# Joves i meditació



Per PepMaria el dl., 15/04/2019 - 19:24

Sant Cugat, 8 de març de 2019

Benvolgudes monitores i monitors de l'esplai

De vegades, quan us convido a meditar i a iniciar els infants de l'esplai a la meditació, em pregunto si hi acabeu de connectar. Perquè sou gent il·lusionada, activa, creativa i desitjosa de conèixer món i gent nova: quadren tots aquests desitjos vostres amb la meditació?

I és que entenc per meditació una pràctica de vida interior que consisteix a adoptar una postura còmoda (assegut, esquena dreta, braços relaxats) i prendre consciència del propi cos i de la pròpia respiració durant una estona. Aquesta pràctica s'ha de repetir periòdicament, sense massa variacions, procurant deixar de banda tots els pensaments o sentiments que ens vinguin a la ment mentre meditem. Una forma de recolzar el centrament en la respiració és repetir una paraula (per exemple, Aum o Maranatha) o una frase breu (per exemple, Kyrie Eleison); però no per pensar en el sentit de les paraules sinó per centrar l'atenció en com les pronunciem.

És una pràctica de cost zero: no demana ni música de fons a escoltar, ni un llibre a llegir, ni una imatge bonica o suggeridora a mirar atentament: només el cos i la respiració. I tanmateix: és compatible i útil per a vosaltres, monitores i monitors d'esplai? Perquè, d'entrada, la meditació és poc activa, una pèrdua de temps, repetitiva, poc creativa i -segons com- injustificable.

1. Poc activa. Per meditar cal deixar de fer coses, deixar de parlar amb gent, aturar-se. Cal estar passiu.
2. Pèrdua de temps. No es fa res de profit, no se'n treu res. Després de meditar no te'n pots anar a casa amb cap objecte a la butxaca que després puguis col·locar a l'habitació o ensenyar als altres.
3. Repetitiva. Tot i que hi ha formes diferents de meditació, si volem meditar de debò, cal repetir moltes vegades la mateixa forma de meditar. Repetitiva... o rutinària?
4. Poc creativa. Quan medites, de seguida et venen idees noves a la ment. Doncs en la meditació es tracta de deixar gentilment de banda les noves idees i concentrar-se en la respiració, o en la consciència del propi cos.
5. Injustificable. Quan la meditació s'acompanya de paraules com Aum, Maranatha o Kyrie Eleison, aleshores la cosa es pot fer encara més inexplicable: aquestes paraules són usades per les religions com a invocacions. És a dir, en teoria et posen en contacte amb un Ésser que no pots veure (pitjor que parlar a una paret: la paret, almenys la pots veure); i a més, que no et contestarà amb paraules que puguis escoltar. Què pensaran les teves coneixences si saben que estàs fent això?

No vaig massa bé per ajudar-vos a connectar, oi? A veure si mirant l'altra cara de les cinc monedes que he presentat...

1. Poc activa. La meditació és una escola de l'escolta. No sempre hem d'estar parlant, ocupant el centre de l'atenció dels llocs on estem. La meditació ens descentra i ens obre a estar atentes als altres.
2. Pèrdua de temps. La meditació és una escola de la gratuïtat. Ens acostuma a fer coses autèntiques de les quals no es pot treure cap fruit o no es pot aprendre res d'interessant: per exemple, tornar a visitar una persona gran, fregar els plats o treure la pols.
3. Repetitiva. La meditació és una escola del perfeccionament. Quan repetim una activitat amb atenció, l'anem fent cada vegada millor: assages. En francès, assajar una peça musical o una obra de teatre se'n diu "répéter", repetir. També repetim quan estudiem, i poc a poc anem integrant coneixements o aprenent significats nous de les paraules.
4. Poc creativa. La meditació és una escola de la concentració. Quan en la meditació hem de deixar de banda idees noves que ens venen a la ment, aprenem a concentrar-nos: a fer una sola cosa a la vegada.
5. Injustificable. La meditació és un escola de relació amb l'exterior de mi. Repetir Aum (tres lletres que expressen en l'hinduisme la Realitat última com a creadora, mantenidora i destructora de tot), Maranatha (en arameu "Vine, Senyor") o Kyrie Eleison (en grec "Senyor, pietat") fa que la meditació m'obri a més enllà de mi mateix: a un àmbit que es troba més enllà del que puc veure o sentir. Un àmbit que no puc controlar, però que m'acull i em pacifica. Alguns l'anomenen el Transcendent, altres el Misteri, altres la Realitat Última, altres Déu.

Així, doncs: és bo per a vosaltres, monitores i monitors, anar a l'escola de l'escolta, la gratuïtat, el perfeccionament, la concentració i la relació amb l'exterior de mi? És bo que portem els nostres infants de l'esplai en aquesta escola?

De fet, alguns d'aquests cinc valors es poden experimentar en diverses activitats: el teatre, la música, l'estudi, l'esport, l'amistat... En tot cas, la meditació ens permet experimentar-los tots alhora. En conjunt, la vida dels qui mediten és més lliure, més profunda i més solidària.

És clar: d'entrada fa mandra assumir la primera cara de les cinc monedes. Però en grup, en comunitat, la mandra es venç més fàcilment.

Què en penseu?

Ben cordialment,

Pep

.....

· “Tots tenim l’experiència de com solen ser d’avorrides i incòmodes les esperes. Com a art de l’espera que és, la meditació sol ser bastant avorrida. Doncs aleshores, quina fe tan gran cal tenir per asseure’s en silenci i quietud! Exacte: tot és qüestió de fe. Si tens fe en asseure’t a meditar, tanta més fe tindràs com més t’asseguis amb aquest propòsit.” Pablo d’Ors Biografía del silencio, 6.

· “Preneu, Senyor, i rebeu tota la meva llibertat, la memòria, l’enteniment i tota la meva voluntat, tot el que tinc i posseeixo; Vós m’ho heu donat, a Vós Senyor ho torno. Disposeu-ne a tota la vostra entera voluntat; doneu-me el vostre amor i gràcia, perquè aquesta em basta.” Ignasi de Loiola Exercicis espirituals [234]

.....

· Quins dels cinc valors de la meditació practiques mitjançant alguna de les activitats que fas regularment?

· Convenç una altra persona que es posi a meditar un cop al dia, com tu. Poseu-vos el repte de meditar durant 21 dies i animeu-vos: tot trucant-vos i explicant-vos les dificultats que teniu o les llums que rebeu, al menys setmanalment. A les tres setmanes l’hàbit ja s’ha creat.