

# LITERATURA I MEDITACIÓ EN ELS ESTUDIS UNIVERSITARIS DE FILOLOGIA

Arnau VIVES PIÑAS  
Universitat de Barcelona

Escolta'm, escolta el meu silenci. El que dic no és mai el que dic i sí una altra cosa.  
Quan dic «aigües abundants» estic parlant de la força del cos a les aigües del món.  
Copsa aquesta altra cosa de què en realitat parlo perquè jo mateixa no puc.  
Llegeix l'energia que hi ha en el meu silenci.  
(Lispector 2006: 29)

## 1. EL QUE DIC NO ÉS MAI EL QUE DIC I SÍ UNA ALTRA COSA

Clarice Lispector va escriure aquestes línies magnífiques a la novel·la *Aigua viva*. Quan deia «El que dic no és mai el que dic i sí una altra cosa», què estava expressant? Suggereix, potser, que quan ens comuniquem no podem fer més que acostar-nos a l'experiència dita, mai dir-la. La paraula, que és un sistema, fa referència a alguna cosa, ens hi remet i acosta, però no l'és. El que hi ha darrere dels sons i les grafies sempre va més enllà, podem pensar. Ara bé, l'espai silenciós on no arriba la paraula també forma part de la paraula, i, de fet, algunes tradicions han arribat a considerar que la paraula és una manifestació mateixa de la realitat que designa. Aquesta paradoxa del llenguatge, la distància que es crea entre com percebem la realitat i com és, ha trobat un desllorigador singular quan l'atén la literatura. Vegem-ho.

Quan llegim, com ho fem? Quan llegim, com som afectats per les paraules? És una idea de llarg camí que la paraula ens construeix, que la paraula, el llenguatge, determina com copsem la realitat, i que també, diem, edifica aquesta realitat. La paraula del narrador constitueix la realitat narrada, li dona substància, perquè només la podem percebre a través dels sentits i expressar-la amb les eines que tenim, com la llengua. La realitat percebuda, tal com ho expressava Schopenhauer, i es feia ressò del pensament oriental, és una *representació* impregnada de la nostra *voluntat*. Arribava a sentenciar que la percepció d'allò que és no és possible, el que percebem és un *vel de maia*, una il·lusió dels sentits i el pensament, de la *voluntat*, és a dir, tot allò que constitueix el subjecte, el narrador.

Així, la paraula dona sentits al món, treballa valors, intel·ligències, i això no té res d'enganyós ni il·lusori mentre veiem fins a quin punt la percepció està condicionada per

la memòria i els sentits, fins a quin punt n'és l'espectre, una *representació* indirecta del narrador. Si és així, llavors, la literatura no fa més àvid el sentit egoic, sinó forta la facultat de percebre, i la intuïció. La literatura es mou en l'àmbit dels sentits, i aquesta és la seva originalitat i potencialitat, i, de fet, s'hi sent molt còmoda, i n'usa per exercitar les facultats perceptives del lector.

És segur, així mateix, que la llengua és una porta directa de la ment que entén, això és, que la pensa té un alt component lingüístic —i per tant dual— i que la llengua expressa netament el pensament, que s'hi endinsa i el revela, fins i tot inconscientment. La llengua com a sistema conserva una memòria latent de com l'home ha construït la realitat, en forma una imatge sempre mutable, en evolució. Així, la paraula és un camí d'unió entre la facultat de percebre i expressar-se, de conèixer, i la vida, allò que és, malgrat les limitacions indefugibles del llenguatge.

Això porta a preguntar-se com és aquesta capacitat de conèixer, de relacionar-se amb el món? Diríem que atendre el món és atènyer-lo, l'atenció implica un procés creixent d'identificació o reconeixement d'un mateix amb allò apercebut —i alhora, indefugiblement, de despersonalització, és a dir, de pèrdua de la sensació d'un mateix, del subjecte, mentre l'atenció es diposita totalment i progressiva en tal o tal altre espai de percepció. Això, atendre, demana una disposició adequada, plena, ja que pot ser fàcilment variable i dispers. D'aquesta implicació, n'hi diem atenció. Només una atenció contínua, sostinguda en el món pot portar a una comprensió profunda, pot portar a una percepció total, a fondre qui percep amb allò percebut, tal com han expressat alguns pensadors. De fet, atenció i comprensió són fenòmens simultanis, i el saber n'és el símptoma, el resultat immediat. Cultivar l'atenció, si ens hi fixem, és el que han defensat les diverses tradicions que parlen de contemplació o meditació des de fa mil·lennis, és aquell element comú denominador que totes comparteixen, que hi descobrim si ens hi endinsem i deixem a banda uns instants la idiosincràsia de cadascuna.

I avui, el cultiu de l'atenció també el defensa la ciència. En comú hi ha la certesa que la seva pràctica permet desenvolupar una cognició intuïtiva i sòlida, i tot un seguit d'estructures psicològiques positives. Des dels anys 70, la psicologia i progressivament la pedagogia han estudiat i mesurat els efectes de diverses menes de pràctiques meditatives, i de relaxació, dissenyades i aplicades per unes necessitats i condicions concretes (en factors com la capacitat d'*observació*, *descripció*, *actuació conscient*, *judici*, *reactivitat*, *gestió emocional*, *sensopercepció*, *discerniment*, *sentit egoic*, *empatia*, i un llarg etc.), fins i tot en l'àmbit d'algunes patologies. Avui existeix una àmplia bibliografia que n'avalua els efectes, i s'apliquen programes en àmbits sanitari, educatiu (des de l'ensenyament primari fins a l'universitari), empresarial, artístic, etc.

## 2. LITERATURA I MEDITACIÓ EN SIMBIOSI

Cap lector habitual de textos literaris no se sorprendrà si diem que la literatura fomenta la intuïció, i que demana també d'una disposició plena, d'una entrega mínima ne-

cessària; i que l'acte de la lectura, com qualsevol acte de coneixement, també pot respondre del sentit de fusió. No és una obvietat, ni és inoportú, dir això en un món en què l'atenció és cada cop més inconstant, inquieta, en què l'excés i diversitat d'estímul porta a una cognició que s'habituja a la dispersió, i no pas a disposar-se davant, per exemple, d'un text per hores, sense ombra de distracció.

El terreny de la literatura és el del símbol. Per bé que treballi amb la paraula, que es redueix al signe, és el del símbol i no l'evidència, i per ser abordada, per atènyer-ne el sentit profund, demana una mirada, d'entrada, més contemplativa que analítica, més unitària que parcial (veg. Soler 2020). La literatura exposa una totalitat en la seva complexitat i no busca de resoldre-la, sinó que l'accepta i n'observa el dinamisme. La meditació, en tant que pràctica qualitativa de l'atenció, exercita una actitud semblant i afi. Ressitua la percepció i porta a conèixer el mecanisme de la ment o la identitat, i la seva diferència amb l'atenció; la situa davant de la realitat en una circumstància que no ens és habitual, la situa davant de la realitat alhora que el subjecte que percep perd força, no intervé en l'acte de comprensió perquè no hi és necessari.

Curiosament, per conèixer no cal un subjecte conscient de si mateix. De fet, és un entrebanc, perquè no és més que un altre pensament que requereix de l'atenció. Si revisem la pròpia experiència, veurem que és així: en l'acte de comprensió no existeix la sensació de *jo*, el *subjecte* conscient de si mateix. I el que no existeix sempre no és la instància última de l'ésser. Sí que podem afirmar, en canvi, que l'atenció hi és sempre, disposada sobre una cosa o altra, en un quefer o altre. L'*atenció* (o *percepció*) és la instància que mai no s'interromp, que sempre es localitza, dins o fora, en la interioritat o en el món extern, tal com han explicat les tradicions de la meditació, i experimenta estats d'obertura i extensió, com la vacuïtat. El que suggereixen les pràctiques meditatives és que hom es disposi a investigar-la. El resultat, tan sovint com es relata en diverses tradicions i cròniques personals, és que el practicant s'adona que ell, irreductiblement, és la mateixa atenció; i que, en canvi, la idea que té de si mateix, que s'ha reforçat per hàbits, no és més que una idea, una memòria que ha esdevingut constructe, una ment que es reconeix en un subjecte a qui dona entitat per si mateix, malgrat no tenir-ne, una memòria d'experiències, i no qui les ha viscut.

La meditació tal com l'expliquen les tradicions ressitua aquesta percepció de l'existència, i dilueix els límits psíquics del subjecte psicològic. Retorna l'atenció al seu origen, a si mateixa; per posar-hi una paraula coneguda, a la *consciència*. Per qui accepta aquest plantejament, comporta un canvi substancial i radical en la percepció no només d'un mateix, sinó del món, i per tant, de com cal relacionar-s'hi.

### 3. LA LECTURA COM A PRÀCTICA MEDITATIVA

Tornem al perquè del lligam entre literatura i meditació. No és casual, tampoc, perquè la llengua literària ha sigut per segles el mitjà d'expressió precisament de les tradicions que han desenvolupat els mètodes i mirades de contemplació i meditació, que hi han

dipositat el seu saber i experiència per les propietats del seu llenguatge, que facilita expressar-se a través de la paradoxa, el misteri, l'analogia, la metàfora, l'el·lipsi... És així amb textos com el *Daodejing*, la *Bhagavadgita*, *El nivell del no-saber*, o alguns textos de la mística cristiana o la sufi, entre d'altres, reculats o no en el temps i circumscrits o no en religions i corrents filosòfics. Vegem la poesia 14 del *Daodejing*:

Allò que mirem però no veiem es diu invisible. Allò que escoltem però no sentim es diu inaudible. Allò que palpem però no toquem es diu intangible. Aquestes tres qualitats són inabastables i per tant es confonen en l'u. La seva part superior no és lluminosa, la seva part inferior no és fosca. Ja que es perd en l'infinit, no es pot dir què és; retorna contínuament al no-ser. Es diu la forma que no té forma, la imatge d'allò que no és; per això se l'anomena indiscernible i nebulós. Si se'l troba de front no se li veu el rostre; si se'l segueix no se li veu l'esquena.

Cal agafar el *dao* de l'antiguitat per tal de dominar l'existència actual; la capacitat de conèixer l'origen de l'antiguitat és el fil que ens condueix al *dao*. (Laozi 2006: 49)

I no només això, a la inversa, la literatura, pel seu afany d'endinsar-se en tots els camps de l'experiència, ha arribat sovint als espais de plenitud que investiga la meditació. És el cas de tants d'autors i d'obres literàries que registren, gràcies a la ficció i el llenguatge propi dels símbols, experiències que podríem dir unitàries i transpersonals.

Una estrebada i la porta del balcó s'obre i com una torrentada irromp meravellosament la frescor de la neu sobre les seves espatlles nues. Ara recupera l'alè, clar i regular, surt al balcó i s'estremeix feliç de trobar-se tot d'una, sentint-se encara curulla d'ardor, davant l'immens buit del paisatge i deixa que el seu petit cor terrenal bategui sol i desbocat sota la gegantina volta de la nit. També aquí hi ha silenci, però un silenci més poderós i elemental que el de l'espai tancat per l'home, un silenci que no aclapara, sinó que allibera i relaxa. Les muntanyes abans il·luminades romanen ara mudes en les seves pròpies ombres, com gats negres gegantins arraulits, amb ulls de neu fosforescents, i l'aire ha perdut totalment l'alè a la claror opalina de la lluna ja gairebé arrodonida. Com una perla groga abonyegada, voga allà dalt pel sembrat diamantí dels estels; prima i incerta; tan sols la seva llum freda i esmortida deixa veure els contorns nebulosos de la vall. La Christine mai no havia experimentat una cosa tan poderosa, que li subjugués l'ànima amb tanta dolcesa, com aquest paisatge que calla no pas a la manera humana, sinó a la divina, però tota la seva emoció es desprèn d'ella com una rierada i es perd en aquesta calma sense fons, i ella escolta i escolta i s'endinsa apassionadament en el silenci fins que l'absorbeix per complet amb totes les seves sensacions. Aleshores, de cop i volta, com sortit d'un univers, un colossal bloc de bronze irromp en l'aire glaçat: ha tocat la campana de l'església de la vall i, espantats, els cingles retornen a dreta i esquerra la pilota metàl·lica. Com si el batall li hagués copejat també el cor, la Christine s'esglaia i escolta. El so de bronze torna a solcar el mar de boira, una vegada i una altra i una altra. [...] I en aquest moment, un ésser humà joiosament agitat, sacsejat fins a la medul·la, comença a intuir per primera vegada de quina matèria misteriosament delicada i dúctil és feta la nostra ànima, s'adona que una sola vivència és capaç d'eixamplar-la fins a l'infinit i abraçar tot un univers en el seu diminut espai. (Zweig 2015: 79-81)

Aquesta mirada, tanmateix, proposa una aproximació diferent a la literatura, una que creiem que admet perquè li és pròpia, una que opera no des de l'anàlisi, sense desenten-

dre-se'n, sinó associant-se a la contemplació, a la pràctica qualitativa de l'atenció. Aquesta mirada empeny a indagar en la lectura i l'escriptura talment com a pràctiques meditatives, a aproximar-se als corpus i alguns textos literaris entenent-los com una *sadhana*, un camí de pràctica. Aquesta recerca es pot fonamentar en els principis psicològics i pràctics de la meditació, i també en l'aprofitament de lectures i d'autors que convidin a recórrer el mapa de la interioritat, amb aquella atenció brillant que fa saltar la sorpresa.

#### 4. EL TALLER DE MEDITACIÓ I LITERATURA. UNA EXPERIÈNCIA DE LECTURA I ESCRIPTURA MEDITATIVES.

Aquesta reflexió sobre la simbiosi entre literatura i meditació ha trobat un espai de desenvolupament com a activitat acadèmica en els Estudis de Filologia Catalana de la Universitat de Barcelona. En primer lloc, en el Taller de meditació i literatura (TAME-LIT), ofert com a activitat pròpia d'aquests estudis en forma de seminari setmanal. En la seva primera convocatòria (curs 2017-2018), el prof. Arnau Vives —i en el marc del Màster en Relaxació, Meditació i *Mindfulness* (ICE-UB)— va dissenyar, desenvolupar i avaluar el programa Taller de meditació i literatura, basat en REMIND<sup>1</sup> i el model de meditació no-dual advaita, aplicat a la lectura i interpretació de textos literaris, amb un grup d'una vintena de participants. Responia al plantejament que la dispersió mental en la lectura constitueix un problema per al qual es pot proposar una solució des de la meditació, i es partia de la premissa que desenvolupar l'atenció implica afavorir la lectura i la comprensió d'un text, i la possibilitat de la seva recreació interior. El resultat d'aquesta recerca i de l'aplicació del programa es pot consultar en línia (Vives 2018a). En la seva segona edició (curs 2018-2019) es van mantenir les principals línies docents, fent èmfasi en l'aprenentatge de les habilitats i l'aprofitament de la pràctica meditativa, i la lectura de textos literaris diversos, entre els quals, per exemple, *Siddhartha*, de Hermann Hesse.

#### 5. AULA DE LITERATURA I MEDITACIÓ FILCAT.UB

I en segon lloc, també des dels Estudis de Filologia Catalana, els professors Albert Soler i Arnau Vives han promogut una sèrie de cursos extracurriculars, proposats com una formació complementària als estudis de filologia. Han consistit en estades formatives fora de l'aula en què s'ha abordat, de manera general, lectura, comentari i anàlisi d'obres literàries, pràctica meditativa basada en diversos cànons, i pràctica d'escriptura creativa. Això, fent èmfasi en la concepció exposada, tant pel que fa a la literatura com a

1. Vegeu algunes publicacions divulgadores relacionades amb aquest programa a <<http://www.masterremind-ub.org/publicaciones/>>.

la meditació i el seu vincle. Així, s'ha reflexionat sobre els conceptes *lectura* i *escriptura meditatives*, entesos com a actes d'atenció qualitativa i sostinguda en el fet literari, s'han treballat els fonaments pràctics i psicològics de la meditació i s'ha indagat en tradicions filosòfiques i literàries.

El primer seminari de FilCat.UB, «La paraula que ens construeix: pràctiques de lectura i escriptura meditativa» (12-14 d'octubre de 2018), va comptar amb l'assistència d'un grup de vint estudiants i docents de Filologia Catalana, en un espai únic, la Casa d'Espiritualitat del Santuari del Miracle, al Solsonès. La formació proposava una aproximació diferent a la literatura, des de la contemplació i la pràctica de l'atenció (vegeu-ne la crònica a Vives 2018b). Atès l'èxit de participació i la bona experiència dels cursos anteriors, se'n va organitzar la segona edició (24-27 d'abril de 2019), dedicada a la lectura d'*Incerta glòria* de Joan Sales i a la literatura del *jo* (vegeu-ne la crònica a Lüscher *et alii* 2019). La tercera edició va tenir lloc els 11-13 d'octubre de 2019, aquest cop centrada en el mite de Jonàs a la Bíblia, al *Nabi* de Josep Carner, i al conte «La meva Cristina» de Mercè Rodoreda (veg. Romanyà 2019). La quarta edició (10-12 de juliol de 2020), amb el tema de «Viatges i somnis», es va dedicar a *Viatges i flors*, de Mercè Rodoreda, a la història bíblica de Josep i a la interpretació jungiana dels somnis (veg. la crònica a Bertran 2020 i una reflexió a Vives 2020). Per al curs 2020-2021 s'han previst dues edicions més, entre altres activitats, que giraran entorn d'*El Senyor dels Anells*, de J. R. R. Tolkien, i de l'*Atlàntida*, de Jacint Verdaguer.

## 6. LA RUPTURA DEL MUR

Quan llegim, des d'on ho fem? Un dels motius pels quals la literatura reclama ser llegida és aquesta indagació, per ser viscuda, com una experiència recreada gràcies a la paraula en un mateix. Fer-ne una pràctica espiritual no és nou, la lectura de textos sagrats o considerats valuosos per a la interioritat és cosa comuna de moltes tradicions. La lectura recitativa, la lectura interior, la lectura divina. Però qui sap si reclama un nou èmfasi en les noves maneres que pren la humanitat. La literatura posa llum a la vida, a l'experiència, és la tensió entre dues forces, saber-se per viure i viure per saber-se, que s'associa, a més, amb l'estimar.

Com ho fan les tradicions espirituals, la literatura també pot proposar saltar l'abisme de si mateix, i endinsar-se en l'inconegut. Ho explica el poema VII de *Cants d'Abelone*:

Ningú no hi creu, ja gairebé ningú  
 no creu en l'esglaiosa  
 ruptura del mur, que es pugui eixir  
 per la clivella de la dura nou  
 de si mateix. Abolida presó.  
 Sóc neta, blanca fruita cargolada  
 com una orella. Per a quina fam?  
 (Vinyoli 2008: 270)

## BIBLIOGRAFIA

- BERTRAN, Helena (2020, 7 d'agost): «Viatge als somnis d'una nit d'estiu», *Núvol*. En línia: <<https://www.nuvol.com/llobres/viatge-als-somnis-duna-nit-d'estiu-116581>>.
- LAOZI (2006): *Daodejing. El llibre del 'dao' i del 'de'*, trad. i ed. de Séan Golden i Marisa Presas. Barcelona: PAM, UAB Servei de Publicacions.
- LISPECTOR, Clarice (2006): *Aigua viva i L'hora de l'estrella*, trad. de Josep Domènech Ponsatí. Lleida: Pagès editors.
- LÜSCHER, Jana / JORDI, Genís / ORDEIG, Helena / PUIG, Laia (2019, 30 de juny): «Terra de temps incert», *Núvol*. En línia: <<https://www.nuvol.com/noticies/terra-de-temps-incert/>>.
- ROMANYÀ, Alba (2019, 13 de novembre): «Dins el ventre d'un peix», *Núvol*. En línia: <<https://www.nuvol.com/llobres/dins-el-ventre-dun-peix-65436>>.
- SOLER, Albert (2020): «Ciència i sapiència: els sabers a la universitat», *Llengua & Literatura*, 30, p. 268-272. En línia: <<https://publicacions.iec.cat/repository/pdf/00000286/00000090.pdf>>.
- VINYOLI, Joan (2008): *Cants d'Abelone*, dins *Poesia Completa*. Barcelona: Empúries.
- VIVES, Arnau (2018a): «Remind i comprensió lectora en l'educació universitària. Disseny i avaluació d'un programa d'atenció i meditació aplicat a la lectura i la interpretació de textos literaris». Dipòsit digital de la UB. En línia: <<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/125766>>.
- VIVES, Arnau (2018b, 1 de novembre): «La paraula que ens construeix», *Núvol*. En línia: <<https://www.nuvol.com/noticies/la-paraula-que-ens-construeix-2/>>.
- VIVES, Arnau (2020, 22 d'agost): «La literatura, el viatge», *Nosaltres. La Veu*. En línia a: <<https://www.nosaltreslaveu.com/noticia/32930/la-literatura-el-viatge>>.
- ZWEIG, Stefan (2015): *L'embriaguesa de la metamorfosi*, trad. de Joan Fontcuberta. Barcelona: Quaderns Crema.