

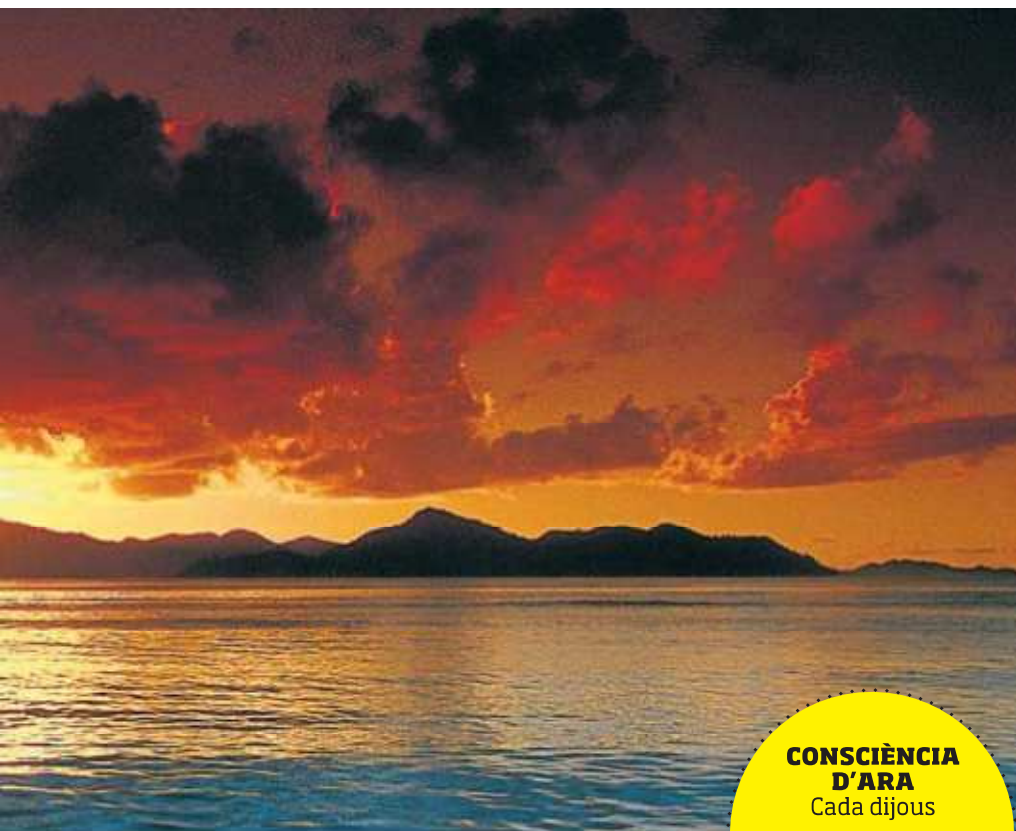
Presentació de 'Panikkar. Una biografia', a Barcelona

A www.fragmenta.cat ja està oberta la inscripció per a la presentació del llibre *Panikkar. Una biografia* a càrrec del seu autor, Maciej Bielawski, acompanyat pel filòsof Jordi Pigem i el periodista Antoni Bassas, el 21 de gener, a les 19.30 h, a les Cotxeres del Palau Robert (Pg. de Gràcia 107, Barcelona).



La cita de la setmana

"L'autèntica veritat no és la veritat, sinó l'error transcendent. La veritable realitat no és la realitat, sinó la il·lusió desembarassada. L'autèntica puresa no és la puresa primigènica, sinó la impuresa depurada. I el veritablement bo no és el bé original, sinó el mal superat" Friedrich Benesch



Intern i extern

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous

I la setmana que ve:
Jacques Lusseyran: el món comença avui

tibles a curt termini. Tots aquests preceptes els podem veure allunyats, amb uns responsables determinats, i, com a molt, ens podem implicar en mecanismes de control i d'exigència que això es realitzi. És un compromís cívic lloable i necessari, però correm el risc d'oblidar-nos d'un aspecte igual d'important en centrar-nos només en l'aspecte exterior. Cadascú de nosaltres, des del nostre interior permeable i en moviment, també pot començar aquesta regeneració des de la pròpia consciència. Reconèixer els excessos que ens generen malestar, trencar amb dependències nocives i establir ritmes vitals i sensorials sincronitzats amb el calendari natural són eines transformadores complicades, però molt estimulants. No hi ha receptes miraculoses ni solucions ràpides, i el més recomanable és que cadascú trobi la fórmula que més li convingui. Una fórmula que es basi en l'escolta d'un mateix per sobre d'exigències externes que

moltes vegades ens arrossegueu a camins que no hem triat i que, per tant, no ens ajuden. Sincronitzar els calendaris extern i intern pot ser una suggeridora manera de començar aquest trajecte.

Propòsits d'any nou

Ara que comença l'any és habitual fer-nos propòsits saludables. Un intent seria entendre que l'any no comença ni acaba per un simple moviment de les agulles del rellotge, les coses no canvien només perquè el nostre imaginari així ho digui... Entrar en l'espai de silenci del nostre calendari interior ens possibilita d'una manera més real percebre molts dels desajustos que hem anat patint al llarg del temps. Sincronitzar aquest silenci interior amb el temps exterior vol dir precisament fer-nos més conscients, per exemple, de la posició del sol al llarg del dia o del cicle lunar durant el mes. Cal sortir d'una rutina artificiosa per deixar que entri la rutina real i

agrair, en tots aquests petits actes, l'astorament que ens provoquen aquests gestos, aquestes mirades. De la mateixa manera que una música agradable es transforma en insuportable quan tenim la ràdio mal sintonitzada, els conflictes i les tensions acumulades disminueixen quan tornem a sincronitzar interior i exterior. Amb el cultiu del silenci vinculat a l'exterior natural, arriba la confluència, un dels tresors més preuats i que més a l'abast tenim. L'any nou no comença a les 12 de la nit, ni necessita campanes ni celebracions. Però si aquest ritual ens serveix per mantenir una pauta cíclica que ens ajudi a l'equilibri intern i extern, benvingut sigui. Quan érem infants tots sabíem els beneficis d'una rutina per créixer amb confiança. Respectar aquesta necessitat rutinària i sincronitzar-la amb el ritme orgànic, més enllà de la vida artificial, ens ajuda a un benestar més profund, en nosaltres mateixos i en el medi ambient. ■

Caminar de nit

Opinió

JOSEP GORDI SERRAT
ESCRITOR I PROFESSOR DE GEOGRAFIA
(UNIVERSITAT DE GIRONA)

Un dels exercicis més plaents que he fet ha estat sortir a caminar cap al capvespre i acabar en plena nit. Gaudir de com es va movent el cercle d'il·luminació és com assistir a una espectacular i pausada obra de teatre en dos actes. En el primer, si el dia ho permet, t'emociones amb la posta de sol, que pot allargar-se una bona estona i, en ocasions, mentre es fa de nit encara veus el reflex dels darrers raigs de sol sobre els núvols i et sents com si fossis a l'entreacte. En el segon acte, canvien el decorat i el dia deixa pas a la nit i ens apareix, en la seva esplendor, la volta celeste, plena d'estels i constel·lacions.

Si decideix viure aquesta experiència cerqueu un lloc planer lluny de qualsevol àrea urbana i no porteu cap frontal o llum. Simplement intenteu no pensar i deixeu-vos guiar per les vostres sensacions i, sobretot, gaudiu dels mil tons de la nit.

Solsticis
No totes les nits tenen el mateix encant i simbologia. La d'estiu és un temps de focs i festes, mentre que la de Nadal ens convida a la nuesa i la glacialitat

la nit de Nadal ens convida, tal com deia el poeta Joan Maragall, a la nuesa i la glacialitat, és a dir, al despullament interior per festejar en tota la seva intensitat el naixement d'una renovada esperança o el començament d'un nou cicle natural.

Per exercitar el nostre cor en la senzillesa i en la duresa, res com caminar de nit, i si abans de sortir us llegiu els versos de Maragall ("La lluna i els estels brillen tan clar / en el blau infinit de la nit santa / que l'ànima s'encanta") de ben segur que la contemplació de la nit amb tota la seva fredor i misteri us permetrà asserenar la vostra ment i connectar el vostre silenci interior amb el que us envolta. ■