

“El futur és ara”

Respirar és viure

per Enric Ossó i Xavier Lloansí

*El segell de la mort
dóna preu a la moneda de la vida
i fa possible comprar amb ella
el que realment té valor*

R. Tagore

*Això, amic meu,
tan sols ho sap el vent.
Escolta la resposta dins del vent.*

Bob Dylan

Els homes i les dones d'una societat postindustrial com la nostra hem arribat a un punt en què l'evolució econòmica, cultural i social ens obre immenses possibilitats d'actuació en tots els terrenys, que demanen de nosaltres contínues decisions. I segons com siguin les circumstàncies concretes de cadascú, així serà la personal forma de reaccionar i adaptar-s'hi, més o menys positiva per a la persona, la col·lectivitat i l'entorn.

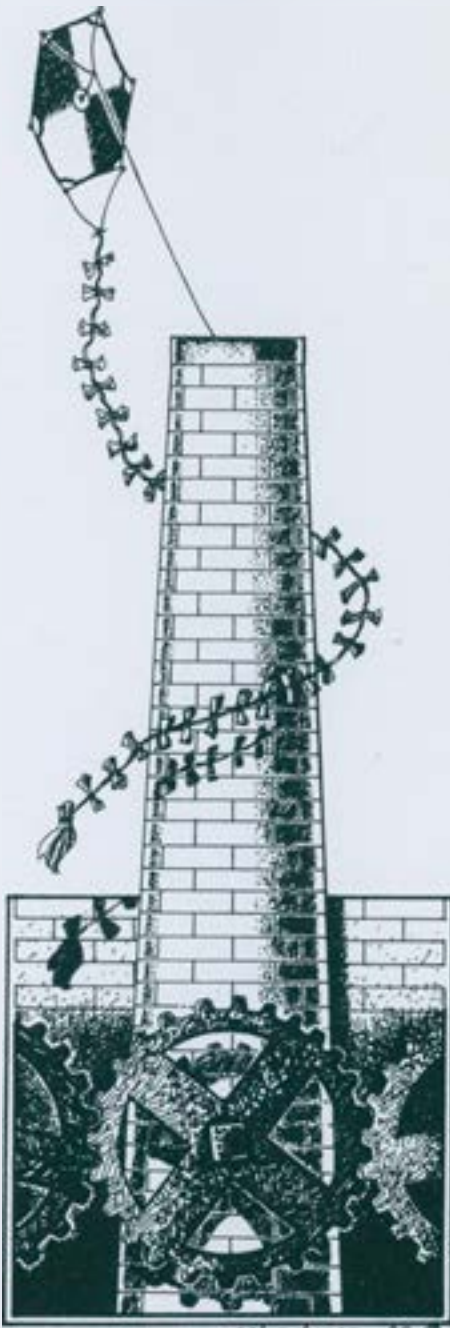
El que avui determina més clarament qualsevol idea o forma cultural, sigui plàstica, literària, musical o visual, és l'enorme desenvolupament que estan assolint, aparentment sense límits, la ciència i la tecnologia, que s'han convertit en l'experiència primordial d'una societat abocada a l'acció, una acció sense parar, vers la natura exterior.

Segles de lluita

Darrera d'aquesta realitat d'avui hi ha moltes suors i molt de sofriment. Aquella frase: “els pobles feliços no tenen història” recull la idea que el progrés material, social i espiritual de les col·lectivitats de la nostra àrea cultural ha estat aconseguit a còpia de lluites i dominació.

El nostre llenguatge mateix és ple d'expressions que palesen aquesta vivència d'oposició a la naturalesa, com quan amb treballs li “arrenquem” els secrets, “lluitem” contra les plagues que malmeten les collites o el càncer que se'ns emporta éssers volguts. Parlem de les “conquestes” de la ciència o hem d'escoltar o llegir que les ciutats, per “créixer”, s'han d'expandir a costa de boscos tan ufanosos com l'enyorat de Can Feu.

Per veure com és arrelada entre nosaltres aquesta manera de pensar i d'actuar que ens considera enfrontats i estranys als elements naturals bàsics, no ens cal sinó recordar la manca de llum i de ventilació de les nostres cases de ciutat tradicionals, la tardana incorporació a dins de les instal·lacions d'higiene personal, i el temps que ens ha costat poder expressar-nos amb normalitat en el terreny afectiu i sexual.



Certament, en el darrer segle hem assistit a casa nostra a una accelerada evolució d'aquestes concepcions. No en va a Catalunya apareixen els pioners de l'excursionisme modern i dels nous corrents turístics, es destaquen portaveus de les tendències naturistes i ecologistes, artistes innovadors propugnen noves interpretacions de la realitat, i escriptors amb sensibilitat tradueixen al català obres de cultures fins aleshores allunyades.

El canvi ha estat profund i ràpid. En relativament pocs anys les xemeneies fumejants

dels nostres vapors han esdevinguts símbols inactius d'un món definitivament perdut i als seus peus s'apleguen munió de ciutadans àvids d'alternatives de futur, o s'hi inauguren pavellons que acullen estudiosos i operaris destres en noves tecnologies i activitats.

Avui, com a resultat d'aquesta llarga marxa vers el coneixement de la matèria, la vida i les persones, podem entreveure una societat en què pràcticament es pot tenir tot pitjant uns botons, i a l'instant... Tot, menys la felicitat íntima que no es deixa atrapar tan fàcilment perquè no va lligada a cap cosa ni situació, sinó a un procés vital de creixement... La pau, l'harmonia i la joia autèntiques que perseguim són unes monedes de molt valor, difícils de trobar i de mantenir, però per la seva naturalesa, **com més les volem, més se'ns escapen**. Defensen el seu valor i rarsa amagant-se de nosaltres i sempre les estem cercant on no són.

I trobar-les no és cosa que es pugui “ensenyar”; en realitat només es pot aprendre, perquè el descobriment és personal i intransferible. La felicitat necessita per a desenvolupar-se un seguit de condicions. Si es donen, la persona hi arriba de forma senzilla i natural. Tot l'esforç cultural i educatiu va en aquest sentit.

Les nostres motivacions profundes

La nostra vida és essencialment, *temps per a fer i temps per a ésser*. Hi ha més pressió que ens impulsa a fer que no pas a ésser. Però són tantes les obligacions que ens anem imposant que el temps i la vida se'ns escapen de les mans, i la dispersió ens afebleix. És un fet que no podem quedar-nos quietes, que assolit un objectiu en busquem un altre, però aquesta lògica d'acció per l'acció abocada a fora, topa amb les naturals limitacions físiques del planeta i amb el pressupost de temps fix que és la nostra vida.

Ningú no negarà que ens movem per assolir un estat de pau, harmonia i benestar, i cadascú pot fixar-se un nivell d'esforç que el compensi a l'hora d'assaborir-ne els fruits, però ho fem de tal manera que esperem la joia de viure lliurement després del treball, no en el treball mateix executat amb fruïció, i la inèrcia d'aquest fet fa que ni en el descans sapiguem parar.

Tenir: objectes, profit i prestigi

Enduts per la pressió cultural que com un missatge ocult portem inscrit a dins, totes les nostres energies es polaritzen vers el món de la producció, de faisó que l'economia esdevé l'interès principal de la nostra existència.

I avui, la possessió no es limita a objectes, sinó al profit que les possessions ens reporten i el prestigi que ens confereixen. En la societat de serveis que ja estem construint, comprem i venem, essencialment, prestigi que "enriqueixi" el nostre jo individual.

Per mantenir aquest sistema cal molta acció i molt pensament, que suposen un ús molt unidimensional de la nostra existència. El mètode que s'utilitza és la racionalitat científica i l'apliquem universalment perquè "funciona" i ens és útil.

Estem dividits

L'aplicació de la divisió del treball ens ha convertit a tots en especialistes i semblantment hem dividit també la nostra personalitat en parcel·les independents. Tan nostre, però, és el poder del pensament racional com la intuïció i la capacitat d'estimar, així com la força dels nostres braços i la capacitat de fruïció.

Tanmateix, considerem tan "naturals" alguns esquemes mentals que ens sembla difícil que es puguin concebre altrament. I volem referir-nos a les divisions que fem entre treball i oci, bé i mal, cos i ment, persona i cosmos, mestre i deixeble... tan evidents que les vivim com conceptes oposats, essent així que moltes persones de cultura no-occidental són capaces de viure-les de forma complementària, com a manifestacions extremes però pertanyents a una mateixa realitat. En aquest sentit pot existir la vivència d'un treball descansat i d'un descans actiu, un bé no absolut i un mal que té una part positiva, un mestre que aprèn ensenyant i un alumne que quan actua, aprèn; o una persona integrada que veu la realitat menys fragmentàriament i que no veu un enemic en les forces de la naturalesa.

Tota cultura tradueix una manera d'entendre el món i de ser-hi. Quan el fet d'"existir" ve certificat per la realitat del meu "pensar", haig de ser conscient que aquesta és una opció possible entre d'altres, que referma una visió racionalista de la realitat. Si històricament veiem néixer i desenvolupar-se aquesta concepció a Europa -per bé que avui ha esdevingut universal i dominant- ho podem atribuir a una complexa sèrie de condicionaments econòmics, culturals, socials i ambientals que la feien més viable.

És important, però, de comparar les formes de pensament desenvolupades pels pobles anglo-saxons i germànics amb les aportacions culturals d'altres civilitzacions menys condicionades per un medi rigorós, tals com la nostra mediterrània, les cultures africanes i ameríndies o els pobles orientals... que d'una forma tan clara avui fan seus molts dels nostres esquemes mentals i àdhuc els fecunden amb llurs aportacions riquíssimes a l'art, el pensament i la ciència universals.

Vivim d'abstraccions

Ens considerem sovint molt materialistes, però una anàlisi més acurada de la realitat que hi ha darrera del "penso, doncs existeixo", que rau a la base de la nostra mentalitat tecnològica, ens farà veure que ens alimentem de símbols i abstraccions, que si bé han demostrat ésser una eina poderosa per a conquerir l'univers físic, la realitat "exterior a mi", no ens són de gaire utilitat a l'hora de viure les dimensions oblidades de la persona: l'amor, la intuïció, la saviesa. I és ací on es manifesta el sentit radical del nostre allunyament de la natura: no som capaços d'entrar-hi en comunió directa, perquè ens és estranya, començant per la comprensió del nostre cos, que acabem confiant a "especialistes", es tracti del metge, del psicòleg o del professor de gimnàstica.

¿Sabem realment contemplar i assaborir la bellesa d'una flor, d'un cos, d'un paisatge, d'un menjar? A l'hora de respondre haurem de convenir que sovint, en lloc de contemplar ens volem emportar el que veiem, i en lloc d'assaborir ens empassem l'objecte o la realitat de forma consumista i impulsiva. I així és com normalment confonem la realitat mateixa amb una pel·lícula sobre la realitat, amb una descripció, i quedem desconnectats d'una vivència directa de les realitats que ens envolten.

A mesura que el nostre treball diari té més relació amb símbols, xifres, estadístiques, models teòrics, indicadors abstractes... i refusem d'embrutar-nos les mans tocant la matèria que algú altre manipula, reforcem aquesta tendència d'allunyament de la realitat.

Reorientem els nostres passos

Si fem nostra la conclusió que aquest estat d'oposició, de separació, de divisió interior, ens resta un gran potencial d'energia creativa, de felicitat personal i de pau col·lectiva; si acceptem que, malgrat haver estat un mecanisme útil en etapes evolutives anteriors, que va permetre la supervivència de la nostra espècie, ara pot menar-nos cap a una involució; si de forma despassionada observem aquelles cultures que a diferència de la nostra han considerat molt menys important el desenvolupament material i l'han suplert

amb uns altres valors... ens preguntarem encuriosits quin camí podem seguir per avançar un xic més vers el progrés i la pau.

Certament, no hi ha res de nou que no tingui quelcom de vell, ni res de vell sense espurnes de novetat. Segurament la nostra tradició cultural ens ofereix algunes temptatives per explorar, experiències per aprofundir i missatges per reconsiderar. Sols és qüestió d'adreçar-nos-hi amb la mirada neta i fresca, des de punts de vista nous i amb l'oïda atenta a les veus del temps present que demanen solucions.

Tanmateix, si propugnem l'enderrocament dels murs que frenen el nostre caminar, si es tracta d'anar més enllà en l'horitzó, farem bé d'adreçar els nostres ulls encuriosits vers terres més assoligades i amb un altre tarannà, que conservin el secret del temps que nosaltres hem perdut.

I així com Orient ra cent anys fou fascinat per l'activitat d'Occident, ara som nosaltres que ens orientem, captivats per cultures mil·lenàries. No ens fa estrany: la Història és plena d'exemples de fecundació mútua de civilitzacions.

Retornant als orígens

Àsia és el bressol comú de la nostra cultura, origen de grans imperis, descobridora avançada en els camps de la matèria, de l'energia, de la informació i de l'humanisme. Però com un tigre que s'adorm satisfet, fou despertada de la seva letargia per europeus ansiosos d'acció, de profit i de prestigi. I ara, cap a la centúria d'aquest despertar, som nosaltres que ens preguntem si no dormim. I moltes mirades s'orienten als orígens.

És allà on comprovem una llarga tradició espiritual compatible amb concepcions joioses de la vida, on la ciència ha tingut per objecte els estels del cel i el cor de la persona, on la terra s'humanitzava i l'home es fonia harmònicament amb el cosmos, i on el temps i l'acció flueixen amb mesura. Però, preguntem, ¿no és aquesta la tendència de l'humanisme integral que convé a la nova era que estem inaugurant? Quines potències hem de fer despertar en nosaltres ara que hem delegat en les màquines funcions que fins ara eren "exclusivament nostres", tals com la mateixa intel·ligència?

Per situar-nos amb uns ulls nous davant

AMB TOTA SEGURETAT...

MSS

Mútua de Seguros de Sabadell

Indústria, 16

Tels. 725 91 33 - 725 93 43 SABADELL

AMB TOTA SEGURETAT...

MSS

Mútua de Seguros de Sabadell

Indústria, 16

Tels. 725 91 33 - 725 93 43 SABADELL

de tots aquests canvis ens cal llençar ben lluny tots els vells esquemes inservibles. Hem d'aprendre a captar la realitat nostra, del proïsme, de la natura, d'una forma nova i més viva. I una manera concreta, eficaç i convenient per a nosaltres, homes d'acció, és experimentar atentament la nostra respiració.

Sense respiració no hi ha vida

Segurament mai no hem pensat en la importància que té respirar, i és aquí on volíem arribar. Respirar és un fet natural, fisiològic, espontani, essencial per al manteniment de la vida. Respirant, ventilem els nostres pulmons, i oxigenem la sang per donar vida a les cèl·lules.

La respiració, té, però, una particularitat: d'una banda, és un "fet que ens passa", que podem contemplar com si fos des de fora, perquè és espontani. I per una altra, és un procés fisiològic modificable per la voluntat, sobre el qual podem intervenir. Pensem com, altrament, això no és possible amb la digestió, o els batecs del cor, per exemple. I en la mesura que podem influir intencionadament en la respiració per aconseguir-la, podem fer-la objecte d'experimentació i reeducar-la, i aprendre altres formes de respirar si així ho decidim perquè ens convé.

I si ens adonem que per mitjà de la respiració captem una part important de l'energia que ens anima, podem comprendre que el nostre to vital dependrà en bona mesura de la qualitat de la nostra respiració.

Com que la respiració és un fet inevitable i ens acompanya fidelment tot al llarg de la nostra vida, val la pena que ens deturem una mica per veure de quina forma la podem posar al nostre servei.

Respiració, atenció i silenci

Avui dia resulta molt difícil estar atent al que és important, tants són els estímuls, les informacions i sol·licitacions que ens arriben continuament. I encara que estiguem físicament quiets, el nostre cervell es troba en continua ebullició, com a la defensiva, o fent plans sense parar. Tant és així que fins i tot hem d'admetre que la sola idea del silenci ambiental ens fa por, i ens afanyem a connectar els aparells electrònics que tenim més a mà.

La respiració pot ésser el mitjà que ens

permeti el conreu natural, fàcil i progressiu de l'atenció. Es tracta de *contemplar* l'entrada i sortida de l'aire que respirem, sense intervenir-hi, només observant passivament, com un espectador silencios, i fent que tantes vegades com la ment deixi vagar la imaginació la fem retornar suaument. Al llarg del temps, aquest entrenament ens porta al descobriment del silenci i la pau interiors que cal recuperar per arribar al descans profund, ara més necessari que mai.

Respiració i descans

Quan actuem o pensem, la respiració resulta alterada per l'activitat. Quan contemplem la nostra respiració de forma atenta, espontàniament s'arriba a un descans mental i muscular, a un estat de relaxament. Per arribar a aquí, cal simplement, *no fer res*, deixar-se anar. Això és fàcil de dir-ho i no tant d'aconseguir-ho de primera intenció, perquè estem continuament tensos, preparats per a l'acció, l'atac o la fugida. Com que normalment no ens és permès l'enfrontament ni l'abandó -que són les sortides naturals en una situació de forta tensió o stress- aquest mecanisme d'adaptació es torna contra nosaltres. L'alternativa clara és diluir les tensions abans que es provoqui la reacció de defensa.

Respiració i pensament

Una respiració atenta i profunda ens ajudarà a descobrir la connexió que té amb el pensament i el paper important que juga en la reunificació de la persona, dividida pels nostres dualismes. En un estat de forta concentració en un problema, la respiració es fa superficial, i en una situació de perill, entretallada i continguda. Quan estem relaxats la respiració és ampla i profunda. Per això deixem anar un "Respiro!" quan trobem un alleujament enmig de les penes i dels fatics diaris. Observem com els sospirs i els badalls són mecanismes automàtics de la natura per restablir aquesta amplitud i profunditat.

Acostumem a creure que pensem amb el cervell però realment és tot el nostre cos que hi juga un paper important, com ens revela el que acabem de considerar. Amb el cos cansat, intoxicat o malalt, el pensament es fa més difícil i espès. Quan la respiració és ampla i profunda el pensament es clarifica i s'eixampla. La respiració, en retornar el descans i l'energia a la persona total, reconcilia el cos i la ment.

Així doncs, educant la respiració -funció física-, eduquem la ment i a través d'aquesta es regula tot el cos. Un cos descansat i una ment atenta són la clau per a mantenir la serenitat, la pau, i el coratge per a viure.

Respiració i ritme vital

La contemplació conscient, atenta, de la nostra respiració aporta a la persona l'expe-

riència d'un ritme vital nou. El temps pren una dimensió nova: d'enemic passa a ésser un aliat. La respiració ens fa adonar que tot en la naturalesa té un ritme propi que no es pot variar en uns certs límits sota perill de desequilibri. Només puc agafar l'aire que necessito a cada moment, no el puc acumular; haig de viure en present, no puc respirar avui per demà; i haig de desprendre'm de l'aire que ja ens ha lliurat el seu oxigen.

Temps i silenci: dos valors que prenen una nova dimensió per a qui sap "perdre temps" i renunciar a fer quelcom "més útil" mentrestant.

Respiració i vida

El nostre coneixement actual del cosmos ens confirma la intuïció que l'home n'és una part inseparable, un fruit més que no pot ésser entès sense l'arbre que l'ha produït.

El nostre destí no pot ser diferent del del nostre entorn. La vivència de la respiració progressivament ens penetra d'aquesta veritat. A Occident hem viscut la vida fragmentàriament perquè hem prescindit d'una part important del nostre potencial de vida i ara -a la llum de tantes descobertes de la psicologia i l'antropologia- veiem ben clar com resulta d'empobridor *viure i viure'ns* només a través del pensament analític i calculador. Si es viu l'experiència d'unitat es pot entendre que l'intel·lectualisme, el racionalisme desencarnats siguin tan perillosos com un ganyet sense mànec.

Un compromís personal

Quantes vegades no hem llençat la tovallola en comprovar la complexitat de l'organització social, l'amuntegament de problemes i injustícies de tota mena, la impossibilitat o inutilitat de les revolucions... i veient la nostra impotència per fer-hi res! I això és un fet davant del qual poden ensorrar les millors voluntats.

Davant les noves circumstàncies hem de fer servir noves eines. Recordem el poder de la constància i de la conjunció de molts esforços en un mateix sentit.

Cal mobilitzar-se per allò que realment té valor: el temps, la vida, les persones. **Si respirar és viure, dominem la respiració perquè així serem amos de la vida.**

FINQUES CARNER

Agent de la Propietat Immobiliària
San Antoni M.^a Claret, 18
Tels. 725 47 66 - 725 49 76
SABADELL

BEN-NET CENTRE DE NETEGES, S.A.

Soletat, 80
Tel. 725 97 77 - 725 99 87
SABADELL