

DIARI DIGITAL DE MATARO

Jaume PATUEL i Puig

Psicoanalista

[JAUMEPATUEL@terra.es](mailto:JAUMEPATUEL@terra.es)

## LA MEDITACIÓ

Un anticlericalisme feble, un laïcisme superficial, el pensament únic i d'altres han volgut anul·lar sense cap mena de reflexió, per qüestions ideològiques, tot el que enumera "religiositat" o "afers de monjos". Així han anorreat grans ajuts humans, com la meditació, el silenci, la lectura de l'esperit, l'examen de consciència i, en conseqüència, la confiança profunda de l'ésser humà en si mateix.

Però allò que és pregonament humà no es pot mai matar ni desarrelar puix que torna a sorgir. L'ésser humà té necessitat de recerca de sentit. La vitalitat de respirar aire sa i fresc, no ideologia imposada. L'expressió externa comunitària del seu sentit d'existència. No debades, si hi ha hagut asfíxia per bé que hagi estat de forma dràstica, cruel, matant, deportant en camps especials d'ensinistrament mental, torna a sorgir el desig de recerca. Si voleu una altra paraula, la *religiositat* de l'ésser humà o el relligam vital.

D'aquí la necessitat d'aprendre a saber viure en la convivència dialogal dins una pluralitat en la societat. La mostració que no el proselitisme demana tota una educació a l'alteritat diferenciada. El signe que no la provocació ha de ser delicat i respectuós per no ofendre ni molestar a ningú per bé que molta gent se sentirà ofesa per qualsevulla cosa, aleshores indica un problema de la pròpia identitat.

Una pràctica anul·lada o tinguda com de poc valor o que pertany només al món monàstic i per tant a desallotjar-la de la ment com a mostra de maduresa per part de corrents ideològics fanàtics o superficials ha estat la meditació.

La meditació en ple segle XXI és rescatada per tot pensament i corrent humà que vulgui viure serenament. Àdhuc el món de la psicoteràpia, o de les psicologies personals i transpersonal han parlat com element de guarició mental i de coneixement personal. A més, totes les influències orientals que entren en el nostre país ens parlen d'aquest silenci interior, de retrobar-se el ser humà en si mateix a través de la meditació.

En efecte, la paraula meditació ens porta a fer un recorregut. Un recorregut senzill que per senzill no vol dir fàcil. És anar cap el centre d'un mateix i en arribar-hi, estar-s'hi per després sortir-se'n. Anar i sortir del centre pel camí del silenci.

El centre de l'ésser humà no té fons per bé que té una gran quantitat d'obstacles per arribar-hi. Els sorolls del cos com les sensacions, les percepcions. Els sorolls dels pensaments que envaeixen la ment. Els sorolls dels afectes o sentiments que bloquegen el camí envers la interioritat. I aquests obstacles són encara avui més que mai enfortits per la nostra societat de consum com de parlar amb paraules buides, xerrar que no enraonar. Una societat de sorolls mecànics i de la velocitat per viure la immediatesa i anul·lar el temps. Una societat on l'hedonisme ha esdevingut un ídol i no un mitjà on es confon plaer amb felicitat. Tenir en ésser. Emplenar la ment de les paraules dels altres, dels polítics a fi de delegar-los el pensament. El cansament i la fatiga de l'esforç intel·ligent. Esdevenir esclau del pensament del poder en lloc de seguir el poder del pensament.

Ara resulta que el mitjà d'alliberament que les psicologies humanistes com les investigacions en les neurociències o neuropsicologia ens presenten com un camí de

salut mental, maduresa interior i equilibri dins una societat sorollosa i turbulenta, anàrquica en valors i fixada en etapes primerenques de l'ésser humà, com la immediatesa per satisfer l'avidesa i la rapidesa per satisfer la impaciència, aquest mitjà és la meditació en tant que procés per anar al centre de la persona a fi d'autorealitzar-se.

La prudència, mal entesa, sorgeix volent conèixer apriorísticament què hi haurà en aquest centre per saber si val la pena fer el recorregut. No hi ha resposta. El camí de cadascú és diferent. I aleshores més que mai la frase d'Antonio Machado: "Caminante no hay camino se hace camino al andar".

Probablement i únicament els aventurers voldran assumir el risc d'equivocar-se, però sabent que l'aposta val la pena fer-la. I en aquest camí es posa tota espiritualitat i teràpia que porta al vertader canvi interior. Però la llibertat té un preu, que molta gent no vol pagar, perdre la seguretat que un té per endinsar-s'hi i cercar-ne una altra.

¿ No pot ser aquesta pèrdua de seguretat per buscar-ne una altra com en unes eleccions polítiques? No hom hauria de "meditar" abans d'actuar? Així ho ensenyen certs llibres darrerament publicats per polítics com a reflexió de llurs vides polítiques. No és una xic tard? Però, la reflexió sempre resulta vàlida per a la persona que està en camí de maduresa.