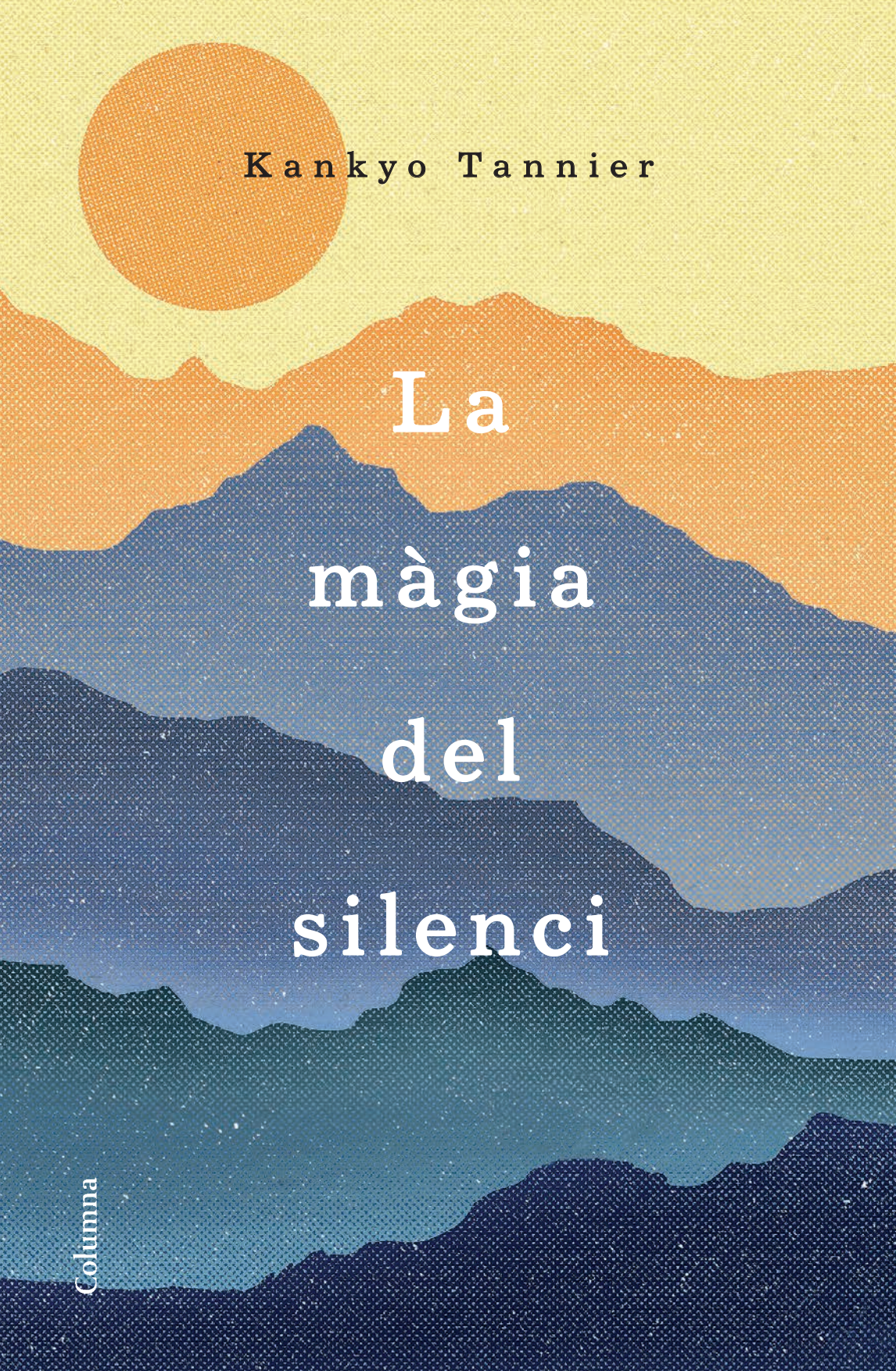


The background of the cover is a stylized landscape. At the top, a large, textured orange circle representing the sun or moon is set against a pale yellow sky. Below the sky are several layers of jagged, mountain-like shapes. The top layer is orange, matching the sun. The middle layer is a medium blue, and the bottom layer is a dark blue. The entire illustration has a fine, dotted texture.

Kankyó Tannier

La
màgia
del
silenci

Columna

KANKYO TANNIER
LA MÀGIA
DEL SILENCI
I SI PROVÉSSIM LA CALMA?

Traducció de Josep Alemany

TÍTOL ORIGINAL: *MA CURE DE SILENCE*
PRIMERA EDICIÓ: OCTUBRE DEL 2017
© ÉDITIONS FIRST, UN SEGELL D'EDI8, PARÍS, 2017
© DE LA TRADUCCIÓ: JOSEP ALEMANY, 2017
© COLUMN EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-2316-8
DIPÒSIT LEGAL: B. 19.637-2017
FOTOCOMPOSICIÓ: LOZANO FAISANO S.L.
CARRER ORIENT, 5 - 08904 L'HOSPITALET (BARCELONA)
IMPRÈS A: CPI (BARCELONA)

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

Taula

Introducció	15
Un llibre que no és com els altres	15
On l'autora comença disculpant-se	17
Who's who? El vals de les etiquetes.	18
El comitè de redacció	21
Alguns llocs d'escriptura	23
Com utilitzar aquest llibre.	25

PART I QUÈ ÉS EL SILENCI?

Capítol 1 – Les virtuts del silenci	29
Intent de definició	30
El silenci no té res a veure amb l'absència de soroll.	31

Silenci interior enfront	
de silenci exterior	33
El silenci interior: què és això?	34
Alguns avantatges d'una vida	
més silenciosa	36
Distanciar-se i tornar-se a centrar	36
Una missió d'interès general:	
contribuir a la pau al món	37
Un «petit» minut de silenci.	39
Superar els obstacles	41
La manca	42
La solitud lluminosa	46
La regla de les tres R i de les cinc C . .	48
 Capítol 2 – Els grans silenciosos	 51
Els animals, reis del silenci	51
Un lloc estrany per a una trobada	51
Entrar en un món nou... i aprendre	
a canviar de punt de vista!	54
Una actitud interior: silenci	
i concentració	57
Per anar més lluny: oblidar	
els camins traçats	60
Els gats i l'instant present	61
En el silenci d'un monestir zen	64
Un retir zen, com és?	66

Els retirs de llarga —fins i tot molt llarga— durada	72
---	----

PART 2

FER SILENCI DE TOT

Capítol 3 – El silenci dels ulls.	79
Quan els ulls queden atrapats: pol·lució visual i regne de les pantalles.	79
Els ulls a la ciutat	79
El desafiament de les pantalles.	82
Controlar la mirada: per què i com	85
Per què controlar la mirada?	85
Com fer-ho? Els ulls a la ciutat...	86
Calmar la mirada: les pauses visuals	88
El lligam cos-esperit.	88
L'exercici de la pausa visual	90
El desig d'agafar.	91
Els avantatges de la simplicitat	93
Què hi ha al meu cap? A la recerca de les imatges mentals... aprendre a deixar anar la presa	95
«Silenci, es roda»: el contingut dels pensaments.	96
Uns quants jocs amb el cervell	98

Capítol 4 – El silenci de les paraules	105
El mite del silenci total	106
La veu dins el cap	107
Llenguatge i percepció	109
L'alegre «no-saber».	112
Aprendre a callar	113
Perquè és tan difícil	114
Les virtuts del silenci de les paraules . .	115
Exercicis de purificació de la ment	
i de la veu dins el cap	122
L'experiència del viatge sonor	122
Domesticar la veu interior	124
 Capítol 5 – El silenci del cos	 131
Un cos massa absent?	133
En el secret d'una classe de cant	133
Una pilota i un cordill: quina	
constatació més trista!	138
Per què l'absència del cos?	140
Per a una nova relació amb el cos:	
aprendre a sentir	142
La via de la Llibertat.	142
Les emocions són sensacions.	143
Què fer amb les emocions?.	145
El cos silenciós	155
Una cerimònia del te	156
Fer un ritual de les coses quotidianes. .	157

PART 3
LA PRÀCTICA DEL SILENCI

Capítol 6 – Una cura de silenci a casa	
(mètode)	163
Preparació	164
Superar la culpabilitat	164
Bons aliments	166
Posar-vos límits i avisar l'entorn	168
Retir digital i desaparició programada	169
Realització	172
Avorrir-se o l'art de mirar per la finestra	173
Menjar en silenci	175
Sortir de casa... d'una manera diferent	176
Preneu notes... per llegir-les més endavant	177
I després....	178
 Capítol 7 – El silenci dels actes	
o l'espiritualitat ètica	179
La Terra: una mare molt pacient	179
Un retorn a la simplicitat	181
Compres ètiques	183
La sobrietat feliç: homenatge a Pierre Rabhi	184
Vegetarianisme o l'art de no menjar els amics	187

Els animals «no humans»	188
La saviesa dels amerindis...	
o la de Buda	190
L'abstenció, una opció no violenta . . .	191
Per anar més lluny: recursos	
i una mica de màgia	195
Algunes pràctiques per al dia a dia	201

CAPÍTOL I

Les virtuts del silenci

Són les sis de la tarda. En aquesta època de l'any, es fa fosc molt aviat i el bosc queda submergit en la penombra. Una mica de vent als arbres, el repic de les campanes de l'església llunyana, després del temple protestant com un eco. Els ocells han callat. Alguns fregaments i espetecs fan pressentir la presència d'animals salvatges. Aquí veiem sovint cérvols o senglars, a més d'una quantitat impressionant d'ocells de presa, de corbs o de gats salvatges. La tarda s'acaba sense pressa, en un ambient encalmat: l'hivern és tan tranquil·litzador per a qui el sap escoltar!

Es tracta d'això, doncs: aprendre a escoltar. Escoltar el silenci, l'espai entre les paraules, la calma en la

tempesta i el pas del temps. Aprendre a assaborir: el sabor d'un instant, l'olor d'un plat, l'escuma dels dies i l'escalfor del foc. Aprendre a sentir: el contacte de les mans, un cor que batega, l'espai que s'obre i el temps que s'atura... Un programa amplíssim!

Ara bé, per començar, com en tot estudi, hem de definir el nostre tema: el silenci. Sempre que ell ho consenti, és clar. Perquè el paio és molt murri i no es deixa tancar de bon grat en una casella, per més tova i encoixinada que sigui. Provem, doncs, d'aman-sir-lo... a veure què passa!

INTENT DE DEFINICIÓ

Aquest matí, he volgut recordar el lloc més silenciós que m'ha ofert la vida. Va ser, sense cap mena de dubte, una duna del Sàhara, al Marroc, fa uns quants anys. Acompanyada d'amics, m'havia llevat abans de l'alba per assistir a l'aparició de l'astre solar. Ni vent ni sorolls; dunes vermelles fins on arribava la vista. Des de sempre, els eremites i altres buscadors d'absolut s'han refugiat als deserts. Aquell matí vaig entendre per què. Asseguda a la sorra, tota sola: amb això n'hi havia prou. Tot hi era, allà mateix, sense passat ni futur. No calia agitar-se amunt i avall per demostrar alguna cosa, ni córrer

darrere èxits il·lusoris ni intentar atrapar la cua dels cometes. Tan sols respirar fondo i assaborir la calma de l'instant.

I després? Després van arribar els altres, van exclamar: «Ostres! És preciós! Farem un *selfie*», i la màgia es va esfumar. L'Instagram va acollir les nostres cares extasiades #onestzen i el desert va sospirar resignadament davant tant de cretinisme. Jo havia agafat d'amagat uns quants grans de sorra. I el seu cruixit dins la butxaca sonava com un recordatori: l'infinit és aquí, sempre disponible, per a qui el vol veure.

El silenci no té res a veure amb l'absència de soroll

Tothom ha fet, un dia o altre, l'experiència de l'il·limitat: en un revolt d'un bosc, en quedar-se de cop immòbil enmig d'una multitud en moviment, en tornar a casa de nit amb autobús, escoltant —d'un tros lluny— les converses dels amics sense entendre-les... Cada vegada, el silenci està a l'aguait. Entre les paraules, entre les imatges habituals, entre les sensacions familiars hi ha un univers paral·lel, una calma absoluta i benèfica, que té l'accés guardat zelosament pels sentinelles de la concentració i de la plena consciència. Perquè les coses quedin ben clares: el silenci

no té res, però absolutament res a veure amb l'absència de soroll!

Seria massa fàcil. Si per gaudir de silenci i de pau interior n'hi hagués prou amb ficar-nos dues hores cada dia en una cambra d'aïllament sensorial, la notícia se sabia! Molt de moda als anys 1970, la tendència ha ressorgit fa poc a les grans ciutats en la modalitat «flotació amniòtica». Desaconsellada per als qui tenen claustrofòbia i inaccessible als pressupostos migrats, la nostra intenció, a les pàgines següents, és proposar-vos experiències més poètiques i totalment de franc.

Abans, però, interessem-nos un moment per l'orella humana. Segons els científics, comença a percebre els sons a partir de 20 hertz. Què vol dir això? Que les altres freqüències no existeixen? Passo molt de temps amb gats i cavalls, animals dotats d'una orella finíssima, i sovint tinc la sorpresa de veure que drecen l'orella sense que jo pugui sentir cap so. Llavors miro amb confiança cap on apunten les seves orelles i al cap de poc sovint veig aparèixer una persona o un gos. Gats i cavalls tenen un univers sonor dels més rics, la seva recerca del silenci és sens dubte molt diferent de la nostra. A còpia d'estar en contacte amb aquests experts, paro l'orella amb curiositat en totes les direccions. Gràcies al fet de sentir-hi més, em connecto amb el moment present i —*in fine*— amb el silenci.

De retorn a la ciutat, moltes vegades haig de fer el contrari. Després d'haver passat hores i hores perfeccionant la sensibilitat auditiva, és difícil aguantar el batibull sonor de les hores punta. En aquests moments, el meu cervell, com per art de màgia, aplica una tècnica ben senzilla i molt eficaç: l'oblit sonor. A la ciutat, s'oblida d'escoltar. Deixa que els sons em travessin el cos, sense prestar-li atenció. És mot pràctic i és el que fa la majoria de la gent per sobreviure a la cacofonia ambiental. Excepte en el cas d'un gran cansament, els sons, per sort, ens arriben filtrats, com en una mena de dessensibilització sonora automàtica. La nostra capacitat d'adaptació és extraordinària.

I una bona notícia: les ciutats també són plenes de silenci i de serenitat! En tornarem a parlar més tard.

Silenci interior enfront de silenci exterior

Des del fons del silenci, una veu em xiuxiueja: «Parla'ls del silenci interior, collons!». Tanta vulgaritat m'ha deixat atònita, però haig de reconèixer que es tracta d'una exhortació encertada.

El silenci interior, doncs. Vet aquí la clau. Parteix d'un principi ben senzill: que és difícil transformar

l'entorn i que només duren els canvis que depenen de nosaltres i de la nostra pròpia conducta. Coneixeu la famosa màxima de Marc Aureli «Que em sigui donada la força de suportar el que no es pot canviar i el coratge de canviar el que pot ser canviat, però també la saviesa de distingir una cosa de l'altra»? Així doncs, partint d'aquest principi, si no podem fer callar el veí a les tres de la matinada o els fills quan juguen (més ben dit, quan «desenvolupen la creativitat», com ens indiquen els pedagogs moderns, sens dubte una mica sàdics), podem canviar la percepció de la situació... o anar a viure en un altre lloc... o vendre els fills (ai, això no, em recorden que la llei ho prohibeix).

La via de la saviesa consisteix, doncs, en el desenvolupament del silenci interior, el qual ens permet mantenir-nos tranquils en les situacions tenses, els universos sonors sobrecarregats o els trasbalsos emocionals.

El silenci interior: què és això?

La idea de silenci interior demana unes quantes explicacions, que donarem en els capítols següents, en estudiar diferents situacions de la vida quotidiana. Ara amb unes quantes pistes n'hi haurà prou.

Tornem a l'exemple del veí sorollós, un gran clàssic amb què es diverteixen els blogs, els quals publiquen amb una certa delectació els insults que s'intercanvien els veïns amb petits cartells enganxats amb cel·lo a l'escala (chersvoisins.tumblr.com). En el cas del veí malparlat, el mètode del silenci interior consisteix a recuperar la calma aprenent, per exemple, a fer les coses següents:

- Deixar passar les imatges mentals del vostre estimat veí intentant amargar-vos la vida.
- Deixar passar la veu interior que us diu: «Ara sabrà amb qui se les heu».
- Estudiar la sensació de ràbia, d'humiliació o d'impotència que sorgeix en aquesta mena de situacions i, un cop coneguda, deixar que es calmi tota sola.

Després d'aplicar aquestes noves modalitats, pot aparèixer un ritme interior diferent, més tranquil, que afavoreix una vida agradable. Els exercicis d'aprenentatge del silenci interior estaran relacionats amb diferents esferes de percepció: els ulls, les orelles (a través de les paraules) i el cos. Per a cadascun d'ells, us donaré exemples concrets perquè us serveixin de guia, com també alguns secrets de fabricació, per comprovar en *live*!

ALGUNS AVANTATGES D'UNA VIDA MÉS SILENCIOSA

N'hi ha molts, moltíssims. Permeteu-me descriure'n uns quants aquí. Alguns afecten el nostre benestar, d'altres la nostra vida social, d'altres fins i tot... la pau al món!

Distanciar-se i tornar-se a centrar

Guardar silenci permet inscriure's en un altre ritme, més lent, més mesurat, enfront de l'agitació ambiental. En el moment dels atemptats del 2015, el bombardeig mediàtic potser va ser més responsable del malestar general que no pas els esdeveniments en si mateixos. Vam seguir la detenció dels terroristes en temps real per totes les cadenes de televisió, vam posar «Je suis Charlie» a la foto de perfil del Facebook i vam comentar fins a quedar-ne farts la més petita microinformació. Unes quantes setmanes més tard, vaig rebre moltes peticions, com a hipnoterapeuta, de persones que no tenien son. Totes presentaven el mateix perfil: haver passat dies sencers davant els mitjans de comunicació per no perdre's ni una engruna. Les imatges que s'havien empassat, els missatges esbombats sense parar per les xarxes socials se'ls havien gravat tan profundament al cervell que tot això formava un gran núvol negre i esfereïdor que els impedia passar a una altra cosa.

La situació hauria estat molt diferent si haguessin practicat el silenci mediàtic: escoltar les notícies amb comptagotes, sortir de les xarxes socials durant uns quants dies, evitar les llargues converses ansiògenes. Vet aquí els gestos de supervivència mental que us recomano amistosament en cas d'atemptat. Disminuiran l'estrès, el neguit latent o la sensació de perill, i pel món no s'hi escamparà tanta negativitat.

El silenci consentit i la fugida de l'agitació ambiental ens permeten distanciar-nos de la situació i evitar seguir cegament les anàlisis dels mitjans de comunicació o d'altres autoproclamats especialistes, que invoquen una neutralitat sovint discutible.

La mateixa regla s'aplica als conflictes que ens poden sortir a la feina, a la família o en un altre lloc. Fer silenci consisteix, per exemple, a esperar abans de respondre a un missatge desagradable, deixar passar la nit, respirar fondo: aquests mètodes són capaços de fer florir un matoll d'esbarzers!

Una missió d'interès general: contribuir a la pau al món

Ni més ni menys! Posats a tenir una ambició, almenys que sigui ben gran, no?

La pau al món, doncs... L'ésser humà funciona molt per mimetisme. Després d'uns quants minuts passats en companyia d'una persona tranquil·la, gairebé sempre en resulta modificat el nostre propi ritme interior. Els «estats de ser» són contagiosos, i mantenir-se serè ha esdevingut una autèntica missió d'interès. Donem les gràcies de tot cor a les persones que cada dia renuncien a afegir la seva veu a la cacofonia ambiental. A les que no donen la seva opinió, a les que deixen parlar els altres, a les que prefereixen passejar amb el gos en comptes de fer el vermut amb els amics, a les que apaguen la ràdio quan entren al cotxe: aquestes persones són sens dubte els sants del segle XXI.

Fa poc em van convidar a un còctel, al final d'una sèrie de conferències. Com tothom, passava d'un grup a l'altre per intercanviar frases, informar-me de les últimes notícies, conèixer els assistents. Em va alegrar trobar-hi molta gent. Les converses, però, a vegades semblaven dos monòlegs juxtaposats més que no pas un autèntic diàleg. Durant les conferències, un dels ponents ens havia proposat un joc: girar-nos cap al veí i aguantar-li la mirada durant trenta segons. Trenta segons amb un desconegut es fan llargs! Vaig aprendre més amb aquest silenci que no pas amb totes les converses posteriors. Mirant-nos als ulls, una mica incòmodes al començar-

ment, el meu veí i jo ens havíem llançat dins el desconegut, sense xarxa de seguretat, en una sala de sobte plena d'un silenci religiós trencat per algunes rialles.

D'aquí vénen les preguntes següents: com puc estar amb l'altre enmig del silenci? Com puc ser present a la societat sense passar per les paraules? Com puc aconseguir que el cos manifesti serenitat i presència?

En respondre-hi a poc a poc, s'obriran les portes d'una nova manera de ser i podrem contribuir a un món millor.

Un «petit» minut de silenci

Per comprovar en temps real les virtuts del silenci, el millor mètode és fer-ne una curta experiència. No sé on sou en el moment de llegir aquest llibre: al tren (quina felicitat llegir al tren!), al llit, sota un arbre, a França, als Estats Units, a Tailàndia... Deixeu un moment aquesta obra i alceu els ulls. Mireu el paisatge, preneu consciència del cos, de la respiració i quedeu-vos així sense fer res, uns quants segons. Amb seixanta n'hi ha prou. Un petit minut de silenci. Molt més alegre que els tristos minuts de silenci que compartim en cas de dol nacional. I no hi té res a

veure: ara es tracta d'un minut de silenci consentit i voluntari, arrencat al pas del temps.

S'ha acabat. Ja s'han escolat seixanta segons. Us hi heu fixat? El temps no passa tan de pressa. Ho noteu? S'obre un espai diferent. Ho veieu? Els contorns del món són més nítids... i això no és res al costat de totes les descobertes que podríeu fer aturant-vos de tant en tant en la vida quotidiana i alçant els ulls al cel.

El nostre minut de silenci sembla que hagi aturat el temps. És màgic! I més fàcil de constatar quan també el cos es queda immòbil. Vinga, proveu de practicar els minuts de silenci sense bellugar-vos: presteu atenció al que canvia i al que apareix.

El secret

Per entrar de debò en aquesta experiència, podeu pensar en la metàfora següent. Circuleu per l'autopista a gran velocitat. El paisatge desfila, habitual, tranquil·litzador, algun revolt de tant en tant, però sobretot línies rectes. L'autopista és, evidentment, un lloc segur. Però correu el risc d'avorrir-vos. No hi ha gran cosa a veure, les àrees de servei són bastant sinistres i l'habitable comença a fer pudor de resclosit. Per què no agafeu la primera sortida i passegeu una estona per una carretera desconegu-

da? Per què no us arrisqueu a «sortir dels camins fressats»?

Un minut de silenci arrencat a les nostres jornades atapeïdes és com un rierol que comença a baixar per un turó i acabarà formant un gran riu.

SUPERAR ELS OBSTACLES

Ara parlem de coses serioses. El silenci és or, és un fet innegable, tots els savis i tots els filòsofs ho diuen. Sabent això, què ens pot impedir practicar-lo més sovint? Què s'oposa al fet d'oferir al món el do sublim del nostre mutisme? Ara bé, tothom sap una cosa: «Tenim el dret de guardar silenci i tot el que diguem podrà ser utilitzat en contra nostre». I doncs? Per què no ho aprofitem?

És veritat que hi ha molts obstacles en el camí del Noble Silenci. N'he esmentat uns quants, no pas per desanimar-vos, sinó amb la idea que val més conèixer l'adversari abans d'afrontar-lo.

Petita digressió de passada: sabíeu que la llengua dels indis koguis no conté ni el mot «enemic» ni el mot «adversari»? Molt interessant en un període trasbalsat en què les ideologies s'enfronten aferrissadament. Si no hi ha cap enemic que s'alça davant meu,

sinó «un altre sistema de pensament»; si l'altre no és un adversari, sinó algú que té uns valors diferents, no hi ha res a combatre ni ningú a enfortir gràcies als meus atacs. Potser una altra bona ocasió per guardar silenci...

La mancança

La mancança, el buit: l'heu sentit, oi?

Ben sovint, el silenci fa por. Sobretot si, com passa avui dia, els sorolls, les imatges i el sensacionalisme ens bombardegen constantment. El culte a l'emoció, la caducitat ràpida i programada de les gatzares populars, el pas instantani d'una idea a l'altra... Uf! Ens agradaria poder respirar una mica. Però, si ho volem aconseguir, cal sortir del camí traçat per poder afrontar el més gran desafiament que pot conèixer una vida humana: la sensació de mancança. Fa uns quants mil·lennis, Buda la designava com l'origen del sofriment humà; la mancança o la insatisfacció, germen de cada situació. Això no significa pas que tot, en si mateix, és negatiu o causa de sofriment, sinó que les situacions són *potencialment* l'origen de la mancança o de la insatisfacció.

Per dir-ho a la manera de Blaise Pascal, tota la nostra desgràcia prové del fet que no ens podem

quedar asseguts gaudint tranquil·lament d'un vespre d'estiu entre amics... sense fer una foto i tuitejar l'escena. «Per compartir-la», em direu, i la intenció és noble. Però examinem un moment l'escena a càmera lenta... Són dos quarts de nou, esteu asseguts a la terrassa amb els col·legues. Hi ha un ambient festiu, és el cap de setmana, tot hauria d'anar com una seda. Ara bé, quan un s'hi fixa una mica, d'on ve la sensació d'avorriment, l'efervescència o el «bellugueig» que apareix al cap d'alguns minuts? Què més esperem? Què caldria afegir a l'instant present? I, sobretot, d'on ve la sensació que hi falta alguna cosa? Més soroll, més música, més alcohol, més amics, més ambient, més calma o més converses interessants? O quina altra cosa?

La citació inicial de Pascal és la següent: «Tota la desgràcia de l'home prové d'una sola cosa: que no és capaç de quedar-se quiet en una habitació!». ² Lluny de mi la idea de voler-vos recloure, de grat o per força, al vostre cau, però aquesta frase il·lustra la mar de bé la insatisfacció, la mancança de què parlava Buda. Segur que l'heu sentida. Un buit al ventre o al plexe solar, una incomprensió,

² Blaise Pascal, *Pensées*, 1669.

una por latent, un perill invisible... No la vull descriure indefinidament, és prou desagradable en si mateixa, i sens dubte ja veieu de què es tracta. Continuem!

Asseure's en silenci per superar la mancança

I després què passa? Què fem per escapar de la mancança?

La solució número u, adoptada des de sempre, és la següent: l'ésser humà s'agita! Viatja, va al teatre, es llança en històries d'amor apassionades, té fills, crea una empresa, etc. Tot per escapar del buit. Vivim en una mena de societat de la distracció que ens empeny cada vegada més lluny a l'exterior de nosaltres mateixos. Tot sembla fet per allunyar-nos de nosaltres mateixos. Perquè, si l'ésser humà s'aturés un moment, si es quedés en silenci, hauria d'afrontar inevitablement les seves mancances... sense saber gaire què fer-ne.

Afortunadament, per als herois que s'ignoren, es comença a conèixer un camí: el de la meditació! Asseure's davant (o més aviat *amb*) les nostres mancances, evidentment amb un mètode de fiar (si no, l'experiència esdevindria un malson). El descriuré detalladament en els capítols següents.

*La descoberta: la mancaça i les emocions
no són permanents*

És el punt essencial de totes aquestes explicacions: asseure's *dins* la mancaça, quedar-se assegut *amb* la mancaça, es basa en el principi que les emocions no són permanents. Tot apareix, i tot desapareix, d'una manera natural. Tot. També les emocions. Amb la condició de no pensar-hi constantment ni alimentar-les. Un experiment recent fet a la Universitat de Stanford (Estats Units) n'ha demostrat la importància. Després d'haver connectat captadors d'activitat al crani de persones voluntàries, els investigadors els van ensenyar diverses imatges a fi de suscitar la por, el fàstic o la tendresa (gatets, sense cap mena de dubte!). En acabat van mesurar el temps que el conillet d'Índies trigava a tornar al seu estat emocional «bàsic». I...? Quant de temps us penseu que dura una emoció? Com a màxim uns quants minuts!

En canvi, altres emocions —com la tristesa, la culpabilitat o la insatisfacció— tenen fama de durar molt més. I és veritat. Perquè hi pensem constantment i les roseguem com un os vell. Una emoció —un buit— només observat apareixerà i desapareixerà d'una manera natural. La deixem tranquil·la, acceptem la seva existència passatgera, i la calma apareix.

Aquest experiment fundador —res no dura, tampoc les emocions— ens permetrà quedar-nos asseguts tranquil·lament quan tot s'agita i domesticar el silenci.

La solitud lluminosa

He manllevat aquest títol a una obra de l'escriptor xilè Pablo Neruda, plena d'impressions de viatges i sobretot, en filigrana, de la felicitat d'estar sol.³ És un llibret senzill que us recomano. La mena de llibre que es llegeix repenjat d'esquena a un arbre una tarda d'estiu. En efecte, silenci i solitud s'avenen molt, com dues veus que, en barrejar-se, en creen una tercera, d'una ressonància infinita.

Per a alguns, estar sol representa el Greal, fins i tot el somni absolut! Penso en les mares de família que han esborrat aquesta paraula del seu vocabulari. «Sola? Per llegir o escoltar música? Sí, això ho feia quan era estudiant, però ara...». Per a d'altres, la

³ Pablo Neruda, *La solitude lumineuse*, París, Gallimard, 2004. [És un extracte de les memòries de Neruda, *Confieso que he vivido*: les pàgines en què parla de la seva estada a l'Àsia com a cònsol.]

solitud és la situació de què cal fugir sigui com sigui: volen evitar, per damunt de tot, trobar-se sols, perquè tenen por d'enfonsar-se en la depressió. Aquestes persones encadenen les festes, les sortides, les aventures. Qualsevol cosa abans que tornar al pis buit al final del dia.

En els dos casos, tot és, com sempre, qüestió de com es miri. Un tancarà la porta de cop, es traurà les sabates i s'asseurà al sofà, respirant tranquil i satisfet. Una altra deixarà els nens a col·legi i gaudirà del plaer de fer el trajecte de tornada a poc a poc, assaborint la calma... Sols, inundats de llum.

Al silenci li agrada molt desplegar-se en la solitud. Per «solitud» cal entendre la sensació de relacionar-se amb un mateix. De tenir la possibilitat, l'espai, el temps d'estar connectats amb la nostra intimitat més deliciosa. Llavors parlarem de solitud consentida, d'una mitja volta confortable cap a l'interior, capaç de nodrir-nos abans del retorn al món. Una solitud voluntària, buscada, en què l'aprenentatge es fa molt més de pressa.

El secret

N'hi ha prou amb programar-se unes quantes hores «sense fer res», com si fossin moments robats, per aprendre a estar sol i desembarcar a les ribes assolella-

des del nostre *jo véritable*, molt més extens que tot el que ens puguem imaginar.

La regla de les tres R i de les cinc C

Vaig aprendre aquesta regla essencial del meu amic Salah-Eddine Benzakour, conferenciant internacional en economia digital. Em va fer riure molt! Les tres R i les cinc C, és fàcil: «Répéter, Répéter, Répéter: C'est Con mais C'est Comme Ça!». És a dir: «Repetir, repetir, repetir: és idiota però és així!». En aquella època, Salah-Eddine s'encarregava de preparar-me per fer una conferència TED, amb un format «americà» molt especial. Així doncs, vam repetir, repetir, repetir... fins a arribar al resultat desitjat.

Les tres R i les cinc C: «Repetir, repetir, repetir: és idiota però és així!». Tota la saviesa de la humanitat —o gairebé— resumida en una frase! El cervell aprèn per mitjà de la repetició. El gest o l'acte renovat mil vegades li permet reforçar les connexions entre les neurones.

Així doncs, repetint moltes vegades els exercicis presentats en aquest llibre se us modificarà la configuració del cervell. Els vostres nous camins interiors s'eixamplaran de mica en mica i als marges hi creixe-

ran flors. Però la cosa no s'acaba aquí! La ment també funciona en «arborescència»: això vol dir que tot està relacionat. En canviar un costum (en mirar més sovint el cel, en respirar pel ventre o en escoltar els sons del món), tot el cervell rep les influències del nou comportament. Com els engranatges del rellotge que s'empenyen mútuament, com les fitxes de dòmino que cauen l'una rere l'altra... Un sol exercici modifica la configuració del conjunt.

«Repetir, repetir, repetir: és idiota però és així!».

«Repetir, repetir, repetir: és idiota però és així!».

«Repetir, repetir, repetir: és idiota però és així!».

...*ad libitum*...