

**EXPERIÈNCIES
D'UNA
MEDITADORA**

XVII

S'ARRIBA A UN
MATEIX CIM PER
CAMINS DIVERSOS

creixem

DOCUMENT D'ACCIÓ CATÒLICA OBRERA

M'han demanat que exposi quina ha estat la meva experiència com a meditadora. Voldria explicar-vos, doncs, per què medito.

Per començar, puc dir que he après que la meditació contemplativa és alguna cosa més que asseure's dues vegades al dia en silenci. És una experiència que et transforma i que canvia la manera com observes la vida i la forma com t'estimes a tu mateixa. T'has d'estimar a tu mateixa primer per estimar els altres i el que t'envolta, tal com Jesús ens va ensenyar. Ara ho he entès. I no ha estat fàcil.

He entès que tota la meva vida ha estat un camí per arribar a aquest punt, i la vida que tinc per davant em portarà a un altre punt del qual no tinc cap informació prèvia. Déu dirà... I dic que no ha estat fàcil perquè provinc d'una família preciosa que no era creient. Hi vaig rebre molt d'amor, però cap inspiració religiosa o espiritual. Això em va anar arribant a poc a poc.

Com ja sabreu les persones que teniu la meva edat, tinc 60 anys, totes rebíem educació religiosa al col·legi. Això i les misses dominicals dels estius que passàvem amb la meva

tieta i la meva àvia van encendre una primera espurneta. Ah, com m'agradaven aquells oficis senzills, rurals, i amb l'església plena! Els cants i oracions del diumenge em van quedar gravats a la memòria. La meva adolescència va coincidir amb els anys 70, època d'església progressista, misses amb cants i guitarres, capellans amb texans i vambes, centre juvenil, joves cristians amb idees noves, efervescència... Els meus pares em van preguntar si estava en alguna secta! Ai, senyor! Van ser anys molt feliços i vaig descobrir que l'Evangeli no era una lectura avorrida que es llegia a les misses i que Jesús no era un senyor llunyà, d'altres temps, que no tenia res a veure amb mi.

En aquest ambient, vaig conèixer el meu marit, el Josep Maria. Ell sí que venia d'una família catòlica tradicional, amb una altra manera d'entendre l'Església, amb la qual jo em sentia confrontada absolutament. Però el Josep Maria i jo volíem viure la fe d'una altra manera i just després de néixer el nostre primer fill, ens va acollir un grup de matrimonis cristians d'ambient salesià (Llars Don Bosco), amb els quals encara ens trobem cada mes després de trenta anys.



Aquest va ser el reducte cristià i d'amistat que ens va mantenir en la fe durant uns anys en què les ocupacions laborals, la criança dels fills i diverses vicissituds, van omplir tot el nostre temps, la nostra vida i la nostra atenció. Imagino que com a la majoria de vosaltres. L'atenció..., però, era una atenció dispersa, no centrada, ràpida, engolida per les obligacions, gens atenta, superficial.

Però fa uns dotze anys tot va fer un tomb quan el Josep Maria va descobrir la pràctica del *mindfulness*, de l'atenció plena, en un curs organitzat per al personal sanitari. Cada dia m'explicava què feien i em va encuriosir de tal manera que posteriorment vaig fer el mateix curs, amb el mateix mestre.

Aquesta va ser la meva primera escola de meditació i el meu primer contacte amb altres maneres de viure l'espiritualitat. Era un taller laic, però vaig sentir a parlar per primera vegada de Thich Nhat Hanh, la meva primera inspiració en aquest camí que iniciava. Mai no m'havia sentit atreta per la tradició oriental i se'm va obrir una porta cap a un camí desconegut fins ara. La mentalitat oriental no és la meva, no m'han educat així, però vaig descobrir

que el món es podia veure amb una mirada diferent. En paraules del mestre Thich Nhat Hanh:

Ningú no pot prevenir que siguis conscient de cada pas que fas. Camina com si estiguessis besant la terra amb els peus. Quan reconeixem les virtuts, el talent, la bellesa de la Mare Terra, neix una cosa en nosaltres, una mena de connexió. La por ens manté enfocats en el passat o preocupats pel futur.

Van començar a canviar coses en la meva ment i la meva visió. Vaig reprendre el camí de la recerca espiritual. Jesús i el seu missatge em seguia enamorant, però l'Església institucional (que no l'Ekklesia, la comunitat de germans i germanes) m'havia decebut, en les formes i en el fons. Em vaig preguntar per què ningú no m'havia explicat que hi havia una altra manera de pregar, de contemplar l'Evangeli i de descobrir la llum del meu interior i del món.

Un cop iniciat aquest camí desconegut, el meu marit i jo vam entendre que ens hi faltava Jesús. Fins que vam descobrir Pablo d'Ors en el seu llibre *Biografia del silenci*. Feia poc que s'havia publicat i el seu autor, un sacerdot catòlic, parlava de

la pràctica de la meditació, gairebé sense mencionar Déu en cap ni una de les pàgines del llibre. Ens va sorprendre i vam intuir que potser ens podria donar pistes sobre el que estàvem buscant. Enguany farà vuit anys que vam començar a participar dels seminaris d'Amics del Desert de Pablo d'Ors, i aquí seguim.

Durant aquest període també vam tenir la fortuna i l'oportunitat de conèixer Xavier Melloni, persona lluminosa i il·luminada, a qui considero també una inspiració i un exemple. Amb Pablo d'Ors i Xavier Melloni vaig redescobrir la meditació i la tradició contemplativa cristiana.

El mateix anhel, vinculat amb el meu interès per pintar i dibuixar, em va portar a interessar-me per la pintura d'icones o, més ben dit, per aprendre a "escriure" icones, perquè la iconògrafa no és més que un instrument de Déu per transmetre el que Ell ens vol dir. Fa tres anys que pinto icones, seguint la tradició ortodoxa, però no sóc més que una aprenenta d'iconògrafa. Cultivo la meditació i el silenci en l'acte de dibuixar i pintar la icona d'una escena o una figura santa. Perquè una icona és una finestra que ens

deixa entreveure la divinitat, per tant, no és un treball qualsevol, també necessita d'un o una mestra que et guiï cap a la perfecció, com a persona i com a iconògrafa.

Intento incorporar a la meva pràctica quotidiana l'atenció plena a tot i a tothom qui m'envolta i a tot el que faig. No és una tasca fàcil, perquè la naturalesa humana és propensa a estar alerta en lloc de contemplar, a desconfiar en lloc de confiar, a tenir por en lloc d'acceptar, a preocupar-se en lloc de veure la posta de sol que s'esdevé davant teu, a preferir el soroll en lloc del silenci.

Ara mateix, avui, en aquest moment que escric aquestes línies, crec que estic en el bon camí. Demà, Déu dirà.

Paraules de Pablo d'Ors:

L'espiritualitat és el cultiu del cos i de la ment per mitjà de l'atenció, que dona fruits d'harmonia i compassió.

Paraules de Xavier Melloni:

Quan el silenci s'instal·la en nosaltres es descobreix un vel i el món adquireix una nova lluminositat.