

224 Sopar Hora Europea

El silenci fructífer

16 de març de 2017

Ponents:

Javier Bustamante i Enríquez

Poeta

Daniel Gabarró

Sherpa i humanista

Josep Otón

Professor a l'ISCREB i escriptor

Gemma Téllez i Bernad

Presidenta de la Casa de l'Ésser

Moderadora:

Assumpta Sendra i Mestre

Doctora en Ciències de la Comunicació i Humanitats

Javier Bustamante i Enríquez

Poeta

Una possible definició de silenci

El silenci té la mateixa entitat que l'aire, l'aigua, el sol, la terra... és indispensable per poder viure. I es troba a tot arreu, tot el temps; encara que no ho notem o encara que no ho vulguem.

Sóc jo qui haig de despertar-me al silenci, prendre consciència de la seva presència en la meua vida. El silenci no és quelcom exterior a mi o un lloc al qual s'ha d'arribar. Tampoc no és quelcom exclusivament interior a on puc submergir-me. El silenci està present en tot, ho habita tot.

És difícil definir-lo des de la raó, des de la paraula. Se'l pot anar acostant, vorejant, però sempre és aquell abisme al qual ens aboquem sense poder abastar-lo. La força, l'atracció del silenci rau precisament en aquesta inefabilitat. Està aquí, allí, en mi, fora de mi i no puc anomenar-lo ni tan sols escoltar-lo del tot, però està, hi és. I, en el silenci, jo sóc iestic. La recerca del silenci, la seva pràctica, la seva evocació, ens transforma, ens transfigura, ens porta més enllà de nosaltres mateixos.

En les sales d'espera, amb freqüència es simbolitza el silenci amb un dit que segella uns llavis. Certament, l'ascètica del silenci demana esforç, contenció, però l'autocensura no és el silenci. El silenci és escolta, obertura dels sentits, sortida del propi llinar. Per això, invocar o provocar el silenci no és la supressió d'un dels sentits, sinó el despertar de tots. És una obertura que permet entrar i sortir, rebre i donar.

Ramón Andrés, en el seu llibre *No sufrir compañía*, defineix el silenci com «Un mirador que permite captar toda la amplitud de nuestro límite y, sin embargo, no padecerlo como línea última. Estar sosegado en lo limitado es tarea del silencio. No viene a transformar ni a desplazar la realidad, sino a sembrar vacíos en ella, oberturas, espacios en los que cifrar lo que por definición es intangible y que, pese a todo nos alberga.»

La melodia necessita de sons i silencis, sino és una successió de sons que es torna caòtica i inaudible. La vida, tanmateix, necessita silencis, buits, pauses, per trobar sentit, forma, profunditat, dimensions...

El títol del sopar-col·loqui és *El silenci fructífer*. Precisament el silenci fructifica en la unificació de l'ésser. Si sóc conscient de la seva presència en la meua vida, això em porta a unificar les dimensions de la meua persona. El silenci desperta en mi la consciència d'unitat, el desig de ser un en mi mateix, amb la realitat, amb allò que conec i allò que desconec. En aquest sentit, és terapèutic. Ens ajuda a reconciliar-nos amb nosaltres mateixos. Si sóc capaç de contemplar serenament els diversos capítols de la meua història, amb les seves connexions i les seves ruptures, amb els seus pics i les seves valls, puc veure que tot és un continu. Que un instant sembla la llavor del següent i que en tot hi ha causalitat.

Si puc començar a acceptar els components del meu caràcter, volguts o no volguts, també estic en el camí de la unificació, de l'harmonització. Aquest camí demana molt de silenci i solitud. Això és re-posar, deixar que les aigües es calmin i que es dipositin en el fons les partícules pesades, aquelles que necessiten ser passat, que ens donen arrel en la vida perquè sempre hi són, però que no ens han de condicionar perquè l'aigua pot fluir lliurement per sobre d'elles.

Dietrich Bonhoeffer deia: «En el cor del silenci es troba un meravellós poder d'observació, de clarificació, de concentració sobre les coses essencials.» I és això, el silenci ens dona la serenor i la perspectiva per tocar de peus a terra.

Continuant amb la imatge de l'aigua podem dir que per tal de poder beure l'aigua, aprofitar-la, nutrir-nos d'ella, necessitem d'un continent. Encara que siguin les mans per fer amb elles una conca que reculli el doll d'aigua. El silenci, d'igual manera, necessita d'un continent que ens permeti vivenciar-lo conscientment. I el primer i principal continent sóc jo mateix. La meua persona sencera és el contenidor per excel·lència del silenci. El meu cos, el meu intel·lecte, la meua dimensió transcendental. Tot jo en unitat és la possibilitat i la capacitat per al silenci.

En aquests límits que sóc, que em donen la possibilitat d'existir, és on puc percebre el silenci. Per això, cadascú el percep de manera personal, única i la seva experiència és intransferible. La meua arquitectura existencial és habitat pel silenci. En la mida en què jo també l'habito des de la consciència puc assaborir aquest silenci omnipresent. En aquest sentit, Enzo Bianchi va escriure: «El cos habitat pel silenci es converteix en revelació de la persona.» La nostra persona s'expandeix, s'esponja, cobra dimensió gràcies a la llibertat que dona el silenci. La meua casa, doncs, sóc jo allà on vagi. Aquest silenci que sóc capaç de vivenciar, sempre ve amb mi.

Com més anem percebent el silenci en nosaltres mateixos, més podem percebre'l en tot el que ens envolta. Les persones amb les quals vivim també emanen silenci, el seu silenci, la seva versió del silenci. Perquè cadascú l'encarna com pot.

I si seguim amb aquest «entrenament» de ser conscients del silenci, ens serà més fàcil empatitzar amb les persones des del seu silenci i el meu. Perquè, en realitat, parlem més de nosaltres mateixos i de com ens trobem a partir del que no diem, ja que les paraules ens ajuden a protegir-nos, a amagar-nos, i al cap i a la fi, ens lliguen. Els silencis, en canvi, ens deixen espais de llibertat. Una llibertat que moltes vegades desconeixem.

També el silenci dels moments, dels altres éssers vius, dels objectes, ens estan comunicant constantment. Si parem atenció tot conté silenci, tot parla sense parlar. El silenci és el codi comú que dissol les barreres dels diversos idiomes, l'espai en blanc que hi ha entre paraules.

Arquitectures que contenen silenci: la Murtra

Voldria fer un salt des d'aquesta arquitectura tan íntima que és la persona de cadascú, a una arquitectura més estàtica, construïda amb materials, dissenyada, però també contenidora de silenci. Em refereixo a espais arquitectònics, que serveixen com a dics per surar en ells o que són creats com a recintes pròpiament amb condicions per percebre millor el silenci.

Fa uns anys vaig començar a col·laborar en una casa que es dedica a proporcionar condicions de solitud i silenci a qualsevol persona que ho desitgi sense distinció de creences religioses, manera de pensar o origen. És Sant Jeroni de la Murtra un antic monestir del segle XV, que va patir la desamortització de Mendizábal i un important incendi el 1835. A partir d'aquest moment va passar a ser propietat privada. I una de les últimes propietàries, Francesca Güell, va voler convertir-lo en un recinte de solitud i silenci. Tenia clar que la societat cada vegada és més sorollosa i que les persones necessitem espais de repòs, per poder prendre distància de la quotidianitat, reflexionar i repensar.

Des dels anys setanta es va obrir una nova hostatgeria on es poden fer aquestes estades de silenci. Al llarg d'aquests anys, milers de dones i homes han trobat repòs en aquestes parets.

El silenci, el que cadascú és capaç de viure i conrear, el portem a sobre, també és cert que les condicions exteriors poden ajudar-nos a ser-ne conscients i gaudir-lo amb més profunditat. Cada cop més, monestirs, cases rurals, ermites, antigues cases rectorals, són espais apropiats per trobar certes condicions de silenci, bàsicament perquè ens permeten allunyar-nos dels nostres espais quotidians. Això ja és una manera de sortir de nosaltres mateixos, col·locar-nos al nostre llinar per obrir-nos a una dimensió més transcendental.

El fet de sortir de casa per un temps –siguin unes hores o uns dies– i dedicar-lo al silenci, és com una mena de migració, de pelegrinatge, d'itinerari. El camí ens fa créixer, la distància ens fa contemplar millor la dimensió de les situacions i persones que ens són quotidianes. Des del silenci podem re-mirar-nos la vida amb ulls més serens i més nets. Enfocar allò que la proximitat ens presenta desenfocat. És l'obertura dels cinc sentits que coneixem i d'aquells sentits que són més interns i que també ens serveixen per copsar la realitat (intuïció, prudència, reflexió, intel·ligència...).

Quan hom torna a casa, després d'uns dies de repòs, les coses encaixen d'una altra manera. Aquesta és la sensació primera, però en realitat qui ha modificat l'òptica sóc jo mateix. Les relacions poden relativitzar-se, és a dir, posar-se en relació i ja no absolutitzar-se. Els meus nivells d'autoexigència alts o baixos també poden acoblar-se més bé a les situacions de cada dia. Aquestes són algunes de les bondats que ofereixen els espais dedicats a la solitud i el silenci.

Xarxa de Murtres

Fruit de palpar el benefici d'un recinte de solitud i silenci com Sant Jeroni de la Murtra, han anat sorgint altres cases amb aquest tarannà a les quals s'ha anomenat Murtres, evocant aquesta originària amb seu a Badalona. Actualment mitja dotzena de Murtres ofereixen condicions de repòs en diversos països. La creació d'aquestes ha estat possible gràcies a persones que havent conegut la Murtra han vist que el projecte podia arrelar en el seu país o regió.

La relació entre les diverses Murtres ha anat teixint una xarxa de Murtres. És a dir, una relació col·laborativa i d'intercanvi d'experiències sobre solitud i silenci, acollida, hospitalitat... Sempre mantenint cada Murtra la seva autonomia i personalitat pròpia, donada pel lloc on ha nascut i del caràcter de les persones que l'animen.

Ermitando

Voldria cloure amb una selecció de poemes d'un recital que vaig fer sobre la vida eremítica:

Alejarse y acercarse:
dos verbos para el mismo recorrido

me voy de mí
siempre que hacia mí me acerco

abandono peso en el trayecto
adelgazando, así, rencores y trofeos;
liberando recuerdos y herencias que no deseo;
renunciando a futuros que se vuelven dictadores

el andar se va haciendo ligero:
cada paso hacia afuera
es un paso hacia adentro

el corazón, entonces, se va volviendo peregrino,
llama a la puerta
y, con sorpresa descubre,
que el huésped y el hospedero son el mismo

y entro en mí
y me voy reuniendo conmigo.

La naturaleza muestra
que todo tiene un ritmo:
las ramas, que alternan su arquitectura
en el tronco del árbol;
la gota mineral,
que esculpe concentrada una estalactita;
el canto del jilguero,
que enamora a su pareja

hasta el paraje más monótono
manifiesta cambios de estaciones

Jerónimo enseñó a los suyos
a ermitar en comunidad:
cada día horas para internarse en el desierto de su corazón
y horas para elevar el canto común;
horas para sembrar y deshierbar el alma
y horas para barrer y reparar las tejas;
horas para librar batallas solos

y horas para curarse juntos las heridas

el secreto del ritmo es saber escuchar,
descifrar que, aunque diferentes,
todos los corazones emiten latidos.

Dostoyevski poetizó:

«la belleza salvará al mundo»

haz de tu corazón bella ermita:
saca de ella el falso mobiliario,
ideas que te alejan del suelo y de lo humano

deja que un silencio diario
restaure amoroso tus grietas

hábitate:

goza de estar en ti,
notarás que no estás sola ni solo

con ojos nuevos verás, por fin,
que no hay mayor belleza
que tu propia realidad.

Daniel Gabarró

Sherpa i humanista

En aquest Sopar escoltarem quatre reflexions que són quatre cares d'un cub, però la vida és un diamant de múltiples cares. Així que no hem de tenir cap mena de por, sempre que investiguem amb ganes de saber la veritat, que les coses semblin contradictòries perquè les úniques coses que es poden entendre profundament són les que estan més enllà de les paraules. I més enllà de les paraules, la contradicció, tot sovint, no hi és, sinó ben bé el contrari. Si no veus que les coses són múltiples i diverses, no podràs entendre totes les cares que la realitat té.

En un cert moment negaré que el silenci existeixi i que doni cap fruit. En un dia que el títol és *El silenci fructífer*, negar que el silenci existeix i que el fruit sigui possible, o com a mínim el nostre.

El silenci no existeix, ni jo donaré cap fruit. Igual que la foscor no existeix, igual que la sequedat, la calor, el mal no existeixen. La foscor no existeix, és només un mot. Existeix la llum i quan jo no hi veig prou, a això li dic foscor. La sequedat no existeix, el que existeix és la humitat. Quan em sembla que no n'hi ha prou, quan no la capto, veig que hi ha sequedat. La calor de fet no existeix, el que existeix és la temperatura: quan jo tinc fred dic que fa fred, quan tinc calor, dic que fa calor. I el mal tampoc existeix, perquè tots actuem tan bonament com podem. Jo faig el que puc, tu fas el que pots. I des d'aquí, l'amor només pot ser. Això ens permet veure que no és suficient que les paraules existeixin per tal que les coses tinguin existència, sinó seria tan fàcil com dir unicorn i aquest existiria. No, el silenci no existeix. El que existeix és la paraula. Si jo no sóc capaç d'escoltar-la és un altre tema. Però que jo no sigui capaç d'escoltar la paraula no vol dir que aquesta no existeixi. De fet, diria que l'escolta és en realitat del què volem parlar quan parlem de silenci. Perquè és quan jo callo, és al meu callar al que jo li dic silenci. Des d'aquesta perspectiva, la paraula silenci és bàsicament egocèntrica. És quan jo callo que apareix el silenci. Perquè en realitat quan jo callo començo a rebre, començo a ser, puc escoltar, perquè quan jo callo escolto una veu profunda dins meu que pregunta qui sóc, què vull de la vida, què vull aportar a la vida. Aquesta pregunta sempre hi és, el que passa és que de vegades el soroll, el meu parlar, l'oculta.

Al Gènesi hi ha una història bonica: en un cert moment Adam menja una poma, se sent nu, indigne per primera vegada, perquè ha menjat la poma de l'arbre del bé i del mal. Segurament perquè comença a judicar, perquè les seves paraules comencen a ocupar en l'espai del món «això és bo» i «això és dolent». Des d'aquí ell ha trencat el silenci amb el qual podia escolar la paraula. En aquell moment en què Adam se sent perdut, culpable, nu, escolta la veu de Déu dient: «Adam, on ets?». És bonic recordar que Adam, etimològicament, vol dir «home», per tant, és la veu de Déu que diu el teu nom i et crida i et diu: «On ets?». Si sóc capaç de dir: «Sóc aquí» és perquè l'escolto. Però jo només puc escoltar quan em buido de mi, quan deixo que la vida sigui, quan m'adono que no sóc jo el que dono fruit, sinó que la vida dona fruit a través meu quan jo callo, quan deixo que la paraula parli. Perquè com diu l'evangelista Joan: «Al principi només existia al paraula». Quan trobes la paraula, el teu callar, és a dir el teu silenci, té sentit. En aquell moment, t'adones que hi ha, com a mínim, dues formes d'escoltar. Recordo que per mi escoltar és igual a silenci. Hi ha una forma d'escoltar que és callar tot el que no és. Adonar-te'n que tu no ets Daniel, ni Gabarró, ni home, ni català, que no ets. Que és la vida la que és a través teu. Que totes les formes que tu tens

no tenen cap mena d'importància, ni les grans idees, els pensaments, les emocions, ni les accions. Que el que té gràcia és veure que la creació no va ser feta fa milions d'anys, sinó que es fa ara en aquest mateix moment a través teu i no amb les teves mans. Aquest és un camí, adonar-te'n que darrere de tot hi ha una cosa que no és. És a dir, que les coses no són, i que el que és, és el què volia dir, està darrere de tot. Aquest és un camí: escoltar, callar el que no és.

Però després hi ha una altra forma de trobar la paraula, de trobar aquest silenci que acull la paraula. És escoltar tot el que sí existeix, perquè tot el que existeix només pot ser part del que és. Per tant, tens dos camins: l'ascendent i el descendent. Adonar-te que tot el que existeix només parla d'una realitat, de la que jo no puc estar separat. Llavors m'adono que trobo el sentit en el joc de viure. Moltes vegades les persones adultes vivim la vida com una lluita i no com un joc. És haver perdut el significat profund de la vida. La vida és un joc que no importa que guanyis o que perdis, en realitat no hi ha guanyador ni perdedor, l'únic que hi ha és l'expressió de la vida quan calles, la de l'amor expressant-se, buscant-se, i és ell, l'amor qui fruita, no jo. És la paraula que fructifica no jo.

Es lògic i veritat que en la vida fem coses i actuem i és a això que estem cridats. Però val la pena de callar per poder trobar un centre des del que actuar que em preexisteix, no sóc aquest centre, aquest centre és. Per això diuen que dins nostre hi ha una ànima, i al centre d'aquesta ànima està l'esperit.

Des d'aquest silenci, que no existeix perquè és paraula, potser t'adonis que tot l'Evangeli és en realitat un llibre d'instruccions, igual que tots els llibres místics. T'adones d'aquell paratge quan Joan Baptista bateja Jesús i l'Esperit Sant diu: «Aquest és el meu fill estimat». Perquè quan calles t'adones d'aquestes paraules. Perquè si jo sóc més enllà de la forma, la vida és. I si la vida és, això significa que aquelles paraules: «Aquest és el meu fill estimat», també en aquest mateix moment s'estan dient per a tu.

És curiós quan calles. És quan dormo que hi veig clar, deia el poeta. Doncs és quan callo que hi veig clar perquè quan callo deixo que la vida em parli. A vegades, m'oblido que el més important no són els dossiers, no és la feina, no és arribar a l'hora, no és tenir raó, és simplement callar i ser. A callar li diem silenci, però és paraula. Callar i ser, i quan sóc m'adono que tot és perfecte i necessari. I quan sóc no hi ha ni una coma ni un accent que sobri. I quan sóc la vida dona fruit. Jo no fructifico, el silenci no és fructífer, ella, la paraula, ho és.

Josep Otón

Professor a l'ISCREB i escriptor

Parlar del silenci és com una mena de paradoxa. Si parlem no fem silenci. El silenci és segurament una cosa molt pròpia de la nostra naturalesa que ens fa ser humans, però que hem de tastar i endinsar-nos-hi.

Fent referència al sopar anterior: «Democràcies en crisi?», en la nostra democràcia fa falta el silenci i quan hi ha silencis en la nostra democràcia, vol dir comunicació. És com un diàleg de sords. No és un silenci fructífer, sinó d'enfrontament, ja que diuen coses que no conviden al silenci, sinó a la crispació, a la reacció i no a la reflexió. El nostre sistema, els nostres polítics ens haurien de convidar a tancar la tele i pensar una estona en el què ens han dit.

D'altra banda sóc usuari del silenci. Jo faig silenci en una muntanya. Tot el que he escrit m'ha vingut, d'una manera o una altra, en el silenci de pujar una muntanya. El nebot d'un amic em va dir: «Sempre pugues a la mateixa muntanya?» Li vaig dir que sí. Llavors em va preguntar: «Però què hi trobes si sempre és la mateixa?», però resulta que jo no sóc el mateix, ja que en aquell silenci trobo paraules. Entenc el silenci com a escolta, que és el que falta a la nostra democràcia, a la vida de la convivència ordinària. Necessitem silenci, potser pels sorolls externs, però segurament perquè hi ha aquest tancament interior a no voler escoltar, a fer una mena de silenci que sigui una barrera que els altres no entrin. Un silenci que no ens permet escoltar el crit del qui pateix, de les víctimes de les injustícies, un silenci que m'impedeix escoltar el que tinc al costat, que discrepa de mi i que podria trasbalsar els meus principis i les meves seguretats. Per tant, hi ha una mena de silenci defensiu: no vull escoltar. Però després hi ha aquest silenci fructífer que és escoltar.

M'agrada molt el text de l'evangeli de «Marta i Maria». Maria fa silenci escoltant. Físicament no fa silenci perquè està escoltant a Jesús, però en el fons és la mestra del silenci perquè és la que interiorment està escoltant, està fent silenci. Per tant, en aquest context el silenci és la capacitat d'escoltar. I què hem d'escoltar? Primer a nosaltres mateixos. La moderadora, Assumpta Sendra deia que sovint el silenci ens fa por. He de reconèixer que pujar aquesta muntanya on faig silenci, a vegades em fa por perquè quan fas silenci, quan tens absència de sorolls de fora, emergeixen, brollen els sorolls de dins. I penso que ens estem escoltant a nosaltres, i escoltem moltes veus que estan en nosaltres, però que no som nosaltres.

Molt sovint quan fem silenci, és una mena de silenci que ens pot fer por perquè dins nostre hi ha unes idees que obsessivament se'ns repeteixen, i podem pensar que som nosaltres, però potser el que és, és un ressò, un eco. Com quan vols escoltar la natura i estàs davant de les muntanyes i fas un crit i ressonen i et tornes a sentir a tu mateix. Potser quan intentem fer silenci per escoltar-nos, sentim els ressons dels sorolls de fora. Quan deixem de sentir físicament els sorolls, sentim el ressò d'aquests sorolls, el ressò de la vida. I aquests sorolls o són pors o són expectatives. O d'alguna manera són veus del nostre interior que ens fan esverar. Per això sovint ens fa por el silenci, perquè amb un silenci de fora escoltem aquestes veus. Hem d'aprendre com Ulisses a lligar-nos al pal del vaixell, escoltar les sirenes, i deixar que el vaixell passi, que passi la vida. Arriba

un moment en què, per experiència, aquestes veus van callant, poc a poc es van asserenant. Com deia Javier Bustamante, és com l'aigua que: quan la remenes surt tot el que hi ha a sota, però si deixes de remenar-la, de mica en mica es va decantant, allò que és més sòlid cau a sota i l'aigua es torna cristal·lina i transparent. Quan fem aquesta experiència del silenci ens pot passar això, que en uns primers moments, una temporada, escoltem aquestes veus i tenim el perill de pensar que som nosaltres, que és la meua veu, però són ressons, és l'eco i repeteixen el mateix. De cop i volta es van aturant, van baixant el volum, la nostra oïda s'hi acostuma i ens podem escoltar a nosaltres. Hi ha una veu que no es repeteix però que diu el mateix. És com un mateix so que es prolonga i té força, té energia, és la vida que ens traspasa. Ja no són aquelles veus disperses que ens fan tenir por o ens creen expectatives, que són ressò d'altres realitats i emergeix aquella veu que és molt suau, molt nítida, molt fluixa però molt forta, que no és repetitiva però diu el mateix, el mateix to. El silenci és la mare de la paraula, i el que surt d'aquest silenci és paraula viva, que té força i que ens condueix. No són paraules en plural, és una paraula que ens empeny a avançar.

El silenci és escoltar, és escoltar-se un mateix en aquest sentit, és escoltar a l'altre. Un dels problemes d'escoltar l'altre és que no fem silenci. Però, a vegades, quan parlem amb l'altre, no el podem escoltar perquè l'altre m'està contestant a mi. Fins que jo no callo, ell no diu el que pensa, m'està contestant. Sovint els meus alumnes em diuen de fer un debat. No, fem un diàleg, perquè si jo dic blanc, tu diràs negre, però tu no penses negre, m'estàs contestant, t'estàs posicionant davant meu. Fem un diàleg, és a dir, pensem conjuntament. Per això fa falta aquest silenci que vol dir respecte, que vol dir «acullo el que dius». Necessito aquest silenci que és aquest buidar-se. Digueu el que penses.

Escoltem un mateix, escoltem els altres i, en tercer lloc, escoltem el misteri de l'existència, la vida. En paraules de Simone Weil en, *El silenci de Déu*. Perquè Déu és eminentment silenci. Silenci perquè no l'escoltem? Silenci perquè ens supera? Silenci perquè és la meua veu que no escolto perquè escolto aquelles veus que em parlen de pors o d'expectatives? El silenci que em parla a través dels altres però que no comparteixen perquè el que fan en el fons és contestar el que jo vull dir? És no tenir por a l'inefable, no tenir por a l'abisme, a allò que ens supera, que ens transcendeix, que és més gran que nosaltres. Els nostres egos volen fer-ho tot petit, a la nostra mida. No ens deixem portar pel vent. Posem barreres al vent. En aquesta actitud de silenci en què jo em puc escoltar a mi, et puc escoltar a tu, també escolto el silenci que ens envolta, que ho crea tot, que és en tot, l'ésser. Cal dir que hi ha un misteri que és més gran del que jo puc percebre, puc entendre, puc controlar. I quan vivim en aquest silenci que té aquestes tres dimensions, descobreixo la unitat, la meua, amb l'altre, amb tot. De cop i volta, tot allò que sembla dispers, allà a les arrels és profund. Com molts arbres diferents que estan units per les arrels. És un moment fecund, fructífer. No és el silenci de la indiferència, que és el gran perill que tenim, de callar davant la injustícia, perquè no ens interessa, d'apagar la televisió perquè hi surt una notícia de morts... És un silenci que en el fons és com una excavadora, anar entrant endins, al més profund. El silenci està associat amb la profunditat, és entrar en el pou, en el sentit més bonic, allà on és més profund, on trobem els fonaments de l'ésser, de la nostra vida i de la nostra existència.

Algunes qüestions més pràctiques: el silenci és una disciplina, és una ascètica. Perquè de per si no tendim al silenci i, a vegades, quan tendim a callar i no parlar, a ser introvertits, no estem fent

silenci, ens estem tancant. És un silenci protector, on no escoltem, no veiem el que tenim al voltant. El silenci és germà de la profunditat i de l'atenció. Cito Simone Weil: «¿Per què serveix que els alumnes estudiïn llatí? ¿I geometria? Per estar atents». Per aprendre a treballar l'atenció. Perquè si no aprenen a estar atents, quan surtin de l'escola, no veuran el pobre que està a la cantonada. El silenci és aquesta escola, aquesta disciplina d'atenció, que el que ens fa és obrir-nos a les profunditats de l'ésser, de la vida, de l'existència de la mística, que ens dona arrels profundes, que fa que tinguem dins un abisme que ens impedeix moure'ns a la superficialitat i que pugem escoltar allò que tenim i que normalment no veiem. Aleshores el silenci resulta fecund i fructífer. Aquest és el silenci que necessita la nostra societat. Crec que fa falta que la política faci silenci, no em refereixo als polítics, sinó que tot el que diem, pensem, passi pel sedàs del silenci. Els whatsapps, no tenim temps de silenci per enviar un whatsapp i un missatge mal dit pot fer molt mal. Els grans autors trigaven anys en escriure un llibre, ara es fa un article per l'endemà, sense que hagi passat pel sedàs del silenci. Penso que el silenci és molt pràctic. Seriem molt més fecunds i la nostra societat seria molt més fructífera, si ens eduquéssim tots plegats en el silenci.

Gemma Téllez i Bernad

Presidenta de la Casa de l'Ésser

El silenci ens permet anar a l'ànima, i des d'aquesta profunditat, des del que som, poder-nos relacionar amb l'altre. El silenci permet oferir aquell espai per poder escoltar l'altre i per poder deixar que les coses siguin. En *La Vanguardia* hi havia uns quants articles relacionats amb el silenci. Un d'ells parla d'un noi que va pujar al teulat de la presó Model. L'article deia que el mosso d'esquadra que va estar amb ell, l'únic que va fer va ser escoltar i en trenta minuts van solucionar el que portaven hores intentant, que aquell pres baixés. Em pregunto com és possible que, si ho tenim tan clar, ens costi tant portar-ho a la pràctica. Òbviament és per la condició humana, però ja és hora que portem a la pràctica tanta teoria que ja coneixem. L'antic temple de Delfos portava escrit: «Coneix-te tu mateix». Doncs posem-ho en pràctica.

Vaig estar tres anys treballant al 061 de Madrid. Des d'aquesta experiència us parlaré del silenci com a necessitat sentida i practicada, i com l'he intentat transmetre com a docent o com a gestora. Amb vint-i-vuit anys, la vida em va posar com a directora de infermeria del 061 de Madrid. En una ocasió es va convocar una vaga perquè hi havia una cimera de caps d'estat europeus. Si el 061 no funcionava aquella cimera no es podia fer. Fallava el diàleg, no s'escoltaven les diferents posicions, no s'entenia que tots érem u, que tots estàvem al mateix vaixell, que ningú estava contra ningú. La situació era tan crítica que vaig demanar al gerent si podia anar a parlar amb la gent. Em vaig dedicar durant tres dies a parlar amb tots els equips assistencials durant moltes hores. Aquella vaga es va desconvocar i simplement el que vaig fer va ser escoltar. Va ser una escolta profunda, de voler compartir, de voler construir, de voler estar prop de l'altre, de voler cuidar els professionals d'aquell servei. No va ser màgia sinó obertura i voluntat per part de tothom.

També vaig arribar al silenci per necessitat. En una ocasió i amb vint-i-tres anys estava amb l'ambulància al carrer atenent una persona que havia patit una aturada cardiorespiratòria. A l'hospital, a urgències, et trobes acompanyada d'un equip de professionals que arriben on tu no pots arribar. Però, a l'ambulància estàs tu i el conductor, et sents molt sola. En el cas que cito, la situació es va complicar perquè el conductor experimentat de l'ambulància estava malalt i va haver de ser substituït per un taxista que era la primera vegada que pujava a una ambulància. La situació era molt complexa. M'adono que la complexitat només es venç des del silenci, des del centrar-te, confiar i des d'aquí treure tot aquell coneixement que tens. Vaig poder reanimar la pacient i arribar fins a l'hospital. Després vaig necessitar fer això que en els ordinadors en diem un *reset*. Vaig buscar el silenci i la meua solitud dintre meu per poder continuar el matí, perquè si no ho feia així no n'hagués estat capaç. A partir d'aquí vaig anar aprofundint i experimentant gràcies a l'ajut del meu mestre en el camí del silenci, Xavier Melloni, que m'ha acompanyat molt pacientment. Com ha dit un altre ponent el silenci fa por, t'entren els records i moments en què t'has sentit sol i no perquè volies sinó perquè t'ha tocat. La idea de *sherpa*, de poder acompanyar és necessària. La Casa de l'Ésser neix amb aquest anhel d'acompanyar perquè cada vegada és més necessari, no tant perquè hi ha molt de soroll a la nostra societat, sinó perquè les persones, el necessiten el silenci cada vegada més.

Jo crec que els nens que avui dia neixen tenen una sensibilitat i necessiten d'això i els hem de saber acompanyar i acompanyar-los vol dir escoltar tota la seva complexitat i també tot el que ens han de dir. Diem que estem en una societat del benestar i en realitat tenim molt malestar. L'any 2015 a Catalunya es van consumir de l'ordre de quinze milions sis-cents mil unitats de psicofàrmacs, entre ansiolítics, antidepressius i els antipsicòtics. Una altra dada de l'Hospital de Sant Joan de Déu, fa cinc o sis anys, ateniien una mitjana de noranta-cinc nens/nenes per intent de suïcidi, és una xifra esgarrifosa. Però de tres anys ençà aquesta xifra ha augmentat i són aproximadament tres al dia, és a dir, mil noranta-cinc a l'any. Òbviament no és només aquell nen o nena que està patint sinó tot el seu entorn, la seva família nuclear i escolar. Hem de posar aquestes eines que sabem que funcionen a l'abast de tothom perquè se'n puguin nodrir. El silenci, com indica el principi de la paraula, ens permet dir sí, permet fer un gir de cent-vuitanta graus i en comptes de dir no, que és el que ens vindria de gust dir a vegades, per por, dubte o mandra, ens permet obeir des de l'escolta i dir, on haig d'anar, on haig de mirar o on haig d'acompanyar.

Florence Nightingale que va ser la precursora de la infermeria moderna, deia: «El soroll innecessari és la manca d'atenció més cruel que es pot infringir a una persona... ja sigui que aquesta estigui sana o malalta.» Pensem en el soroll que tenim avui dia.

Torno a citar Xavier Melloni que diu: «Si existir es abrir esa capacidad de recibir realidad, y si experimentamos al mismo tiempo que hay un modo de vivir que nos cierra, y un modo de vivir que nos abre, hemos de aprender. Nos va la vida en aprender, en aprender cómo vivir abiertamente y no vivir cerradamente. Y para eso sabernos escuchar en profundidad» que vol dir silenciar-nos.

Les dades demostren que estem en un canvi de paradigma que va rebre el nom de transformació i que va néixer cap als anys setanta, i que nosaltres encara pensem que és nou. Deia que tot està relacionat amb tot, que tot és u, i que si jo sóc capaç de silenciar-me mínimament, també el meu entorn es silenciarà.

Leonardo Boff diu que aquella persona que és capaç de silenciar-se transmet una pau al seu voltant de la qual els altres se'n nodreixen.

Voldria agrair el fet de poder estar aquí compartint això perquè són qüestions que porten molts anys dins meu preocupant-me. La Casa de l'Ésser pretén enxarxar persones i iniciatives per poder, entre tots, fer front a aquesta complexitat generant la màgia de la sinergia. També pretén que es pugui vetllar per la dimensió espiritual de l'ésser humà, dimensió que no contemplem i si no la integrem no podrem tendir a aquella plenitud que desitgem.

Com a infermera se'm va explicar, i després ho explicava als meus alumnes, que la persona és un ésser bio-psico-social-cultural i espiritual.

Esteu tots convidats a la Casa de l'Ésser que és com una Murtra. És bonic poder-nos enxarxar per oferir aquestes píndoles que no costen diners, estan al nostre abast i al nostre interior. És important que ens reconnectem amb nosaltres, amb el nostre cor, tot allò que pensem, sentim i fem.