

## De què parlem quan parlem de meditació?

Xavier Melloni, jesuïta, antropòleg i teòleg, i Svami Satyananda Sarasvati, monjo hindú, mestre de meditació i especialista en hinduisme, en un diàleg moderat per Francesc Torralba, parlaran de meditació dijous 19 de febrer al reial monestir de Santa Maria de Pedralbes (Barcelona) a les 19.30h.



## La cita de la setmana

*“Em vaig apropar a ella amb les meves queixes d’amor i ella va tancar la porta. Va arribar un genet que mantenia el silenci, simplement en adoració. I va marxar amb ell”*  
Hari Prasad Shastri



“La sinceritat d’un ocell és el seu vol”, diu una dita popular.

SANTI IGLESIAS

tat, les que jutgem per inèrcia o comoditat, poden esdevenir simple fum quan la sinceritat ens acull. En aquest inici de camí cap a casa, la pràctica –i no la teoria– és idònia per decapar l’ego, per anar traient tot el que és extern, impropï. Afer rar-nos a una hipotètica estabilitat i a la por de perdre personalitat, estatus, amistats o qualsevol emmurrallament elaborat a partir d’un imaginari actiu i estimulat per l’entorn és el principal fre a despullar l’ànima i banyar-nos en les càlides aigües de la sinceritat, immersos en la serenor del silenci. La pràctica no de fer, sinó de desfer: la que,

en aparença, no aconseguim res, ni s’imposa fites, ni s’estressa perquè no ho assoleix fins al punt de generar noves malalties.

### Viure la sinceritat

L’estat natural, del qual brolla la sinceritat, no és un objectiu planificat ni un territori per conquerir. El tenim, sempre l’hem tingut, i només necessitem prendre’n consciència per fer-lo aparèixer de manera més evident, soterrat per tots els vels que li hem anat posant al llarg dels anys. Tampoc és una garantia: igual que la sinceritat apareix, pot tornar a desaparèixer ràpidament quan vo-

lem fixar-lo en les nostres conveniències, quan en fem una utilitat i l’aprofitem per tergiversar i edulcorar. Perquè si una cosa ens demana la sinceritat és deixar-nos fertilitzar per ella i no creure’ns, una vegada més, amos dels seus fruits i senyors de la seva terra. Astorats, corpresos, profundament enamorats i sense lloc, ja, per a la por i el dolor, mirem els ulls de l’altre, de tot altre, alliberats d’opinió, humilment oberts; agraïts de romandre, fugaçment, en la nostra condició primera. Sí, potser no s’entén, però ¿qui necessita entendre la sinceritat, quan la podem viure? —

# Badar

## Opinió

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

Si consulteu la definició d’aquest vocable al *Diccionari de la llengua catalana*, trobareu que el defineix com: “Abstreure’s, encantar-se, mirant alguna cosa”. En castellà seria “curiosear”, “quedarse mirando” o, tal com diu un dels grans badocs de casa nostra, Josep Maria Espinàs: “Les flors es baden, i un badoc és algú que es queda amb la boca oberta contemplant alguna cosa. M’agrada badar, doncs, que és una manera de dir que vaig mirant cap aquí i cap allà sense buscar res en concret, entretinent-me amb les coses que trobo”.

Badar també pot ser una forma d’endinsar-se en el món natural. Per tant, si voleu connectar així amb la naturalesa, cal que sortiu amb el clar objectiu de no anar enlloc i amb la ferma voluntat, simplement, de deixar-vos endur per l’espectacle natural, encantar-vos davant del que us ofereix el matí, la tarda o el capvespre: gaudir de l’agradable ombra d’un roure, posar els peus en remull en un gorg durant un calorós dia d’estiu, restar asseguts en una cinglera sense fer res i simplement deixar que la bellesa del paisatge us sanegi la ment del trasbals de la vida moderna, o reconciliar-vos amb el silenci en una fageda tot recolzant-vos en un tronc, aixecant la mirada enlaire i gaudint de tots els tons de verd que se’ns ofereixen a la vista.

Com diu el monjo de Montserrat Vicenç Santamaria, cal que ens despreocupem de fites, de cims, de rutes, i que simplement practiquem “l’art del sant badar”. Recordo que un dia li vaig preguntar quina diferència hi ha entre badar i l’art del sant badar, i em va respondre el següent: “D’entrada, el badar i el sant badar són bons per a tothom. El matís que diferencia l’un de l’altre podria ser la intenció, l’actitud, el reffons... Tots, d’una manera o d’una altra, badem. Ara bé, el sant badar té un caient espiritual, un cert anhel d’endinsar-se en l’inaccessible”. —

**Naturesa**  
Badar també pot ser una forma d’endinsar-se en el món i connectar amb la naturalesa, si se surt amb el clar objectiu de no anar enlloc i amb la ferma voluntat, senzillament, de deixar-se endur