

Silvia Ostertag

# Silenci vivent

harmonització i pràctica





Silvia Ostertag

# Silenci vivent

Harmonització i pràctica

*Pròleg de Willigis Jäger*



1a edició en català: octubre 2015

Foto portada: Lago de San Pablo, Imbabura - Equador

Edita: ©Associació Danaparamita

Títol original: *Lebendige Stille*

Traducció al català: Judith Vilar

Disseny de la coberta: Berta Meneses

Impressió: AT - Tordera 38, 08012 Barcelona

ISBN: 13-978-84-608-2299-8

D.L. B-23182-2015

fundacio.vhee@gmail.com

## Sumari

Pròleg _____	9
Prefaci del traductor de la versió francesa _____	11
Agraïments de l'autora _____	13

## Introducció \_\_\_\_\_ 15

Recordar-se del silenci _____	15
N'hi ha prou d'escoltar el silenci _____	16
L'efecte transforma _____	17
Seure en silenci és una via _____	18
Invitació i repte _____	19
Postura, respiració, concentració _____	20
Pur silenci _____	21
El drama de la integració _____	21
Sobre la pràctica i els textos _____	22

## Arribar \_\_\_\_\_ 25

N'hi ha prou d'escoltar el silenci _____	27
Arribar _____	28
Sí _____	29
Estar present _____	30
Inspirar de nou _____	31
No cal temps _____	32
Vastitud _____	33
Finalment de nou _____	34
Estrès _____	35
Traïció _____	36

## Practicar \_\_\_\_\_ 37

Començament _____	39
Esperit de principiant _____	40

L'atenció a la respiració _____	41
Mirar a través _____	42
Com si _____	43
Repte _____	44
Equilibri _____	45
Ritme _____	46
Ximpleries _____	47
N'hi ha prou _____	48
El silenci dels pensaments _____	49
Pressió _____	50
Soltar _____	51

## De què es tracta? \_\_\_\_\_ 53

De què es tracta? _____	55
No pensar _____	56
Qui sóc? _____	57
Presència _____	58
Interior _____	60
Deixar ser _____	61
Déu dorm en les pedres _____	62
Esberlat _____	64
Transformació _____	65
Què aporta? _____	66

## Silenci \_\_\_\_\_ 67

A punt _____	69
Silenciós _____	70
Flaire de flors _____	71
A la vora de l'abisme _____	72
Un tot _____	73
Ara ja n'hi ha prou _____	74
Pensaments només _____	75

Despertar	76
El silenci no ha de ser	77
Oblidar-nos	78
Com més silenci hi ha	79
Entendre	80

## Ara 81

Indestructible	83
Ara mateix	84
Què ha passat?	85
Centre	86
Anar i venir	87
Temps de vida	88
Pensament	89
Present	90
Estat d'ànim	91
El que és veritable	92
Cop	93
Viure	94
No saber	96

## Obstacle i ombra 97

Temporal	99
Enveja	100
Consentir	101
Cansament	102
Com l'herba	103
La dèria del més	104
Empipat	105
Vell dolor	106
Ràbia	107
Concentració perduda	108

On sóc? _____	109
Por _____	110
Veure's _____	111
Destorb _____	112

## Períodes especials \_\_\_\_\_ 113

Primavera _____	115
Natura _____	116
Pentecosta _____	117
Solstici _____	118
Dia dels Difunts _____	119
Advent _____	120
Cap d'Any _____	121
Últim dia _____	122
L'aniversari de la mort _____	123
Tota la festa _____	124

## Partença i quotidianitat \_\_\_\_\_ 125

Vida quotidiana _____	127
Celebrar _____	128
El replà _____	129
Aquest drap _____	130
Fer atenció al silenci _____	131
Completament lliures _____	132
Mirall _____	133
Peus i mans _____	134
De sobte _____	135
Rastre _____	136

## Indicacions per a la pràctica \_\_\_\_\_ 137

Sobre la postura _____	139
Imatge d'un corrent de respiració _____	141



## PRÒLEG

No hi ha cap camí que ens dugui allà al fons on ja hi som des de sempre. No hi ha fora sense dins, ni un a dalt sense un a baix. Però el nostre jo impedeix la visió de conjunt i l'experiència de la unitat. Separa, diferencia i especifica. És la seva tasca, que ens fa humans. Però ens domina. Ens impedeix veure el tot. És com si algú que té un bastó a la mà només pogués veure'n un extrem.

Ens cal, doncs, una orientació, que ens hi acompanyi algú que ja hi ha estat, que ha fet l'experiència de l'u i que en coneix la direcció. Una orientació que ens pot fer sortir de la limitació del jo.

En aquest sentit estricte, aquest llibre de Silvia Ostertag ens pot acompanyar. Pel camí, hi ha molts paranys on podem caure: bells indrets on voldríem quedar-nos, cims de muntanyes que ens volen fer creure que som a la meta. El nostre jo també ens crea il·lusions pel que fa al camí espiritual que no vol perdre. En el camp de la consciència transpersonal, també hi ha trampes on podem quedar-nos atrapats.

Aquest llibre és una guia, com el fil d'Ariadna que va conduir Teseu a través del laberint. És com una brúixola amb la qual podem comprovar si la direcció del camí és correcta.

*Willigis Jäger*



## PREFACI

Vaig descobrir la pràctica del zen als anys 70. Després m'he trobat amb persones que proposen un ensenyament rígid i unilateral en la seva forma, una mena d'«estil zen» que mirava d'imitar mestres del passat, que recorrien fàcilment al bastó com a eina per despertar els seus alumnes; estic segur que aquesta manera rude d'acompanyar, si tenia un sentit en certes èpoques a certs països, pot per contra causar avui perjudicis considerables a les persones fràgils o massa sensibles. Això m'ha permès apreciar encara més la capacitat de Silvia Ostertag de fer un acompanyament extremament fi i diferenciat, segons les persones, i també segons els moments; un acompanyament ple d'amor i de respecte, i al mateix temps ple de rigor.

Silvia Ostertag era una artista. En la mesura que un alumne pugui jutjar l'evolució del seu mestre, he vist amb admiració i tendresa com Silvia seguia el seu camí cap a un mestratge cada cop més gran de les diferents arts que ensenyava, i en particular l'art de viure! L'atmosfera que emana dels textos reunits en aquesta obra n'és un testimoniatge vivent. El que se'n desprèn ens ofereix, en efecte, una aproximació a la pràctica del silenci que condueix a un art de viure.

No és pas aquí, el cor del zen?

De què serviria asseure's en silenci cada dia sobre un coixí de meditació, si al llarg dels dies no visquéssim més naturalment, més simplement, més profundament tot allò fàcil i difícil que la vida ens dóna a viure? A la manera d'un artista que és cada vegada més lliure en el domini del seu art, malgrat els límits als quals es troba confrontat, Silvia Ostertag guiava els seus alumnes cap a aquesta llibertat acollint-los, sense judici –però no sense exigència–, en el marc del seu acompanyament en la via del zen.

La meva trobada amb Silvia va ser determinant en la meua vida i n'estic profundament agraït. Gràcies al seu suport rigorós, atent i sense falla, puc avui ensenyar el zen en el marc de l'escola Sanbô Zen.

Silvia va posar el seu art al servei de la pedagogia i són molts els que han aprofitat la seva capacitat única per transmetre, fer sentir, despertar. Però una especificitat gairebé única de Silvia Ostertag és que oferia també a les persones a qui acompanyava el seu gran coneixement de la psicologia de l'ésser humà. Encara que d'una banda el zen no es preocupi directament d'aquesta dimensió, encara que d'altra banda la pràctica del silenci tingui un efecte directe en l'aclariment de la relació conscient-inconscient, és una sort inestimable que un mestre zen sigui conscient d'aquesta relació.

Pel que fa a aquest recull, he sentit sovint en alemany i en francès les seves introduccions a l'asseguda en silenci tal com apareixen en aquesta obra. M'alegro que aquests textos precisos siguin avui accessibles als lectors catalans a qui el silenci crida i interpel·la.

Si, com es diu de vegades, «el silenci que segueix una obra de Mozart és encara de Mozart», Silvia ens ensenya a reconèixer que no solament la música, tota música, sigui de Mozart o d'un altre compositor, és ja el silenci, sinó que el menor so, el menor soroll, el menor instant és el silenci mateix!

El silenci és el cor del vincle que em lliga a Silvia més enllà de la mort, ja que va morir el 23 de març del 2011, un silenci vivent que revela la seva presència, en cada cosa, en cada lloc, en cada instant.

*Pierre Philippon, Butsu'un-ken*  
Traductor de la versió francesa

## AGRAÏMENTS DE L'AUTORA

Dono les gràcies a tots els que en algun moment han practicat amb mi l'asseguda en silenci i per als quals he pronunciat paraules de sintonització tal com apareixen en aquest llibret.

Dono les gràcies al meu amic el doctor Wolf Büntig, que, amb motiu dels nostres cursos comuns, m'ha impulsat a posar per escrit i publicar les paraules pronunciades durant la pràctica.

Dono les gràcies als meus mestres Karlfried Graf Dürckheim i Willigis Jäger. La seva inspiració i la seva paciència m'han encoratjat sempre a restar fidel a la meva pràctica.

Dono les gràcies al meu marit, Albrecht, per la revisió acurada del manuscrit i pel seu valuós assessorament en la tria dels textos.

Dono les gràcies a Albrecht; al nostre fill, Dominique; a la nostra filla, Johanna, i a totes les persones que em són properes per haver estat els meus mestres dia rere dia, i per ser-ho encara.

Dono les gràcies a la pedra, a la planta, a l'animal i a l'ésser humà per no deixar mai de manifestar allò que és real.



## INTRODUCCIÓ

### Recordar-se del silenci

La majoria de persones –penso que ben bé totes, però no podem verificar-ho– coneixen l'experiència del silenci. Si es donen el temps de recordar-se'n, saben que han experimentat el silenci com una cosa especial, una cosa bona, una cosa una mica difícil de descriure.

Si es donen el temps de recordar-se'n. No cal gaire temps. N'hi ha prou de restar un instant en silenci, ara mateix, per exemple, sense buscar res ni voler res; restar en silenci, oberts a la possibilitat que en aquest restar en silenci pugui emergir el record del silenci. Aleshores, la majoria de persones ens en recordem.

Aquest moment pot presentar-se quan, tot d'un plegat, després d'hores i hores de sentir un martell pneumàtic, s'acaba la jornada. Com si una gran onada de silenci s'estengués sobre l'indret que tot just abans ens eixordava i cobrís a poc a poc tota la ciutat, tot penetrant, al mateix temps, totes les cèl·lules del nostre cos.

O bé, pot ser que recordem un silenci entre sons que vam percebre per primer cop en algun moment, tot i que ja havíem sentit sovint aquella música. Tot d'una aquest silenci on fins aleshores només hi havia una pausa.

O bé, pot ser que recordem un moment de silenci enmig d'una conversa. Un instant en què tot era dit, fins i tot l'indicible.

O bé, pot ser que recordem una vella església on una vegada vam seure sols en la penombra i el silenci ens va fer oblidar el lloc on érem asseguts.

O bé, pot ser que recordem una passejada pel bosc. Que recordem com vam endinsar-nos al bosc i com, de tant en tant, ens aturàvem, immòbils, escoltant.

El suau murmuri del vent entre els arbres. El lleu cruixit en un arbust. L'espetec d'una branca. Remor d'ocells. Estem en

silenci i escoltem. De vegades, no hi ha res a sentir. Cap so. Cap so no és res, si bé cap so no és alguna cosa.

Silenci. Vast i ampli, pertot. Silenci que porta a la sensació de vastitud i amplitud. Cap so. Ni fora ni dins. En aquest cap so no hi ha fora ni dins.

Tot i que res no es mou, tot i que no hi ha res a escoltar, tot és aquí.

Si per un moment retenim la respiració davant el pur silenci, continua respirant.

El silenci de la respiració respira. Com els arbres i el vent. Com jo.

Silenci vivent.

Allà... allà, de nou, un cruixit. I res no s'ha interromput.

El crit d'un ocell, com si pertanyés al silenci. Per un instant, sabem que res no pot destorbar aquest silenci.

Quan caminem de nou, durant una estona també les nostres passes semblen formar part, totalment, del silenci. Com si les passes no fossin altra cosa que silenci.

En algun moment, però, hem pensat en alguna cosa, hem sortit del bosc i també hem abandonat el silenci. Simplement l'hem oblidat, no sabem com hi hem arribat.

Tot torna a ser ordinari.

Sí, hi va haver alguna cosa d'extraordinari.

En el record, hi torna a ser. Encara que no siguem al bosc. Hi tornava a ser, el silenci. Sense bosc. Sense cruixit. Sense res.

El silenci hi és tan aviat ens recordem del silenci.

I el silenci hi és tan aviat escoltem el silenci.

## N'hi ha prou d'escoltar el silenci

N'hi ha prou d'escoltar el silenci. Per fer-ho, no cal volar pel desert ni tampoc seure en una vella església. No cal ni tan sols que anem fins al bosc.

Sempre que vulguem, podem retornar al silenci dins de nosaltres mateixos. Hi tenim un indret com el bosc tranquil.



Hi tenim silenci, pertot.

Després de passar una estona, dins de nosaltres mateixos, en el silenci, oblidarem de nou el silenci, com en sortir del bosc. Però, tot i això, haver estat en el silenci produeix un efecte. Com produí un efecte cada mínima vivència del silenci, si ens aturem a pensar-hi, si més no durant un temps.

## L'efecte transforma

Potser només molt subtilment, però en la direcció correcta, com si les orelles sentissin en el que senten –sense voler– alguna cosa que no podem sentir en absolut amb les orelles. En totes les coses, en cada so o soroll. Com si els ulls veiessin en el que veuen alguna cosa que no podem veure amb els ulls. En totes les coses, en l'arbre, en el marc de la finestra, en el gos, en un rostre humà.

I sabem o intuïm que el que ens afecta o ens sorprèn és precisament allò que els sentits i la raó no poden copsar. El que sorprèn és l'indescriptible mateix, pel qual ens sentim units de manera incomparable, com si fóssim un amb cada so, cada cosa, cada ésser viu, un amb un únic jo indescriptible.

En aquest estat d'ànim, com podríem voler altra cosa que el bé de cada criatura? Com podríem voler altra cosa que bé?

Com podríem voler-ho, si restem en tal estat d'ànim?

Però no hi restem. Tant si una experiència tal simplement ens ha acaronat com si ens ha sacsejat de cap a cap, l'estat d'ànim no resistirà pas als pensaments ni als sentiments tan habituals, en què només acceptem com a cert el que es pot mantenir separat.

Aquesta visió habitual s'endureix dia rere dia quan lluitem contra algú o alguna cosa sense adonar-nos-en. Aleshores, per compensar, de tant en tant, d'una manera o altra, anestesiarem els sentits i la raó, perquè sigui suportable, en la il·lusió del tots-som-u, el que ens singularitza els uns dels altres, però també per traïr el que, en la nostra singularitat, ens uneix.

Som així.

Però no som només així. Intuïm l'altra realitat i, de vegades –d'improvís–, l'experimentem. I hi sentim una mena de promesa, la de reconèixer més i més qui som en realitat. Més i més vol dir donar més i més espai cada dia al reconeixement del que és veritable i deixar més i més que produeixi el seu efecte en nosaltres i a través de nosaltres.

## Seure en silenci és una via

Moltes persones avui dia segueixen aquesta promesa i es posen en camí a la recerca del silenci, i no com un moment de respir, sinó en el sentit d'una pràctica.

Tot i que haguem trobat una pràctica, continuem sent tal com som. Tot i que tantes persones s'hagin posat en marxa, n'hi ha pocs, de sants.

Però, tanmateix, alguna cosa –o, més aviat, tot– va canviant a poc a poc des que ens lliurem a l'exercici del silenci.

No podem fer-lo, el silenci. El silenci és aquí tan aviat no fem res.

Per tant, del que es tracta en l'exercici del silenci és precisament de «no fer res» al més possible.

És més fàcil de dir que de fer. Però bé que ho podem provar. Ara mateix, durant uns minuts, simplement no fem res, res de res. Però probablement ara no és un bon moment. Segur que justament ara tenim alguna cosa més important a fer, com ara continuar llegint. Aquest és el primer obstacle. Gairebé sempre tenim alguna cosa més importat a fer que no fer res més que seure en silenci.

Si volem comprometre'ns amb l'asseguda en silenci com a pràctica, és convenient de practicar-la sempre al mateix moment. Al matí, per exemple, abans d'esmorzar i mentre encara no ens ballen pel cap gaire impressions ni projectes. És clar que també pot ser a la tarda o quan sigui, mentre practiquem a una hora concreta que ens haguem

fixat perquè no puguem dir-nos que tenim alguna cosa més important a fer.

Perquè l'exercici del silenci produeixi el seu efecte en tots els nostres àmbits d'experiència i d'acció, perquè transformi la nostra vida quotidiana, cal que tingui una certa durada. Vint-i-cinc minuts està bé. Però és només una indicació. Cada minut de seure en silenci és més que no fer-ne cap. Cadascú descobrirà quanta estona li va bé practicar i quin ritual és l'idoni per preparar-se per a la pràctica. Per exemple, encendre una espelma i inclinar-se amb un gest de respecte davant el lloc on seurem.

## Invitació i repte

Seure en silenci i, realment, no fer res quan no som precisament dins d'una bonica església antiga o bé immòbils dins d'un bosc, escoltant, no és un repte menor.

Posar les mans sobre la falda, encara funcionaria. Mantenir la boca tancada una estona, també. Però assossegar els sentiments i silenciar els pensaments és tota una altra cosa. Per al silenci és el punt decisiu. I no perquè no sigui bo sentir i pensar. Estaria molt bé poder sentir amb més profunditat i pensar amb més claredat. Estaria molt bé no deixar-se endur a cegues pels sentiments ni distreure per pensaments no volguts, sinó crear nous pensaments a partir d'una unió profundament sentida. El silenci neteja el nostre sentir i el nostre pensar d'identificacions forçades precisament perquè durant aquesta estona el sentir i el pensar resten en silenci.

Així que diverses tradicions espirituals han desenvolupat des de molt antic ajudes metodològiques per seure en silenci. El que tenen en comú és l'objectiu de recollir la consciència objectivadora en el silenci, de fer callar completament la consciència quotidiana, de manera que el que practica trobi en el més profund de la seva ànima la connexió amb el seu ésser essencial i, d'aquesta manera, desperti en la seva unitat primordial amb tot el que és.

## Postura, respiració, concentració

Així doncs, el que també tenen en comú totes les tradicions és la recomanació de concentrar l'esperit d'una manera determinada. En dirigir l'atenció a una sola cosa, ens desfem de moltes altres que ens volen distreure. En mantenir-nos en l'u, la mateixa atenció es fon amb ell gradualment. En aquest lllindar en què la consciència objectivadora es transforma en silenci, el que és decisiu és no desviar-nos cap a la somnolència o els somnis, no recaure en un estat de no-concentració, sinó mantenir-nos vigilants en la mirada interior.

Per això cal fer atenció a estar asseguts en una tensió correcta. Seure en una cadira, en una banqueta o en un coixí de meditació no és important en si. Però seure tan a prop de terra com sigui possible facilita la concentració. Per garantir una respiració fluïda és important mantenir l'esquena recta i el cap dret, sense recolzar.<sup>1</sup>

El mateix moviment de la respiració –al costat d'altres possibilitats de concentració en el sentit del Zen o de la contemplació– també resulta excel·lent per mantenir l'atenció. Que, d'altra banda, comptem les inspiracions, que visualitzem un corrent de respiració<sup>2</sup> o bé que l'atenció simplement segueixi la respiració no és determinant. La mateixa respiració que veu en la percepció té al seu torn un efecte en l'atenció, aprofundeix i interioritza l'escolta del silenci.

L'atenció flueix més i més dins la respiració, per dir-ho així; respirar emplena més i més la percepció; l'atenció s'uneix més i més amb la respiració mateix. Entorn d'aquest procés es fa més i més el silenci. Aquest procés mateix esdevé silenci més i més. Més i més no hi ha altra cosa que silenci.

---

<sup>1</sup> Vegeu «Indicacions per a la pràctica», al final del llibre.

<sup>2</sup> Sobre la imatge d'un corrent de respiració, vegeu «Indicacions per a la pràctica», al final del llibre.

## Pur silenci

Aleshores, tot el que és forma part d'aquest silenci, ja sigui un so, un sentiment que es desvetlla o un pensament.

Fins que aquest estat s'esvaeix de nou, potser al cap d'un segon o al cap de més estona. Fins que torna –potser al cap d'uns minuts o al cap de setmanes–, i s'esvaeix i retorna de nou, i progressivament deixa una traça com més va més clara, de manera que, en el dia a dia, el sabor del silenci ens crida de nou de forma inesperada i ens sorprèn llavors que les situacions, els temes coneguts i els problemes es mostren progressivament sota una llum diferent, com si una benvolença invencible comencés a clarejar-hi.

## El drama de la integració

Per descomptat, aquesta integració de l'experiència del silenci en la personalitat sencera i, amb això, en el dia a dia, segur que no es produeix pas –o en tot cas no generalment– sense fricció i sense drama. Perquè el que es vol transformar és ni més ni menys que la comprensió de tot i d'un mateix. Des que vam sortir de la infantesa sense prejudicis, tenim per costum interpretar les nostres percepcions i donar-los valor i importància en funció dels nostres coneixements previs i del nostre judici comparatiu, i estem habituats a definir-nos a nosaltres mateixos a partir de la identificació amb les nostres opinions. Sóc algú que pensa i sent així, que coneix això i opina allò.

La visió que resulta de l'experiència del silenci travessa aquest nivell de comprensió i de comunicació, de per si ple de sentit, com tota una altra dimensió de coneixement. En ella, cada fenomen es manifesta com a tal i com a tot, com l'u mateix.

Per a la consciència del jo que s'aferra a una vella manera de veure, l'alba d'una nova mirada és com una mort.

S'hi resisteix i lluita fins que perd i es rendeix, i aleshores descobreix que ha renascut al bell mig de la creu, on el

discerniment i l'experiència d'ésser u s'interpenetren sense contradiccions. És un llarg camí de desenvolupament que conduirà de l'un a l'altre a través de crisis, angoixes i valls fosques.

A més, una dificultat és que com menys ens permetem ésser, menys ens permetem ésser tal com som. Concretament, en relació amb la pràctica, significa que el silenci ens resulta tant més difícil com menys reconciliats estem amb nosaltres mateixos.

Dit a l'inrevés: tan aviat ens permetem ésser tal com som, soltem el nostre jo amb més facilitat. I ens transformem abans. I més impuls transformador emana de nosaltres.

La dificultat en la dificultat és que, generalment, no sabem ben bé de quina manera i en quin aspecte no ens permetem ésser. Perquè el mal és sovint a l'ombra de la consciència: l'enveja, la cobdícia, l'odi, la por o sigui el que sigui que trobem inacceptable en nosaltres mateixos. Però en la pràctica de l'asseguda en silenci, tard o d'hora –gràcies a Déu– ens confrontem precisament amb aquestes processons d'ombres, sempre que ens prenguem seriosament el silenci, que no ens afigurem un efecte abans no sobrevingui d'una forma diferent de la que esperàvem.

Experimentarem aquesta confrontació com un acte de neteja. Sabrem que ens hi porta la promesa i l'exercici mateix. I sabrem si i quan necessitem rebre de l'exterior un impuls que ens faci prosseguir.

## Sobre la pràctica i els textos

Seure en silenci és una pràctica que, en principi, podem fer sols, sense cap condició prèvia i amb diferent dedicació.

Qui vulgui introduir-s'hi de debò farà bé d'unir-se a un grup de pràctica i –sobretot– de buscar una persona experimentada que l'acompanyi. Un llibre no pot substituir aquest acompanyament personal. No pot i no vol ser altra cosa que una incitació

a la pràctica i un mirall del que s'hi viu.

La divisió en capítols no s'ha d'entendre com una estructura de pràctica. Perquè en cada assegada en silenci es tracta d'arribar, de practicar, del silenci, de l'ara, de confrontar-se amb els obstacles i les ombres. El capítol «De què es tracta» no s'ha concebut solament com un resum teòric, sinó també com una sintonització amb el silenci.

La majoria dels textos provenen de parlaments adreçats a un grup, que després van ser anotats i reformulats per a la versió escrita. Per no apel·lar al lector amb un tractament directe en forma de «tu», de «vostè» o de «vosaltres», he escollit, per a les parts instructives del text, de fer servir la forma infinitiva, més lliure, tot i que sigui una mica aspra i complimentosa. D'aquesta manera confio que cadascú sentirà prou marge per deixar que s'atansi allò que el pugui concernir i la llibertat de deixar de banda allò que no el concerneix. Que cadascú entri d'aquesta manera en el seu silenci original.





Arribar



## N'HI HA PROU D'ESCOLTAR EL SILENCI

N'hi ha prou  
d'escoltar el silenci.  
El silenci ens ve a cercar  
precisament aquí on érem fa un moment  
amb els nostres pensaments i sentiments.

N'hi ha prou  
d'escoltar el silenci.  
El silenci ens porta aquí  
on som ara,  
precisament aquí,  
en aquesta sala,  
en aquest lloc,  
aquest matí.

N'hi ha prou  
d'escoltar el silenci.  
El silenci conté  
el que s'esdevindrà.  
Sigui el que sigui  
el que aquest dia ens porti  
es troba sempre en bones mans  
en aquest silenci  
d'ara.

N'hi ha prou  
d'escoltar el silenci.

## ARRIBAR

Deixar-me arribar  
a aquesta sala, a aquest lloc,  
a aquest cos i a aquesta postura,  
a aquesta forma que sóc.

Sentir com estic connectat amb el sòl, amb la terra,  
per la pelvis i les cames.  
Sentir com aquest sòl em dóna la percepció de mi mateix,  
just allà on el toco,  
de manera que la tensió sobrera  
amb la qual pensava haver-me de sostenir  
es dissol tota sola.

Sentir o presentir  
que hi ha espai sobre el meu cap.  
Explorar i créixer interiorment  
en aquest espai sobre el cap  
sense perdre el contacte amb el sòl.

Des d'aquesta subtil tensió vertical,  
percebre la relació d'una mà amb l'altra,  
aquest ser-a-casa en el contacte de les mans entre elles.  
Des d'aquí, des d'aquest ser-a-casa,  
presentir el vast espai a l'entorn.

Arribar en la respiració,  
la inspiració ve, la prenc –d'on, en realitat?  
l'expiració va, la dono –cap on, en realitat?

La respiració ve o va,  
el meu respir respira la respiració.  
La respiració respira el meu respir  
en aquest anar, en aquest venir.

SÍ

Deixar-se arribar aquí.  
Percebre el que hi ha per sentir ara.  
Potser és cansament.  
O deixondiment.  
Potser és calma.  
O enuig.  
Ansietat  
o alegria.  
O agitació.  
Ràbia  
o tristesa.  
O serenitat.

La quieta postura exterior  
en què seiem cada vegada,  
aquesta postura quieta,  
com a postura,  
simplement hi diu sí.  
Sí, és així.  
Sí, cansament!  
Sí, ansietat!  
Sí, serenitat!  
Sí, sí.

Aquest sí sobri i tranquil,  
tan aviat ens va travessant,  
aquest petit sí  
és per ell mateix silenci perfecte.  
Aquest petit sí  
és una escalfor que ho embolcalla tot.  
Aquest sí.

## ESTAR PRESENT

Deixar-se arribar interiorment a aquest indret i a aquest lloc.  
Percebre el contacte amb el coixí, la banqueta o la cadira  
on seiem,  
i sentir així la connexió amb el sòl, amb la terra.

Percebre el contacte de la coroneta amb l'espai sobre el cap  
i sentir així la relació que tiba cap amunt –en direcció al cel.  
Sentir o presentir també l'espai a l'entorn d'un mateix  
i deixar-se entrar així en la relació amb el que ens envolta.

Percebre la respiració, com va i ve,  
i deixar-se arribar així a un mateix.

Alguns pensen que  
deixar-se arribar és l'exercici preliminar,  
i que quan s'hi arriba  
comença el veritable estar present.  
Qui pensa així  
no arriba mai a estar present.

Perquè estar present és un continu  
deixar-se arribar  
en la relació entre cap baix i cap dalt,  
cap a la terra i el cel,  
en aquesta relació  
que s'expressa  
en la postura recta de la nostra asseguda –ara.

I estar present és un continu deixar-se arribar  
en el moviment entre dins i fora,  
en aquest moviment de la vida  
que s'expressa  
en la nostra respiració –ara.

## INSPIRAR DE NOU

Deixar-se arribar,  
aquí, ara.  
Deixar-se seure aquí  
com si fóssim cridats  
a seure  
ara i aquí.

Seure aquí  
com si no es tractés  
de res més  
que de seure ara i aquí.

Ara no es tracta més que d'això.  
Ara es tracta de mi.  
Tal com sóc ara.  
Expirar.  
Inspirar de nou.  
Respirar.

## NO CAL TEMPS

Alguns pensen que sempre cal temps  
per arribar interiorment  
a l'espai del silenci.

Què passaria si per una vegada  
deixéssim caure simplement aquest esquema,  
per no fer més que sentir  
com seiem en aquest moment mateix  
en contacte amb el sòl  
i, doncs, amb la terra,  
en aquest contacte de terra  
que no coneix ni aquí ni allà.

Si ens deixéssim només sentir  
com seiem en aquest moment mateix  
en contacte amb l'espai sobre el cap  
i, doncs, amb el cel,  
en aquest contacte de cel  
que no coneix ni ahir ni avui.

Si ens deixéssim sentir  
com seiem aquí en contacte  
amb l'acte de respirar  
i, doncs, en el contacte d'ésser  
que no coneix ni vida ni mort.

Si ens deixéssim seure  
en aquest ésser  
que és ara,  
aquí.



## VASTITUD

Simplement deixar-me  
entrar de nou  
en aquesta vastitud  
que respira  
com si fos el meu respir.

Simplement deixar-me  
entrar de nou  
en aquest respir  
que s'estén  
com si fos la vastitud.

Simplement deixar-me  
entrar de nou  
en aquest silenci  
que em viu.

## FINALMENT DE NOU

Finalment seiem aquí de nou.  
Ens hem imposat,  
malgrat les urgències  
que semblaven cridar tan fort.

Hem tancat la porta rere nostre  
i seiem aquí de nou.  
Hem encès l'espelma  
i ens hem inclinat.

Ens hem assegut  
i hem allisat curiosament  
els plecs de la roba.

Hem col·locat les mans l'una sobre l'altra.  
Els polzes es freguen.  
Els ulls mig closos.

Ara finalment seiem aquí de nou.  
Seiem aquí.  
Ara.  
Aquí.

## ESTRÈS

N'hi ha que de tot fan estrès,  
també de seure en silenci.

A penes aprecien  
que aquí i ara simplement  
hi ha aquest seure en silenci.

Que ara, en aquest exercici,  
simplement podem ser.

Que aquí i ara  
hi ha aquest espai  
en el qual podem ser.

Que aquí hi ha temps  
on podem quedar-nos.

Que aquí hi ha aquest cos  
que podem habitar.

Que aquí flueix aquest respir  
amb el qual podem viure.

Que aquí hi ha aquest silenci  
en el qual podem callar.

Que aquí hi ha aquest silenci,  
que podem simplement ser  
nosaltres mateixos.

Alguns a penes ho aprecien.

## TRAÏCIÓ

El dia ha estat tan sorollós.  
Com una traïció  
al silenci del matí.

Un mateix ha estat tan sorollós.  
Traïdor del silenci.

Però tan aviat  
arribem de nou  
al silenci,  
sabem  
que no hi ha traïció.

El silenci  
no pot ser traït  
per ningú –mai.

Tan aviat  
arribem al silenci  
ho sabem.

Practicar



## COMENÇAMENT

Ara comença de nou l'exercici del silenci,  
com comença de nou  
cada matí.

Aquesta sala  
hi és de nou per a mi,  
com cada matí.  
La sala m'espera.

La flor, l'espelma  
hi són de nou per a mi,  
com cada matí  
hi ha alguna cosa preparada per a mi.

La vida hi és de nou per a mi  
com cada matí.

Ara comença de nou –amb mi.  
És amb el meu estar present,  
que ha de començar.  
Amb el meu ser-hi.  
Amb la meva respiració.  
Amb el meu silenci.  
Amb mi.  
Amb l'ara.

## ESPERIT DE PRINCIPIANT

Practicar amb un esperit de principiant!  
Però què és l'esperit de principiant?  
És un esperit  
que no compara  
perquè no sap com hauria de ser.

És un esperit  
per a qui tot és perfectament nou  
perquè no ho sap ja tot.

És un esperit  
que no fa més que participar  
exactament del que passa.

Què passa exactament?  
La respiració flueix.

Si no la comparo amb la respiració anterior,  
aquesta alenada és perfectament nova.  
Jo mateix sóc perfectament nou  
en aquest inspirar-expirar,  
jo, esperit de principiant.

Oh, que diferent seria tota situació, tota trobada,  
només que pogués prendre-hi part amb esperit de principiant!

L'esperit de principiant no s'imagina pas  
com seria una cosa.  
L'esperit de principiant és solament aquí.  
Aquí i ara sóc nou.



## L'ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ

Si l'atenció es porta  
a la respiració,  
la respiració porta  
a l'atenció  
per si sola.

I tot i que  
l'atenció  
reposi  
en la respiració,  
les seves antenes  
més aviat precedeixen  
lleument la respiració,  
imperceptiblement.

## MIRAR A TRAVÉS

Sigui el que sigui el que sempre es desvetlla  
en el que anomenem destorb,  
bé pensaments, bé sentiments o dolor:

Podríem,  
en lloc de resistir-nos-hi,  
simplement mirar-hi a través  
des de la respiració,  
fins al silenci.

## COM SI

Al més sovint, quan ens lliurem  
a la postura de seure en silenci,  
no funciona encara.

La postura en silenci no concorda  
amb el soroll i l'agitació  
que percebem interiorment.

Seiem com si.  
Com si estiguéssim en calma.  
Alguns s'esforcen  
a no sentir-ho.  
També interiorment fan «com si»  
i s'imaginem el silenci.

Potser l'efecte d'aquesta asseguda  
és llavors una «serenitat com si»,  
en la qual s'amaguen  
en lloc de trobar-se.

Val més  
percebre la discòrdia  
entre la postura exterior  
i la disposició interior.

L'exercici consisteix llavors  
a sotmetre's conscientment  
a la postura en silenci,  
amb tota l'agitació,  
amb tot el soroll interior,  
fins que a poc a poc participem  
d'allò que la postura del silenci  
significa i provoca.

## REPTE

Alguns se senten sobreexigits  
gairebé automàticament  
tan aviat se'ls exigeix.

Com si la vida no els hagués d'exigir,  
de reptar a sortir de la seva insulsa habitud,  
d'immergir en el contacte  
amb el que és  
i amb el que esdevindrà.

Però la nostra vida no és més  
que aquest repte.  
La invitació a experimentar el que és.  
I, en aquesta experiència, respondre  
al que vol esdevenir-hi.

En aquest moment mateix  
la meva vida em repta  
a sortir de la meva insulsa assegurada,  
a entrar en la respiració mateix,  
en la meva resposta viscuda  
a allò que, amb aquesta respiració,  
vol esdevenir des de mi i a través meu.

Com és respirar  
quan em deixo exigir?

## EQUILIBRI

Tant se val  
amb quina forma personal  
de concentrar-nos  
entrem en l'exercici del silenci.  
Es tracta sempre  
de trobar un equilibri  
entre el guiatge més actiu  
de l'atenció  
i un deixar fer  
més passiu.

De vegades, i ves a saber si cada cop més,  
s'equilibra per si sol.  
Llavors a penes hi ha més  
anar i venir,  
llavors hi ha al mateix temps  
un fer totalment  
i un deixar de cap a cap.

Llavors no hi ha més practicar,  
llavors hi ha un acomplir que participa  
d'inspiració en inspiració.  
Ésser respir,  
ésser silenci,  
ésser.

## RITME

Practicar és quelcom natural.  
Tot allò natural  
segueix un ritme.  
El ritme neix  
de l'alternança.  
L'alternança  
entre enfora i endins,  
a dalt i a baix,  
o bé clar i fosc.

Per què,  
quan l'exercici va bé,  
volem que continuï així?

Per què,  
quan l'exercici va malament,  
temem que continuï així?

Allò que resta estàtic  
no és pas natural.

Però el cor del ritme  
és la dimensió  
de l'immutable.

Immutable  
és el més profund  
de l'enfora i l'endins,  
el més profund  
del meu a dalt i a baix.

## XIMPLERIES

En realitat volem  
seure en silenci  
i simplement  
deixar fluir la respiració.  
Però llavors  
ens vénen al cap  
ximpleries.  
Quines ximpleries.  
I encara ens vénen  
al cap més ximpleries.  
Quines ximpleries.  
Ximpleries!  
Pleries  
Ries

---

N'HI HA PROU

No es tracta  
de practicar especialment bé.

N'hi ha prou  
de practicar.

No es tracta  
que sigui especialment en silenci.

N'hi ha prou  
d'assaborir plenament  
el bri més petit d'insignificant silenci.



## EL SILENCI DELS PENSAMENTS

El silenci dels pensaments  
ve per si sol  
com menys ens defensem  
dels pensaments,  
com més assaborim  
un cop i un altre  
aquest respir.

## PRESSIÓ

N'hi ha que seuen en silenci  
com si es trobessin  
sota una pressió immensa.

Quan se n'adonen,  
tracten per la força  
d'escapar de la pressió.

Per què no provar per una vegada  
d'afluixar una miqueta  
la mandíbula,  
com si  
en qualsevol moment  
pogués sorgir-hi un somriure?

## SOLTAR

Soltar  
no es pot fer.  
El soltar arriba  
tan aviat  
reconeixem  
que no  
podem soltar.



De què es tracta?



## DE QUÈ ES TRACTA

Alguns no es concedeixen  
el temps  
ni el dret  
de seure  
en silenci,  
perquè al capdavant al món  
hi ha coses més importants a fer  
que aclofar-se  
al coixí.

D'altres no es concedeixen  
el dret,  
sense un exercici fonamental  
sobre ells mateixos,  
de barrejar-se cada dia  
amb les coses importants  
que cal fer  
al món.

Per això seuen  
en silenci,  
perquè el silenci  
dia a dia  
els transformi.

## NO PENSAR

N'hi ha que dubten  
que un exercici  
on el pensament  
ha de callar  
pugui afavorir  
el desenvolupament espiritual.

Però en el silenci dels pensaments  
la capacitat de pensar  
es neteja de la identificació amb conceptes  
que carreguem inconscientment  
i de la vida instintiva  
de la fantasia intel·lectual.

Prenent part del silenci  
s'exercita el prendre part  
del pensament i del pensar.

Però prendre part del pensament  
és la condició  
de l'acte creador.

Per això n'hi ha que busquen  
el no-pensar en el silenci.



QUI SÓC?

Lliurar-se a un exercici espiritual  
ve sempre de la pregunta: Qui sóc?

Seure en silenci no significa més que l'ocasió  
de reflexionar sobre aquesta pregunta.  
Reflexionar no condueix  
al fons de l'acte de realitat.

Seure en silenci significa l'ocasió  
d'estar en contacte amb aquesta pregunta  
en aquest moment mateix.  
Qui sóc en aquesta respiració?  
En aquesta expiració, en aquesta inspiració?

De fet, en interrogar amb la mirada  
creo precisament  
distància amb la meva respiració.  
Aquí observo,  
allà es respira.

Però si,  
a partir d'aquesta pregunta,  
m'endinso,  
m'endinso totalment  
en aquesta expiració i inspiració,  
m'oblido de la pregunta.

Oblido expiració i inspiració,  
oblido qui seu aquí  
i s'interroga.

L'oblit del qui respira  
se sap a si mateix a través meu.

## PRESENCIA

Seure en silenci porta a la presència.  
La presència és més enllà dels oposats.  
Més enllà dels oposats significa  
ser i no ser  
al mateix temps.

Com puc  
en la meva respiració  
ser i no ser?

L'exercici és només  
recollir els sentits  
i lliurar-se  
al cor d'aquesta inspiració,  
al cor d'aquesta expiració.

Lliurar-s'hi  
fins a ser un  
amb aquesta inspiració,  
amb aquesta expiració.

En el ser un amb la respiració  
no hi ha respiració i no hi ha jo.  
Ni a dins ni a fora.  
Ni alguna cosa ni res.  
En el ni-ni hi ha la presència,  
alenada rere alenada.

No cal entendre-ho.  
N'hi ha prou  
d'experimentar-ho.

No cal  
buscar experimentar-ho.

N'hi ha prou  
de lliurar-se  
a aquesta inspiració,  
a aquesta expiració.  
Ara i aquí.

## INTERIOR

Seure en silenci és un exercici  
per observar l'interior.  
N'hi ha que cerquen l'interior  
dins la seva pell  
o dins els seus sentiments  
o pensaments.

Però l'interior no té un lloc.  
S'estén  
fins a l'horitzó.

Quan això esdevé real per a algú,  
la seva respiració va i ve  
a l'horitzó.

## DEIXAR SER

Seure en silenci significa  
deixar-se ser.

Deixar-se ser aquí,  
aquí, en aquest lloc,  
en aquesta sala,  
en aquest cos,  
en aquesta respiració.  
Deixar-se ser.

Seure en silenci significa  
deixar-se ser.

Deixar-se ser així,  
tal com som,  
com hem esdevingut,  
forts i febles,  
bons i dolents.  
Deixar-se ser així,  
tal com som en aquest moment, aquí.

Seure en silenci significa  
deixar-se ser.

Deixar-se a l'ésser.  
A l'ésser  
que esdevé cada vegada  
segons la llei  
que es crea ella mateixa.

Deixar-se a l'ésser  
que em crea a mi mateix,  
com ser ara,  
precisament així,  
precisament aquí.

## DÉU DORM EN LES PEDRES

Déu dorm en les pedres,  
respira en les plantes,  
somia en els animals  
i es desvetlla en les persones.

Paraula de la tradició sufi

Seure en silenci significa  
observar l'interior,  
el seure en silenci d'ara,  
que seu aquí en silenci  
com una pedra que dorm.

Seure en silenci significa  
observar l'interior,  
la respiració d'ara,  
que respira aquí en silenci  
com una flor  
o un arbre.

Seure en silenci significa  
observar l'interior,  
el somiar i sentir d'ara,  
que somia i sent aquí en silenci  
com un gat  
o una marieta.

Seure en silenci significa  
observar l'interior,  
l'observar mateix,  
perquè aquest observar  
es desvetlli en aquell  
que observa,  
en el sentir i somiar,

en el respirar,  
en aquest simple seure aquí en silenci.

Perquè l'observar  
desvetlli aquell qui  
dorm allà com una pedra,  
respira com una planta,  
somnia com un animal,  
observa com un Jo.

## ESBERLAT

De vegades, sortint del silenci,  
intuïm allò perfecte.

Des d'aquesta intuïció,  
potser tornem a estar  
tan decebuts  
que no s'acompleix  
allò perfecte.

Allò perfecte és tot.  
Allò que és tot no es mostra  
sinó dins d'allò esberlat  
i fet bocins.  
Esberlar-se  
és la realitat.

Però un mateix, bocí del tot,  
tan aviat pren totalment  
allò esberlat,  
pressent i experimenta,  
en ell mateix  
i en cadascun dels bocins,  
la totalitat una.

La realitat tota  
de la totalitat feta a bocins.

En prendre-ho totalment,  
allò esberlat  
és totalment allò perfecte,  
en realitat.



## TRANSFORMACIÓ

Sempre ens sorprèn  
sentir en algun moment  
quelcom de la transformació  
que s'esdevé amb la pràctica.

Perquè la transformació mateix  
a penes la notem.  
S'esdevé  
a les capes més profundes  
de la nostra ànima,  
independentment del fet  
que ens sentim bé o malament  
durant la pràctica.

Per això no és tan important  
com ens vagi avui la pràctica.  
El que és important  
és persistir-hi.

## QUÈ APORTA?

Ben mirat, seguim massa cansats.  
Ben mirat, avui no tenim temps.  
Què pot aportar, doncs,  
seure en silenci?

Què aporta, després de tot?  
Aporta alguna cosa?  
L'aporta?

Ara mateix, aquí assegut,  
simplement m'aporto a mi.  
M'aporto a l'interior d'aquest silenci.  
M'aporto en aquesta respiració,  
en aquest expirar i inspirar.  
M'aporto i m'aporto.  
A mi.

Silenci



## A PUNT

Sec en silenci.

Estic a punt per al silenci?

Estar a punt ho és tot.

El silenci és una gràcia.

## SILENCIÓS

Penso  
que hauria de ser silenciós.  
Ser silenciós,  
penso.  
Penso:  
silenciós.  
Silenciós,  
penso.  
Jo.  
Silenciós.

## FLAIRE DE FLORS

I com podem  
silenciar  
els nostres sentits?

Aquesta flaire de flors  
que entra per la finestra!

No hem de silenciar pas res.

Aquesta flaire de flors,  
no se silencia ella mateixa?

## A LA VORA DE L'ABISME

N'hi ha que creuen  
que el silenci  
és en algun lloc  
del paradís.

Però el veritable silenci  
és a la vora  
de l'abisme.



## UN TOT

El silenci  
fa que cada instant  
sigui un tot.  
Ple.  
Perfecte.

El silenci  
fa també que  
el dolor i el sofriment  
siguin un tot.  
Ple.  
Perfecte.

## ARA JA N'HI HA PROU

Al més sovint,  
el silenci més profund  
arriba si hem segut  
més enllà del llindar  
de l'«ara ja n'hi ha prou».

Si simplement hem restat  
just quan volíem retirar-nos.

## PENSAMENTS NOMÉS

Avui pensaments només,  
més i més pensaments  
i cap rastre  
del silenci.  
Puc fer  
el que vulgui.  
És clar que no.  
No puc  
no pensar.  
No puc.  
És així.  
Fer esdevé silenci.  
Voler esdevé silenci.  
Arribo al silenci  
enmig de pensaments  
i més pensaments.  
Silenci.

## DESPERTAR

Fa tant de temps  
que m'assec en silenci  
i encara cap despertar.

D'ara endavant  
renuncio a seure  
per despertar.

Només  
seuré  
en silenci.

Hi havia hagut mai  
tant de silenci?

## EL SILENCI NO HA DE SER

Tot i que el silenci és sempre i pertot,  
no esdevé pas  
si creiem  
que ha de ser.

El secret de l'exercici és:  
el silenci no ha de ser.

El silenci és sempre i pertot  
tan aviat no crec  
que el silenci ha de ser.

## OBLIDAR-NOS

Escoltar el silenci.  
Escoltar  
fins a oblidar-nos  
dins del silenci.

Oblidar-nos  
dins del silenci  
fins a despertar  
en el silenci.

## COM MÉS SILENCI HI HA

Com més silenci hi ha,  
més els sorolls  
tenen lloc  
en el silenci.  
O inversament:  
llavors hi ha silenci també  
en tots els sorolls.

Com més silenci hi ha,  
més caminar  
té lloc  
en el silenci.  
O inversament:  
llavors hi ha silenci  
a les passes.

Com més silenci hi ha,  
més i més  
la vida quotidiana  
té lloc també  
en el silenci.  
O inversament:  
llavors a la vida quotidiana  
hi ha silenci pertot.

Ara,  
assegut en silenci,  
no m'he de capficar  
pas amb això.  
Ara n'hi ha prou de percebre  
que cada cop hi ha més silenci.

## ENTENDRE

Quan seiem en silenci  
no ens ha d'interessar res.  
Res, tret del no-res.

Podem entendre-ho malament.

Quan seiem en silenci  
no hem d'entendre res.  
Res, tret del no-res.



Ara



## INDESTRUCTIBLE

Visqui o mori,  
això és perfectament  
indestructible.

Si ho busco,  
no ho trobo, això.

I, amb tot, això respira  
en aquest instant mateix  
en silenci  
inspirar i expirar.

## ARA MATEIX

Si mirem a l'interior  
del que és ara mateix,  
tal com és,  
i observem llavors  
com és  
que ha estat així,  
pot ser creguem  
de sobte  
que aquest ara mateix  
no és sinó  
el resultat  
d'ahir,  
d'un ahir de fa molt i molt temps.

Si mirem a l'interior  
del que esdevé ara mateix,  
tal com esdevé,  
podem intuir  
que l'ara  
també està fermament inflammat  
del demà,  
d'un demà molt i molt gran.

Si mirem a l'interior de l'ara  
fins que el mateix mirar  
es fon amb l'ara,  
fins que un mateix  
no és sinó ara,  
potser comencem a adonar-nos com  
sigui el que sigui el que ha estat i serà  
és un tot,  
un etern present.  
Un únic ara mateix.

## QUÈ HA PASSAT?

De sobte  
torno a seure  
aquí en silenci.

Què ha passat,  
mentrestant?  
Això era jo?  
Ara això inspira.

## CENTRE

Al centre  
de l'ara  
no hi ha temps.  
Ni abans  
ni després.  
En aquest centre  
ara.

## ANAR I VENIR

Percebre que seiem aquí.  
Percebre que la respiració va i ve.  
Una i altra vegada va i ve.  
Passa i torna.

No hi ha cap moment  
en què la respiració s'aturi,  
fermament,  
en aquest instant.

Acompanyar aquest moviment,  
aquest moviment  
que va i ve.

Així va i ve un mateix,  
va i ve  
tal com va i ve  
l'eternitat mateix  
en aquest inspirar i expirar  
d'ara.

## TEMPS DE VIDA

Tot passa de pressa.  
Com més temps s'escola,  
més de pressa sembla  
que hagi passat la vida.

Què hem de fer,  
tret de no pensar-hi?

De vegades m'imagino  
ser una mosca que viu un sol minut.

Llavors no hi ha més remei  
que entrar totalment  
en aquest petit instant mateix.

Allà no hi ha res  
que passi de pressa.  
Allà el temps és com l'eternitat.  
Quan entrem del tot a l'interior  
d'aquest instant mateix  
immensament petit.



## PENSAMENT

Sí, és ben possible  
que hagi estat una estona  
pensant en això i allò altre.

Però ara,  
mentre hi penso,  
ara desapareix  
això també.

## PRESENT

Ara això torna a respirar.  
Sense que hi intervingui  
respira aquest corrent.

No vull destorbar-lo,  
aquest corrent,  
no vull destorbar-lo  
amb el meu esguard.

Vull retirar-me  
rere el meu esguard.

Com més retrocedeixo,  
més jo mateix  
no sóc altra cosa  
que aquest corrent que respira.

Com més no sóc,  
més present hi ha.

## ESTAT D'ÀNIM

Si venim simplement  
sense saber encara  
si estem en l'estat adequat  
per seure en silenci,  
aleshores som  
tan aviat seiem  
simplement aquí.

I no cal saber  
en quin estat  
hem arribat.  
N'hi ha prou de  
ser-hi ara.

## EL QUE ÉS VERITABLE

Alguns continuen  
creient l'estereotip  
que el que és veritable  
esdevindrà demà,  
en tot cas més tard,  
en tot cas no pas ara.  
Aquest moment d'ara  
és ben bé massa insignificant  
com per poder ser veritable.

Naturalment tothom sap  
que això és una ximpleria,  
que el que és veritable  
només pot ser ara mateix.

Ho sabem realment?  
S'esdevé res de veritable  
ara,  
mentre llegim aquests mots?  
Simplement en llegir-los,  
diguin el que diguin.

En veure aquestes lletres.  
Aquests traços,  
els corbats i els rectes.  
Això veritable.

## COP

És clar que  
al més sovint  
el silenci  
serà interromput  
ara i adés  
des de fora  
per un soroll  
del carrer  
o pel so  
d'una veu  
o el cop  
d'una porta.

De vegades  
és un destorb.  
De vegades no ho sentim,  
malgrat que ho sentim.

Un dia, però, potser  
el soroll que destorba  
és de sobte justament  
el que esperàvem.  
Un petit cop  
que tot ho emplena.

## VIURE

N'hi ha que viuen  
gairebé contínuament  
en el condicional.  
Viurien si.  
Inconscientment  
posen condicions a la vida  
abans de viure-la.

La condició fonamental  
que hi posem és  
que ha de ser millor.

Si la meva vida fos millor,  
podria viure-la.  
Si els altres es portessin millor amb mi,  
podria conviure-hi.  
Si jo mateix fos millor,  
podria viure'm.

Però la vida, en aquest instant,  
no és pas millor.  
Els altres, tampoc no ho són.  
I jo, en aquest instant,  
tampoc no sóc pas millor del que sóc.

En aquest instant tot és tal com és.  
Només tinc la llibertat  
d'entrar-hi  
o d'oposar-m'hi.

Per descomptat: tant si hi entro  
com si m'hi oposo,  
en qualsevol cas visc  
en aquest instant aquesta vida.

No puc fer pas cap altra cosa  
que viure-la.  
Viure això,  
la gran vida que és la meva vida.

Entrar-hi és AIXÒ,  
oposar-m'hi és AIXÒ,  
pensar-hi és AIXÒ,  
deixar de pensar-hi és AIXÒ,  
silenci és AIXÒ.

## NO SABER

Ara mateix hi havia  
el silenci perfecte.  
Però,  
en adonar-me'n,  
s'ha perdut.

Adonar-se  
és soroll.

L'exercici és  
no adonar-se.  
Ben vigilant,  
no adonar-se.

Com?  
La pregunta és  
soroll.  
L'exercici és  
no saber.

No saber.



Obstacle i ombra



## TEMPORAL

Quin temporal ha braolat  
allà fora dia i nit!  
Que bo seria llavors,  
almenys per un moment,  
poder-nos quedar a dins,  
a l'interior de casa,  
i, des d'aquest interior silenciós,  
escoltar simplement  
la força que mou tant de soroll  
i baladreja allà fora.

Quins temporals furients  
irrompen de vegades,  
tot d'un plegat,  
a les contrades de l'ànima!

Que bo és llavors,  
almenys per un moment,  
poder-nos retirar  
al nostre interior  
i restar en silenci  
en el més profund de l'ànima  
i escoltar la força  
que guia també aquests temporals.

Que bo és,  
en ple temporal,  
restar en silenci  
en el més profund de l'ànima,  
respiració rere respiració.

## ENVEJA

N'hi ha que sempre creuen  
que els altres són millors que no pas ells.  
També en seure en silenci  
altres persones poden ser  
millors que no pas ells.

Fa temps que als altres  
no els fan mal  
els genolls ni l'esquena.

Als altres no els han vingut mai al cap  
pensaments, pensaments ben estúpids,  
quan seuen en silenci.

Els altres ben segur que  
han anat més lluny que no pas ells.

Per què no ets simplement tu,  
aquest tu que seu aquí en silenci?  
Per què no ets  
tu, incomparable?

## CONSENTIR

De vegades, tot i donar el millor d'un mateix,  
de vegades ens arriba igualment un dolor  
que persisteix i fins i tot s'intensifica.

De vegades, tot i donar el millor d'un mateix,  
de vegades passa que,  
de sobte, ja en tenim prou  
del dolor que arriba i persisteix  
tot i donar el millor d'un mateix.

Ens podem defensar  
i lluitar interiorment.

O bé reconeixem  
que els dolors hi són  
i consentim  
que en aquest moment ens pertanyin.

És reconèixer-ho,  
que apaivaga el dolor.  
És consentir-hi, que fa que  
el dolor se senti en pau  
amb els milions de dolors.

Com si tot el dolor del món  
em pertanyés.  
I busqués la pau  
en aquest meu dolor.

## CANSAMENT

El cansament no és cap obstacle  
per seure en silenci.  
Però creure  
que el cansament és un obstacle,  
vet aquí l'obstacle.

Si posem fi a aquesta creença,  
per molt cansats que estiguem,  
podem seure molt bé en silenci,  
amb el cansament.

Per fi estem llavors massa cansats  
per estressar-nos  
i voler aconseguir res.

Massa cansats  
per forçar  
la respiració  
i per criticar-nos  
tota l'estona.

Potser fins i tot massa cansats  
per pensar.  
Llavors, tot el que ens queda  
és abandonar-nos dolçament  
en aquest petit instant  
al silenci d'ara.

## COM L'HERBA

N'hi ha que tendeixen  
a renunciar  
quan el silenci  
no ve pas de seguida.

Això no té res a veure amb mi,  
no té cap sentit en absolut.

Per ajudar-nos a sortir  
d'aquesta manca de tensió  
podem pensar en una herba  
que, vinclada,  
simplement torna a dreçar-se  
cap a la llum.

En silenci,  
es redreça de nou,  
perquè és d'això que es tracta.

Quan seguim l'herba,  
aviat tornem  
a estar desperts  
i en el silenci.

## LA DÈRIA DEL MÉS

N'hi ha que sempre  
busquen més i més.  
Fins i tot quan han fet  
l'experiència del silenci  
el que busquen és: més.

Fins i tot quan els ha  
esdevingut l'ara,  
el que busquen és: més.

Més equival a: tot.  
La dèria del més esborra  
el que ha estat.

La dèria del més destrueix  
el que és real ara mateix.

La dèria del més impedeix  
el que vol esdevenir.

Tot és suficient.



## EMPIPAT

Tot just el silenci arriba  
estic empipat.  
No m'ho hauria pensat mai.  
Que estigui tan empipat.  
Que encara estigui empipat.

Empipat amb tots aquells  
que, fa ben poc  
o fa molt temps,  
m'han ferit  
o m'han traït.

Sec aquí en silenci  
i el que més voldria  
és venjar-me.

De debò?  
Hi resto.  
I escolto com el silenci diu:  
fou així.

Hi resto.  
I escolto com el silenci diu:  
ets així.

Hi resto  
amb el silenci.

## VELL DOLOR

Tot just el silenci arriba  
torna a ser-hi,  
aquest vellíssim  
dolor de l'ànima.

I és que no vull  
sentir-lo més.  
No el vull.  
No vull.  
No.  
Res.  
Vull res.  
Deixo.  
Sento.  
Dolor.  
Sí.  
Silenci  
entorn de tot  
dolor.

## RÀBIA

Just en entrar en el silenci  
em ve al cap  
aquella persona  
que m'ha fet empipar tant.

Simplement és allà, la seva imatge,  
com si volgués seure aquí amb mi.  
Vaja, doncs bé.

La veig ben bé,  
mentre la meva respiració  
va i ve.

La meva respiració ve,  
i ella, davant meu;  
la meva respiració va,  
i ella és aquí.  
Un cop i un altre.

No sé si llavors  
l'he oblidat jo  
o m'ha oblidat ella,  
mentre just aquí  
no hi havia més que silenci.

Però quan ara  
penso en ella,  
la meva respiració ho sap:  
la realitat és  
ben diferent  
del que em pensava.

## CONCENTRACIÓ PERDUDA

N'hi ha que tendeixen  
a enutjar-se amb ells mateixos  
quan s'enxampen  
que han perdut  
la concentració.

Amb això, s'allunyen molt més  
del silenci  
que no pas per tota la fressa del món.

Però és ben fàcil  
superar l'enuig  
fent atenció de nou  
al silenci  
i sentint  
meravellats:  
el silenci  
no s'enutja.

ON SÓC?

N'hi ha que tenen por  
que el silenci ho dissolgui tot.

Les tensions i els problemes,  
oh, sí, estaria bé.

Els pensaments i els sentiments,  
oh, sí, per què no.

Els conceptes i la discriminació,  
sí, sí, és clar que sí.

Però llavors...  
on sóc,  
jo?

Sóc  
la por.

Por,  
fins que el silenci  
la dissol  
en un únic  
JO.

POR

Sec aquí i tinc por  
per ella, per ell,  
per algú a prop meu.

Veig davant meu el que em fa por.  
Ho veig,  
ho veig,  
ho veig en silenci,  
ho veig en silenci.

Veig el que em feia por  
com si hagués passat,  
fa molt de temps.

Ja passat.  
Inútil tenir-ne por.  
Sec aquí  
ociós i lleuger.  
De sobte sé:  
el que ha passat,  
ha passat.

## VEURE'S

Sempre,  
quan pensaments  
o sentiments  
ens distreuen  
del silenci,  
en lloc de perseguir el contingut  
del que pensem o sentim,  
podem simplement  
veure el nostre interior.

Veure'ns pensar,  
veure'ns sentir.  
Veure'ns solament.

L'acte de veure  
és lliure  
del que es veu.

Veure consent.  
Veure veu:  
és així.

El silenci és  
«és així».

## DESTORB

Estic aquí assegut  
i respiro en silenci  
la meva respiració.

Però aviat ve allò que destorba.  
Una picor  
ridícula al nas.  
Això m'ha de destorbar?  
Sí, sí, destorba.

Un dolor a la cama.  
Oh, destorba.  
Un pensament que no volia pensar.  
Un sentiment que ara no vull sentir.

El destorb ve sense cridar-lo.  
El destorb no el volem mai.  
Però l'exercici crida el destorb  
i s'exerceix en el destorb.

Llavors, no ens defensem del destorb.  
Deixem-lo venir com si fos benvingut.

Llavors pot ser  
que el destorb,  
mentre destorba,  
ens mostri alguna cosa  
que no es pot destorbar pas.

Impertorbable  
respira ara mateix  
aquesta respiració d'aquí.



# Períodes especials



## PRIMAVERA

De sobte, ho veig:

ara és ara

i ara

i ara.

De sobte, la veig:

la primavera, de cap a cap.

## NATURA

Quan, després de dies grisos,  
podem per fi gaudir de nou  
de la llum del sol,  
llavors ens pot meravellar  
l'esplendor de la natura:  
muntanyes, arbres, flors,  
vaques, marietes, papallones!

Simplement aquesta natura.  
Aquesta presència d'ella mateixa,  
aquesta floració,  
aquesta manifestació.

Però ja ho sabem,  
que nosaltres mateixos som  
aquesta natura?

Com la muntanya, com les flors, com la vaca:  
natura mateix  
que seu aquí precisament  
i es revela contínuament  
en aquesta respiració.

## PENTECOSTA

Seure en silenci significa  
deixar marxar del nostre esperit  
imatges i conceptes,  
també representacions de Déu  
i conceptes sobre Déu.

Seure en silenci significa  
deixar que el silenci  
estigui present en nosaltres  
i actui en nosaltres,  
fins que, travessant-nos,  
s'incorpori a tota trobada.

Així podem,  
sense afegir-hi res,  
celebrar la Pentecosta  
en l'asseguda en silenci.

## SOLSTICI

Avui és el solstici.  
Mentre el ple de l'estiu  
que ens atreu cap a l'exterior  
just comença el dia d'avui,  
el sol mateix gira  
la seva trajectòria com en secret  
i torna cada cop més  
cap al silenci del cor de la terra.

Aquesta subtil tensió contrària  
constitueix  
l'encant de l'estiu.

Cada matí, quan seiem  
per fer silenci,  
seguim, en algun sentit,  
el solstici d'estiu.

Mentre el dia clar  
que ens atreu cap a l'exterior  
tot just comença,  
la consciència canvia  
de direcció com en secret  
i torna al silenci  
del cor de la nit.

Preservar  
aquesta subtil tensió contrària  
constitueix  
l'encant del dia.

## DIA DELS DIFUNTS

Avui és com si  
tots els meus morts  
estimats  
seguessin a les parets  
de la cambra on faig  
silenci.

## ADVENT

Ja és Advent.  
Com si n'estiguéssim sorpresos.  
Com si hagués anat  
massa de pressa.

Ja és Advent,  
aquest temps que torna cap a alguna cosa.  
El temps d'arribar  
perquè de sobte  
no sigui Nadal.

Nadal,  
que no serà Nadal  
si no hem arribat  
a nosaltres mateixos.

Ja és l'hora d'arribar  
a aquesta asseguda en silenci,  
a la meva respiració  
que neix contínuament d'un alè únic,  
que, instant rere instant,  
Advent rere Advent,  
fa Nadal a l'interior  
d'aquesta respiració d'ara.



## CAP D'ANY

L'última nit de l'any,  
podem fer cabòries  
sobre el que ha passat,  
el que ha reeixit i el que ha mancat.

Si poguéssim pensar durant prou temps  
i prou a fons sobre tot plegat,  
arribaríem a reconèixer amb gratitud  
que tot ha estat  
tal com ha estat.

Quan ara seiem en silenci,  
no és pas per fer cabòries,  
sinó per endinsar-nos  
en el silenci d'aquest instant,  
endinsar-nos-hi completament  
fins que puguem reconèixer  
amb gratitud  
que aquest instant  
és  
tal com és.

## ÚLTIM DIA

Últim dia  
aquí,  
en aquesta sala.

Romanços!  
Anar pel carrer  
com sempre;  
obrir i tancar portes  
com sempre;  
asseure's i alçar-se de nou  
com sempre.

Com sempre:  
només aquesta única passa,  
només aquesta porta d'aquí,  
aquest asseure'm,  
aquest alçar-me,  
aquesta única vegada.

## L'ANIVERSARI DE LA MORT

Sóc aquí assegut,  
tan lluny  
de la teva tomba.

Sóc aquí assegut  
avui,  
l'aniversari de la teva mort.

I la meva respiració  
et celebra en silenci  
a tu, a tu, a tu.

## TOTA LA FESTA

Tota la festa ha passat.  
Totes les veus  
s'han apagat.

Només resta  
el silenci.  
El silenci mateix  
és totes les veus.

Aquest respir,  
tota la festa.

Partença i quotidianitat



## VIDA QUOTIDIANA

Per practicar  
en la vida quotidiana  
com a camí interior,  
no cal res  
tret de l'atenció silenciosa  
que es fixa  
en el que passa  
en aquest moment exacte.

Caminar.  
Donar la mà.  
Beure aigua.

## CELEBRAR

Normalment celebrem  
el cap de setmana o bé una festa,  
però no pas la feina diària.

I per què no celebrar la vida quotidiana?

Per una vegada, celebrar cada instant  
com si fos una festa!

Per a una festa, n'hi ha prou  
que hi hagi amics.  
No cal que portin res.

També per a l'instant n'hi ha prou  
que hi siguem.

No cal que portem res.  
Simplement ser-hi.  
Ser-hi és celebrar.



## EL REPLÀ

Per a què practicar?  
Perquè la natura més profunda  
de cada cosa se'ns reveli.

Qui ens la mostra?  
La verdura,  
el replà,  
la finestra.

Els nostres ulls  
no la veuen.

Però cadascú porta en ell mateix  
el que Allò pot veure.

## AQUEST DRAP

El meu ara és ara.  
Aquest moviment d'aquí,  
aquest aferrar  
i soltar.

Aquest drap,  
aquesta escombra,  
aquest llapis,  
aquesta tecla.

Aquesta tecla  
és el meu ara.

## FER ATENCIÓ AL SILENCI

Quan, durant la feina diària,  
fem atenció al silenci,  
apreciem  
més i més  
les coses  
i les persones  
tal com són.

Quan apreciem més i més  
les persones  
i les coses,  
tal com són,  
llavors, de mica en mica,  
ja no ens empipem tant.

Podem fer atenció  
a tenir cura del silenci.  
Fer atenció  
al silenci  
mentre,  
com de costum,  
fem la feina diària.

## COMPLETAMENT LLIURES

De vegades,  
quan ens alcem  
després de seure en silenci,  
alçar-se és com seure en silenci.

Caminar també és exactament com seure,  
tot és com si continuéssim  
asseguts en silenci.

I, amb això,  
som més que mai  
completament lliures  
en cada acte,  
en aquesta passa.

## MIRALL

De vegades,  
quan ens alcem  
després de seure en silenci,  
és com si no trobéssim  
més que miralls.

Sigui el que sigui  
allò amb què em trobo,  
veig els meus ulls,  
el meu rostre.

Tu i tu  
sóc jo.  
Això i allò,  
solament jo.

Mirall d'amor  
tot a l'entorn.

## PEUS I MANS

Quan enviem  
una mica de sensibilitat  
als peus i a les mans,  
el silenci retorna  
per si sol.

Enllà del silenci als peus i a les mans,  
de sobte hi som.

Hi som oblidant-nos  
de nosaltres mateixos,  
fins que despertem  
a la realitat.

DE SOBTE

De sobte,  
m'atura  
enmig del dia.

El silenci es recorda.

I el proper so  
és AIXÒ.

## RASTRE

Venint del silenci,  
surto a fora  
sols unes passes,  
només per a mi.

Però, de sobte,  
el meu peu s'adona  
com cada passa  
deixa un rastre rere seu  
i té un efecte.

Així que no faig mai res  
només per a mi.

A fora,  
hi surto  
només per a mi.



Indicacions per a la pràctica



## Sobre la postura

Tal com hem assenyalat a la introducció, una postura ben recta i prou tensa afavoreix l'asseguda en silenci. La columna vertebral recta permet que la respiració flueixi lliurament i ajuda a concentrar l'esperit.

Sigui quina sigui la posició escollida per seure en silenci, cal que els genolls quedin per sota de la pelvis, perquè, si els genolls sobresurten per sobre de la vora de la pelvis, l'esquena es corba automàticament o bé es tensa per mantenir la postura recta.

Les espatlles han d'estar sempre relaxades i el cap ha de tendir cap amunt com si des de dalt un fil prim estirés lleument el crani, de manera que el mentó s'acosta al pit per si sol.

Si seiem en una cadira, que sigui força dura. La superfície del seient no ha d'inclinar-se ni cap endavant ni cap enrere. Perquè els genolls quedin per sota de la pelvis, eventualment caldrà posar una manta o un zafu sobre la cadira. El millor és col·locar els peus amb una obertura natural, paral·lels, amb tota la planta a terra.

Si seiem a terra sobre un zafu o una manta plegada, hem de creuar les cames de manera que un peu es col·loqui davant de l'altre o bé sobre el panxell o la cuixa de la cama contrària. Si resulta fàcil, podem creuar les cames perquè cada peu descansi sobre la cuixa de l'altra cama i les plantes del peu mirin cap amunt (posició del lotus). Una altra possibilitat és asseure's sobre els talons. Per alleujar la postura, podem posar un coixí o una manta entre els talons i les natges. També podem seure en una banqueteta i posar els peus enrere, entre els laterals de la banqueteta, de manera que els dits grossos del peu es mirin l'un a l'altre, els peus no gaire girats, doncs, cap a l'exterior, perquè no seria bo per als malucs.

Per a la concentració, ajuda molt col·locar les mans girades cap amunt l'una sobre l'altra –la mà esquerra sobre la mà dreta– i unir les puntes dels polzes, formant un oval entre els

polzes i els índexs. Les mans descansen en contacte amb el cos, la vora de les mans situada a un o dos pams del melic. Els braços formen gairebé un cercle, els colzes no queden, doncs, enganxats al cos.

És preferible deixar els ulls lleument oberts, de manera que no es fixin en un lloc concret ni es tanquin a la llum de la sala.

## Imatge d'un corrent de respiració

Deixar-se arribar en contacte amb el terra  
i en relació amb l'espai sobre el cap.  
Trobar la tensió justa entre una pressió lleu cap al terra  
i un subtil estirament cap amunt.

Deixar-se concentrar l'atenció  
en l'espai sobre el cap.  
Portar l'atenció com un moviment  
que flueix a través de tot el cos.  
A través de l'espai del cap, doncs,  
a través de l'espai del coll,  
a través de l'espai de les espatlles i el pit,  
a través de l'espai de la cintura,  
a través de l'espai del ventre  
i a través també de les cames,  
fins a l'interior de la terra.

Deixar de nou augmentar l'atenció  
en un gran arc entorn d'un mateix,  
a dreta i esquerra del cos,  
potser també davant i darrere del cos,  
deixar-la augmentar altra vegada  
fins a l'espai sobre el cap,  
a partir d'on flueix ara de nou cap a baix,  
a través de tot el cos fins a terra.

Quan ens haguem representat aquest moviment diversos cops,  
i l'haguem efectuat interiorment,  
la respiració, per ella mateixa, s'hi unirà.  
El millor és que el moviment que descendeix cap a l'interior  
s'uneixi a l'expiració  
i que el moviment que ascendeix cap a l'exterior  
acompanyi la inspiració.

D'aquesta manera, com si vingués de l'espai de sobre el cap,  
l'expiració flueix cap a l'interior de tot el cos  
fins a terra,  
fins a transformar-se allà baix en inspiració  
i, com a tal, ascendir un altre cop.

Amb el temps, pot ser que, en l'expiració,  
el moviment de corrent que flueix interiorment  
desvetlli una contraenergia  
que al mateix temps tendeixi cap amunt.  
Aquest tensió contrària que flueix,  
quan es posi en marxa per ella mateixa,  
sostindrà de forma natural  
la postura dreta.

En suma, la imatge de la respiració podria ampliar-se  
o bé diferenciar-se o modificar-se.  
Per entrar en el silenci, però,  
la forma més simple és la més favorable.  
Perquè es tracta solament  
d'ajudar l'atenció dirigida  
a aconseguir participar interiorment  
en el moviment de la respiració.

*La formulació d'aquesta indicació s'ha inspirat en la col·laboració amb Karl Metzler, mim i professor de leibteràpia personal a St. Ulrich, prop de Freiburg (Alemanya).*



*“Aquest llibre és una guia, com el fil d’Ariadna que va conduir Teseu a través del laberint. És com una brúixola amb la qual podem comprovar si la direcció del camí és correcta.”*

*Willigis Jäger*



**Silvia Ostertag, Rin'un Roshi**

Va néixer a Basilea el 1942. Començà com a música i terapeuta de la respiració, i va fundar l'«Initiatic Gestures Play».

Després d'estudiar amb Willigis Jäger, Ko'un Roshi, i posteriorment amb Masamichi Yamada, Ryô'un Roshi, i d'haver ensenyat durant molts anys, va esdevenir una Autèntica Mestra Zen de l'escola Sanbô Kyôdan l'any 2010. Amb el seu marit, Albrecht Ostertag, va fundar i dirigir al llarg de més de 30 anys el Bildungsstätte Seeg, Centre per a la Meditació Zen i la Pràctica Artística a Allgäu, al sud d'Alemanya. Va morir el 2011.