

Teresa Guardans

LES CLAUS  
DEL SILENCI

L'art de viure



V I E N A

EDICIONS

## *Introducció*

Es va estenent l'interès pel silenci i per les diferents formes de practicar-lo. I, en general, va guanyant bona premsa, associat a una sèrie de factors positius com poden ser la calma enfront de l'estrès, una capacitat d'atenció més gran, més claredat mental i creativitat, o també com a via d'autoconeixement i d'obertura a la realitat... Per a alguns sembla que podria ser la panacea de tots els mals. Però també hi ha veus crítiques que en parlen en termes de fugida i de recerca egoista d'un benestar personal que oblida els altres... Quines mirades i opinions tan diferents sobre un mateix fet! Perquè, en realitat, de què estem parlant quan parlem de silenci?

Fa una bona pila d'anys, abans que estigués tant de moda l'actual ventall de propostes silencioses, o que es plantegés, per exemple, la seva introducció en l'àmbit educatiu, ja em cridava l'atenció la importància que es donava al silenci des de la poesia, l'art, la filosofia, la creativitat científica, des d'una diversitat de camps de l'activitat humana que apel·laven —d'una manera

o una altra— a «conèixer des del silenci». Vaig començar a preguntar-me a què es referien, què podia implicar això. I seguint aquest rastre, va ser inevitable anar a parar a les diferents tradicions espirituals de la humanitat i descobrir-hi veritables escoles del silenci. Vaig poder comptar amb ajut i orientació per no quedar ofegada entre tants textos *estranys*, tan allunyats de les lectures a les quals estava acostumada la meva ment racional. I, de mica en mica, el concepte de silenci va anar creixent, enriquint-se, i tot aquest mestratge silenciós va anar entrant en diàleg amb les aportacions de la lingüística i de les ciències del coneixement, mostrant-hi una profunda sintonia.

En la mesura en què pugui i sàpiga, m'agradaria poder compartir en aquestes pàgines tota aquesta riquesa, i potser així podria ajudar a separar d'alguna manera el gra de la palla. Sap greu sentir o llegir opinions tan contràries a les pràctiques de silenci fetes en nom d'una espiritualitat solidària, posant en el mateix sac realitats ben diferents. Desitjaria aportar el meu granet de sorra per tal de deixar més al descobert la profunda generositat que ha impulsat i impulsa a implicar-se en les vies del silenci, així com el servei que pot fer el silenci a la societat contemporània.

D'altra banda, els qui puguin pensar que la nostra és una època en la qual la humanitat presenta una sensibilitat o uns nivells de consciència superiors o més evolucionats que els de les generacions anteriors, espero que puguin adonar-se que tenim molt, moltíssim a aprendre del passat. Que cada època ha viscut els seus particulars reptes i ha procurat respondre-hi de la millor manera possible, i gràcies a això disposem d'un valuós llegat de saviesa, molt plural, que ens arriba des de tots els racons del planeta. Seria una llàstima desaprofitar-lo, encara

que ens pugui costar un cert esforç *traduir-lo* i interpretar-lo des de les coordenades culturals del present.

I a totes aquelles persones amb les quals compartim el caminar en recerca, i especialment amb les que no disposen del temps que jo he tingut per explorar textos, escoles i propostes, espero poder oferir alguna cosa del que vaig aprenent i respondre potser algunes de les preguntes que es puguin estar fent.

«El ioga m'ha canviat», em deia una neboda que ha descobert el ioga i el practica des de fa més d'un any amb assiduitat. Em comentava que no li falten recursos i grups amb els quals practicar, que nota com millora a nivell tècnic; però li agradaria saber alguna cosa més sobre les seves bases teòriques. Sentia que sense coneixe'n els fonaments, no podia anar més enllà de la repetició d'una sèrie de postures o exercicis. Per on començar?

Era només un comentari de passada, en plena celebració familiar; no m'estava fent cap demanda, però vaig entendre bé a què es referia. Expressava la inquietud que pot aparèixer quan algú es pren una pràctica de silenci seriosament durant un temps. En la fase inicial, en tenim prou amb parar esment a la respiració o al moviment corporal, en tenim prou amb el benestar i la pacificació que aquesta atenció genera. Però al cap de poc es comença a palpar el canvi que ella comentava, neix la intuïció que hi ha alguna cosa més, que estem com a l'avantsala... L'avantsala, de què? Sorgeixen les preguntes, no es tracta només de la condició física, ni de guanyar en calma interior; el canvi és més profund, és una altra cosa, i es pot percebre. Com si algú assistís a classes de pintura per relaxar-se i de mica en mica comencés a agafar-li el gust a l'esforç de la mirada que procura *veure* i penetrar en la realitat, i anés oblidant-se cada

vegada més del relaxament, perquè hi ha un no sé què que està atrapant el seu interès... Què és? Doncs una cosa així passa amb la pràctica silenciosa quan s'hi va aprofundint, sigui quina sigui. A mesura que se li dedica temps i energia, alguna cosa ens diu que hi ha més del que semblava a primera vista; i que aquest *més* val la pena. Apareixen llavors les preguntes. D'on va sorgir aquesta pràctica? Amb quin objectiu, cap a on em porta? Creix el desig de saber-ne més. Llegir-ne alguna bona introducció teòrica hi pot ajudar, segur. Però, en el fons, voler comprendre les bases de qualsevol via de cultiu del silenci convida a explorar les bases del mateix silenci. El ioga, en tot el seu riquíssim desplegament de formes i escoles, va néixer al servei del coneixement silenciós de la realitat. No podrem, doncs, aprofundir-hi sense aturar-nos en allò que el fonamenta.

Aquest ventall d'inquietuds i de desitjos és el punt de partida de les següents pàgines. I no se m'acut millor manera d'aprofundir en el que pugui ser i oferir el silenci que *cavalcar* sobre l'experiència i les paraules d'aquelles persones que s'hi han endinsat: procurarem escoltar-les, deixar-nos interpel·lar per elles, veure cap a on ens porten...