

Literatura i meditació: experimentar els textos, llegir des del cos

Albert Soler – Departament de Filologia Catalana i Lingüística General

Els dijous de Filologia i Comunicació – 28 d'abril, 2022

El món de les noves tecnologies (per molt recent que sigui) ha generat tot un seguit de metàfores que acaben conformant una realitat en què vivim sense que ens adonem de la seva dimensió metafòrica. Fixem-nos en la metàfora del 'núvol'. Ara mateix, els aquí presents, tenim mitja vida 'penjada al núvol'; gairebé es podria dir que 'vivim en el núvol'. En els darrers trenta anys (això els que en tinguem més de trenta, és clar) la informació que hem acumulat (fitxers de text, d'imatge, de so, vídeos...) l'hem anat traspasant d'un format a un altre: floppy disc, cintes de vídeo, disc dur, cd, dvd, usb per acabar finalment al núvol, que ja no té cap forma definida ni sabem on és... Tot això fa que, ben naturalment i inadvertida, pensem que la nostra informació té una consistència líquida o gasosa i que va adaptant-se a la forma que li volguem donar. És a dir, pensem en les nostres dades com en una cosa completament etèria i, com a tal, allotjades en l'èter, és a dir, en el cel superior, on la llum és més pura... D'aquí a pensar que la nostra ment és també una informació etèria que radica en una mena de núvol vaporós, independent del cos, hi va un pas; un pas que diria que ja hem donat.

Tanmateix, darrere la metàfora del núvol hi ha una xarxa potentíssima de servidors informàtics escampats per tot el món, consumint una quantitat descomunal d'energia. Les [dades](#) diuen que, si internet fos un país, seria el sisè país més contaminant del món. Així que res de 'realitat etèria, on la llum és més pura...': el món de les noves tecnologies és ben prosaic i material!

La cultura occidental ha tingut una forta tendència a separar l'ànima del cos, que es remunta al món hel·lènic; i més modernament, des de Descartes, a separar la ment del cos. I, en aquesta separació, no cal dir que la ment és allò important i el cos allò secundari. Les recentíssimes metàfores de les tecnologies de la informació han tendit a accentuar més encara aquest dualisme. I, tanmateix, sabem per les ciències neurocognitives que això no és així. La ment està inscrita en el cos, és el resultat de processos corporals. La ment ni tan sols és a les neurones cerebrals; almenys no exclusivament. Les neurones cerebrals tenen un paper primordial en la generació d'això que anomenem 'ment', és clar. La ment, però, també és inscrita al teixit conjuntiu, la trama fibrosa que embolcalla i organitza tot el cos, que està tan vinculada amb el sistema nerviós, que es pot considerar el punt de coincidència de la dimensió física i la dimensió mental. Ho és en la mesura que, des del teixit conjuntiu, es realitza la propiocepció, és a dir, la percepció del propi cos des de l'interior i que, aquest ressò intern, és fonamental per a la generació de l'espai mental.

Dit d'una altra manera, la ment també és als músculs, als tendons, als òrgans i fins als ossos perquè els teixits corporals conserven memòries emotives, sentimentals, sensitives, perceptives d'esdeveniments que nosaltres tendim a considerar purament mentals i que, en realitat, són experiències de tota la persona. I és que la ment tendeix a ser autorreferencial: creu que posseeix un cos i es pensa tenir el dret sobre tota la persona fonamentant-se en la idea (errònia) que té tota la informació que cal sobre nosaltres. És com si el sistema operatiu

del nostre ordinador pensés que existís independentment del hardware, de l'ordinador pròpiament dit.

Precisament, doncs, perquè la ment és una funció del cos, podem afirmar que la lectura no és una activitat merament intel·lectual, com acostumem a pensar. Quan llegim no llegeix només la ment, ni tan sols el cervell. És tot el cos que llegeix. Hi intervé el sentit de la vista, és clar, però també el del tacte (ni que llegim un llibre electrònic). L'olfacte i el gust són en un segon pla, però hi són. Si el llibre que llegim és un volum bellament enquadrat, que fa de bon sostenir entre les mans, i desprèn una olor de tinta i de paper nous o, al contrari, de paper antic i reposat, llavors el tacte i l'olfacte tenen un paper important en la lectura. Si amanim la lectura amb una copa de vi, gust i olfacte es barregen en tot plegat. Si, al damunt, estem llegint en un cafè de Lisboa, o al davant d'un paisatge nevad al Pallars, o enmig d'una tempesta de final d'estiu a Palma... llavors les sensacions corporals es multipliquen perquè entra en joc la percepció exterior però també la percepció del lloc que ocupem nosaltres en l'espai. D'això que dic tots en tenim experiència.

Però és que el mateix acte de la lectura d'un text ens activa una sèrie de memòries que són ben corporals i que no afecten només el cervell, sinó tot el cos. Els budells, l'estómac, la respiració, el cor, els músculs, el teixit conjuntiu... L'experiència que ens transmet la lectura fa reviure en nosaltres experiències, records reals o literaris, que emanen i afecten tot el cos.

La lectura és, doncs, una activitat corporal, no només una activitat mental. Si la percebem exclusivament com a mental és perquè estem desconnectats del cos. El nostre cos hi continua sent, per molt que no el percebem.

La hipertròfia de tot allò que és mental en la societat moderna té molt a veure amb el poder que dona l'abstracció. 'Abstreure' ve del llatí 'abstrahere', mot format per la preposició 'abs' i el verb 'traho'; és a dir, 'arrossegar des de' o, el que és el mateix, 'separar'. La capacitat de separar una cosa d'una altra confereix capacitat d'intervenció sobre la realitat perquè, en aïllar alguna cosa, hom pot concentrar-s'hi i actuar-hi més fàcilment. Però l'abstracció és un artifici, una estratègia: les coses no existeixen per separat, formen un continu. Podem distingir les coses que poblen la realitat, però no les podem separar. Amb raó el diccionari diu que 'abstreure' és "Considerar separadament (allò que en la realitat no és ni separat ni separable)."

Posem un exemple. Des de l'abstracció podem descompondre el temps en fraccions: hores, minuts, segons... Però aquestes unitats de mesura del temps no són el temps. El temps és, abans que res, una experiència; és el flux en què vivim els humans; un flux que no es pot fragmentar sinó és mentalment. Estem tan acostumats a identificar temps i rellotge, tan avesats a controlar el temps mitjançant horaris, calendaris, alarmes i agendes, que ja no ens adonem que el temps no és una entitat externa a nosaltres, sinó que és una experiència interna, corporal.

El mateix passa amb la música. L'abstracció que hom pot fer de la música en un pentagrama, la descomposició d'una melodia en notes, pot fer la falsa impressió que la música és una suma de notes; en realitat no és així: la música és un flux que es percep globalment, tot al mateix temps. Les notes no són parts de la música: són notes aïllades. La música, com el temps, és una experiència, no una abstracció.

Fem ara una experiència literària, doncs. Llegim un poema.

Jordi Sarsanedas - Cor meu, el món

Voldria mirar, mirar més fort,
lligar aquests arbres,
aquells arbres que fugen,
el cel, les ones, més fort.
Lligar-me amb la llum i les pedres,
l'enorme pedra de la llum.
Res no em mira prou, però.
Mira i no em veu.
I què es desfibra,
el món o jo, mirall?
Llindar de comiat,
potser somriure.
Despreniment. Desistiment.
La mà que diu adéu,
que prem i amolla.
La gràcia d'un dia clar,
certa, punyent, però
pàl·lida sense remei.
Se'm queda enrere,
a baix i enrere.
Cor meu, el món,
no puc vestir-te de mirades!
Jo sóc això
que miro i se m'escapa.

En literatura és ben veritat aquell principi que diu que el tot és més que la suma de les parts. Aquest poema de Sarsanedas, no està compost de 24 versos. És clar que té 24 versos, els podem comptar i hi són; però la suma dels 24, un darrere l'altre, no és igual al sentit del poema. El sentit és alguna cosa més que el conjunt de versos. El sentit que hem copsat se'ns ha creat de forma dinàmica a mesura que els llegíem; podríem dir que s'ha desplegat. És a dir, un poema (una novel·la, una obra de teatre o una pel·lícula) és un flux que només fa sentit quan hom el recrea mitjançant la seva atenció i en la mesura en què el cospa com un tot que es desenvolupa. L'experiència que expressa Sarsanedas i que s'actualitza en la nostra pròpia experiència mitjançant la lectura del poema és el viu desig que sentim les persones d'aprehendre la realitat, d'atrapar-la i de vincular-nos-hi de manera plena i permanent, i, per contra, la fragilitat i la insatisfacció que resulta d'aquesta voluntat.

És clar, en la lectura tot depèn de l'atenció, que és una facultat fonamental en qualsevol procés de coneixement. Prestar atenció en un entorn ple de reclams continus que la dispersen, provinents de tota mena d'artilugis tecnològics, no és una tasca fàcil. El primer pas és adonar-se d'aquesta dificultat; això és, fer atenció repetidament a la manca d'atenció, sense valorar aquesta mancança i adonant-se de les causes i de les circumstàncies que la provoquen.

Les pràctiques meditatives que fomenten l'atenció són unes aliades inestimables per millorar la nostra capacitat de lectura i de fruit de la lectura. Totes les pràctiques comencen i es desenrotllen mitjançant una presa de consciència no valorativa de l'estat físic i mental de qui les practica. És a dir, totes tenen en comú el seu caràcter metacognitiu. El que es busca és la percepció plena, diàfana, del que hi ha, sense interferència del subjecte. No altra cosa és el que s'obté en la fruïció de qualsevol obra literària: el lector es vessa totalment en allò que llegeix, com ara hem fet (o l'espectador en allò que contempla), fins a perdre la noció de si mateix; aquesta implicació és atenció plena. Els graus fins a la plenitud són múltiples i fluctuants i, per tant, el marge de millora ha de ser entès com un desafiament en positiu, no com una mancança.

Fem ara una altra experiència. Aquest cop, llegim dos breus fragments en prosa provinents de narracions de Josep Pla i Mercè Rodoreda:

A l'hora de les postres, a dinar, apareixen a taula una gran plata de crema cremada i un pa de pessic deliciós, flonjo, daurat, amb un polsim de sucre ingràvid. (Josep Pla, *El quadern gris*)

Clavà mossegada a la llesca de pa; quan se l'hauria acabada, menjaria la presa de xocolata. Era més bona sola, dolça i pastosa, s'enganxava a les dents, al paladar; la llengua la desencastava poc a poc i es convertia en una mena d'aixarop diví. (Mercè Rodoreda, "Gallines de guinea", *Vint-i-dos contes*)

En els breus segons que ha durat la lectura d'aquests dos textos tan suggerents (i suculents!) no hem estat conscients que el nostre jo s'eclipsava i desapareixia endut per la força plàstica de les imatges: el "pa de pessic deliciós, flonjo, daurat, amb un polsim de sucre ingràvid", la xocolata "sola, dolça i pastosa" que "s'enganxava a les dents, al paladar" i "la llengua la desencastava poc a poc i es convertia en una mena d'aixarop diví". Potser les imatges han actuat com estímuls que capten l'atenció, però, en realitat, el que ha succeït en la nostra consciència és molt més que això: és cert que els dos textos parlen de pans de pessic, de xocolata i de plàteres de crema cremada; tanmateix, el que transmeten és l'experiència de la imminència de la festa, perquè allò rellevant és que la crema i el pa de pessic "apareixen a taula", sols, com per art d'encantament i, inconscientment, encara que el text no en parli, tots hem vist una escena on un grup de persones, al final del dinar de sant Josep, contemplen astorades i il·lusionades l'epifania de les l·laminadures que posaran un final apoteòsic a l'àpat festiu. I, de la mateixa manera, tots hem reviscut una vella estratègia que ens porta a retardar el plaer per tal d'intensificar-lo, en aquest cas, guardant la xocolata per menjar-se-la sola, amb fruïció, després del pa: la imminència de la festa és gairebé millor que la festa mateixa.

És a dir, primer els textos han captat la nostra atenció; després, intuïtivament hem copsat les experiències que transmeten, més enllà de les imatges; finalment, ara acabem de fer conscients aquestes experiències i aquestes sensacions. Vet aquí un procés de creació de sentit. Primer, hem fruit de l'impacte de l'estímul. Després, hem fruit de la recreació d'una experiència que ens és propera. Per últim, hem fruit de la comprensió de tot allò que ha succeït. Triple fruïció, per tant! Vet aquí, però, que res en aquest procés no té lloc sense l'atenció. Si estem distrets pensant que hem de comprar ous per fer una truita a l'hora de

sopar, els textos ja no ens diran res, no reviurem cap experiència, ni arribarem a entendre res de res. Triple decepció, per tant!

La meditació és una actitud que s'arrela fermament en la percepció del cos. Prendre consciència del cos és la manera més efectiva de recuperar l'experiència per damunt de les abstraccions mentals; és la manera més efectiva, per tant, de sostreure's de la tirania del control que ens imposa la ment. Retornar a la percepció del cos és com tornar a casa: és tornar a viure dins del flux que és la vida.

Vincular consciència del cos i literatura és també una bona estratègia per recuperar el gust per la lectura. Llegir mentalment és llegir separant-se d'allò que hom llegeix. Llegir des del cos és fer una lectura integrada perquè, com hem dit, la ment és un fenomen corporal i perquè l'experiència és sobretot memòria corporal. Qui afina la percepció, s'habitua a observar les pròpies sensacions, sentiments, intuïcions i pensaments sense identificar-s'hi. Desenvolupa una actitud de franca acceptació del que hi ha dins i fora seu, sense deixar-se endur pel torrent mental que es genera.

Fem ara una petita pràctica meditativa basada en la consciència del cos. A continuació, llegim un conte brevíssim de Pere Calders:

Ningú no volia dir-li a quina hora passaria el tren. El veien tan carregat de maletes, que els feia pena explicar-li que allí no hi havien hagut mai ni vies ni estació. (Pere Calders, *"L'expres", Invasió subtil i altres contes*)

Els textos literaris s'ofereixen en tota la seva complexitat i demanen del lector l'acceptació del que es planteja: és el pacte de la ficció. En aquest cas, una situació aparentment absurda i impossible: algú que espera el tren en un lloc on mai no hi ha hagut ni via ni estació; ningú no gosa advertir-lo del seu error.

El microconte de Calders ens confronta amb les il·lusions inútils a què ens aferrem i també amb el dilema ètic de si és lícit desenganyar qui viu d'aquestes il·lusions. Però podria ser que, si nosaltres hem viscut la situació traumàtica d'haver d'abandonar casa i país, aquest text ens suggereixi més aviat l'experiència de la desorientació i de la desubicació de qui ha sortit de casa però encara no ha trobat una nova llar.

S'equivoca qui centra la lectura en la seva experiència personal, independentment del que el text diu? Sens dubte, no. Ara bé, la seva lectura és susceptible d'enriquiment en la mesura que retorna al text i es deixa enriquir pel que el text diu en ell mateix. Si desenvolupem hàbits meditatives que afinen la nostra percepció és més fàcil que ens fem conscients dels nostres biaixos cognitius.

Certament, l'experiència de l'exili també és en el conte de Calders, però per si sola no explicaria la cua irònica i dramàtica a l'hora amb què es clou el text: "els feia pena explicar-li que allí no hi havien hagut mai ni vies ni estació".

En l'enfocament que vincula literatura i meditació, optem per treballar a partir de les experiències partint de la premissa que les informacions que transmet el text són rellevants per al lector en funció de les experiències que s'han suscitat. Les sensacions, els sentiments i

les intuïcions que el text desvetlla no s'han de menysprear per molt personals i per molt particulars que resultin: hem de fer-les conscients i, en aquest procés de presa de consciència, les hem de verificar mitjançant la raó contrastant-les amb allò que el text diu formalment. És possible que les nostres sensacions i intuïcions continguin distorsions i que veiem en el text coses que no són en el text.

La literatura sorgeix en l'àmbit d'allò simbòlic, no en el de l'evidència, i per ser abordada demana una mirada més contemplativa que analítica, més unitiva que parcial. La meditació també exercita una actitud semblant: l'acceptació sense judici. Meditar ve del llatí 'medeor', 'tenir cura', quan meditem 'tenim cura de'. Per això també em sembla significatiu que, en català antic, 'pensar' volgués dir 'tenir cura' (habitualment per al que nosaltres diem 'pensar' hom feia servir el terme 'cogitar'). Hi ha un preciós versicle del *Llibre d'amic e amat* de Ramon Llull que ho il·lustra molt bé:

[23] Malalte fo l'amic, e pensava'n l'amat. De mèrit lo peixia e ab amor l'abeurava, en paciència lo colgava, d'humilitat lo vestia, ab veritat lo metjava.

L'amic estava malalt i l'amat el cuidava, en tenia cura. L'alimentava amb mèrit, l'abeurava amb amor, l'allitava en paciència, el vestia amb humilitat, el medicava amb veritat. Això són cures meditatives: l'amat pren consciència de la malaltia del seu amic i obra en conseqüència: en té cura. És ben bé el que deia la filòsofa Simone Weil: "Només estimem quan estem atents". Només estimem els altres quan estem atents. Només estimem la literatura quan estem atents.

A l'Aula de Literatura i Meditació,¹ dels Estudis de Filologia Catalana de la Universitat de Barcelona, promovem la reflexió sobre la relació que s'estableix entre les pràctiques d'atenció plena, la lectura i l'escriptura; i també proposem cursos i tallers que permeten d'experimentar fins a quin punt combinar meditació i literatura augmenta el gaudi i la capacitat de comprensió dels que hi participen. La idea està en la línia de nombroses experiències d'aplicació de la meditació a diversos àmbits de la cultura.

Aquests cursos tenen lloc al Santuari del Miracle (Riner, Solsonès) en un entorn natural, durant diversos dies, en un ambient relaxat, sense presses ni interferències. Hi fem exercicis de meditació, de lectura i d'escriptura, tan individuals com en grups. La convivència franca i la posada en comú de les pràctiques alimenten una conversa continuada sobre el que es fa i estableixen una comunitat interpretativa gairebé espontàniament. S'arriba a la comprensió dels textos de manera progressiva i compartida.

¹ A l'adreça <https://filcat.ub.edu/aula-de-literatura-i-meditacio> hom trobarà informació dels plantejaments de l'Aula, dels cursos que es realitzen i de les publicacions dels membres d'aquest programa d'innovació docent.