

On anem avui?



A l'hora de triar...

Algunes pistes que ens poden ajudar

Propostes al servei de la qualitat humana

La realitat que ens envolta i la que som, el cosmos, els altres, l'arbre del jardí o el nostre propi interior, *tot, tot pot quedar reduït a un escenari pla*, vist i viscut des d'una mirada ràpida i utilitària, o pot esdevenir *una realitat viva, sempre oberta*, si hi establim una relació de veritable estimació i interès. **Aquesta és la clau de la qualitat humana**: arribar a desenvolupar una complicitat fonda amb la realitat per tal de sentir i copsar la seva infinita vàlua, la de cada moment, la de cada ésser, la de la nostra pròpia vida.



Si aquest és l'horitzó que ens orienta, qualsevol moment es pot convertir en una oportunitat per a explorar la vida: a l'entorn familiar, en els moments de lleure o a l'escola. Tal com ens recorda Rabindranath Tagore, créixer de debò...

...no és una doctrina que es pugui ensenyar com una assignatura a classe, durant mitja hora cada dia. És la veritat i la profunda bellesa de la nostra actitud cap a l'entorn, de la nostra relació conscient amb el que és infinit. Un ideal que es fa possible oferint als nens i nenes l'oportunitat de viure aprenent a sentir l'immens misteri de la terra, de l'aigua i de l'aire, de créixer en un ambient de servei cap a totes les criatures.

afavorir un contacte de qualitat amb la vida és la clau de la qualitat humana

Es tracta doncs...

- d'afavorir un contacte de qualitat amb la vida, i d'exercitar aquelles capacitats i actituds que ho fan possible.
- que la urgència del "fer" no asfixii al "ser": d'estovar la carcassa d'activisme i de soroll interior que ofega la força de sentir, d'estimar, de commoure'ns, de sorprendre'ns.

- d'aprendre a ser i d'aprendre a mirar, dos aprenentatges inseparables; d'obrir-nos a allò que som, a allò que és.

Perquè del que es tracta és d'aprendre a explorar, a reconèixer i a afavorir, dins i fora, la realitat, en totes les seves dimensions.

A l'hora de triar "què farem avui", què val la pena tenir en compte?

Cada espai ofereix oportunitats i reptes. En un entorn urbà l'oferta cultural serà potser més amplia i en un entorn rural serà més fàcil cultivar el "cos a cos" amb la natura. Però... un toc d'atenció:

- ✓ aquell àmbit del que fruïm més especialment, com a adults que som, serà on millor podem contagiar una experiència rica. Perquè les activitats poden ser perfectes sobre paper, però si no sentim de debò allò que estem proposant, l'activitat ni tindrà vida, ni en podrà transmetre. No calen grans muntatges ni molts mitjans, només cal "ser-hi" de debò.

Recollirem alguns aspectes que voldríem destacar, sense pretensió d'exhaustivitat! Tan sols un esbós, on cadascú segur que podrà anar afegint elements a tenir en compte, a partir de la seva pròpia experiència!

La mirada meravellada no és patrimoni dels genis

Viure desperts o adormits no és fruit d'una fatalitat del destí. La mirada inquieta, les preguntes, el gust per tocar i assajar, formen part de la natura humana. Això sí: es poden alimentar o ofegar.

Ahora, som conscients que hi ha una fonda connexió entre felicitat i arribar a estimar de debò la vida, estimar-la des d'un interès que no neix ni creix de les demandes personals, sinó de la curiositat, la interrogació, la descoberta. Un interès que és fruit d'un contacte amb la realitat amb totes les capacitats i que, mica en mica, ens va arrelant més fonament amb l'existència, fent possible una peculiar vivència de comunió que genera interès gratuït, reconeixement, joia. I que així esdevé font de compromís, font de felicitat.

el repte: alimentar la curiositat, el veritable interès per la vida

Com podem col·laborar al desplegament d'aquesta espiral?

És un procés sempre obert que té a veure amb el desenvolupament de les capacitats que fan possible aquest contacte de qualitat. Té a veure amb aquella actitud vital que portava a un Albert Schweitzer –quan ja tenia més de noranta

anys!– a parlar de “l’irresoluble enigma de la presència d’una gota de pluja”!, dels mil prodigis que podia contemplar a cada instant i de com “aquests, com més anys passen, més es multipliquen”¹. I a dir-ho irradiant joia, pau, llibertat personal, compromís amb tot i amb tothom. Té a veure, doncs, amb...

- Aprendre a interrogar-se i aprendre a atendre.
- No quedar-se a la superfície, mirar de debò, atendre del tot.
- Afavorir el desenvolupament d’un jo atent, obert, que no es tanca sobre sí mateix. Que es fa preguntes, que assaja, amb errors i encerts.
- Explorar el significat de créixer: prendre més i més consciència d’un creixement que mai s’acaba perquè sempre “hi ha més”, perquè la realitat no té límits.

Té a veure, també, amb mantenir-se en contacte amb els fruits d’aquesta experiència de qualitat de tants homes i dones, antics i contemporanis!

- ✓ Ens referim als exemples vitals de saviesa: lectures, vídeos, pel·lícules, etc. que ens posen en contacte amb itineraris personals de qualitat, dels que es desprenen pistes i interrogants per explorar.
- ✓ I ens referim, també a l’art en totes les seves modalitats i llenguatges. Les arts com a camí i com a fruit de l’interès gratuït per la realitat.



En contacte amb la riquesa dels diferents llenguatges

Les arts ens conviden a exercitar la mirada atenta i gratuïta i a explorar a través de les obres situacions, emocions, continguts, besllums... que s’obren camí en nosaltres; i a fer-ho aprenent a fer servir i a interpretar llenguatges no conceptuals, a través de la paraula, el so, la forma, el color...

L’ús simbòlic, l’ús poètic del llenguatge, de les imatges i els sons, és el propi d’una percepció, que té més a veure amb la intuïció, amb la commoció personal, que no pas amb l’àmbit de les descripcions i dels conceptes.

- ✓ *En uns temps de predomini de l’ús descriptiu i conceptual del llenguatge, és important no oblidar "l’alfabetització" en aquelles formes expressives que fan possible l’exploració i la comunicació de la mirada atenta, contemplativa, commoguda.*

¹ Albert Schweitzer. *Souvenirs de mon enfance*. Istra, 1951. p. 66.

"Temps" i "atenció": els grans reptes del present!!

Hi ha dos elements molt propis d'aquest segle XXI nostre que no podem deixar de tenir en compte:

- la manca d'hàbit de fer servir l'atenció sostinguda
- no ens donem el temps que requereix poder viure les situacions (temps per obrir-nos, rebre, copsar, reaccionar, sentir, comprendre, interpretar, ...).

Caçar, cultivar, pescar, fer determinades tasques manuals, són activitats que demanen posar-hi una atenció polaritzada i constant llargues estones. Durant milers d'anys la humanitat ha desenvolupat la seva capacitat d'atenció sostinguda com a element connatural del viure. L'atenció sostinguda ajudava a assegurar la supervivència però, a més, és la capacitat que ens permet entrar en contacte amb la realitat.

Les ocupacions pròpies del present requereixen desenvolupar una atenció dispersa, àmplia, capaç de triar al vol en un permanent allau d'informacions. Vivim més i més situats en el món virtual i allunyats de la realitat física, biològica, més mediat per les pantalles. És un fet que caldrà tenir molt en compte, tant per aprofitar-ne les riqueses com per suplir-ne les mancances.

cal portar l'atenció al gimnàs: exercitar-la!

La pantalla, la imatge, no substitueix el contacte directe amb el món, amb l'altre, amb l'arbre o la nit estelada. El procés de "reaccionar" a la vida necessita uns temps: no se li pot donar presses. Requereix temps, temps de qualitat: d'atenció, d'escolta, d'apertura. Una capacitat d'atenció que no tenim, ni petits ni grans, perquè ha deixat de ser "natural". Això vol dir que cal, per tant, exercitar-la de maneres potser una mica artificials, dedicant-hi moments específics. De la mateixa manera que hem inventat el gimnàs, o la pràctica d'esport el cap de setmana, quan l'exercici muscular ha deixat de ser connatural a la vida perquè passem les hores asseguts davant d'una pantalla.

Tinguem ben en compte, doncs, aquests dos factors del nostre present que haurem de mirar d'equilibrar:

- el poc contacte directe amb la realitat (a tots nivells: personal, social, natural)
- la manca d'hàbit de fer servir una atenció polaritzada i sostinguda, amb el ritme que li és propi.

Per tant...

- ✓ *aquelles activitats que ens ofereixen l'oportunitat d'exercitar la capacitat d'atenció sostinguda afavoreixen el cultiu de la qualitat humana. Jocs, reptes, espectacles... en els què l'atenció activa i fina hi tingui un paper protagonista. Propostes que ens ajudin a que a mesura que creixem, creixi també la nostra capacitat d'atenció.*

Sense ella, com podríem gaudir dels fruits de la mirada atenta?

On trobar recursos?

De recursos no ens en faltaran! Hi ha una oferta molt rica de propostes des d'un ventall ben divers: activitats a la natura, als museus, propostes de música, teatre, lectures, cinema, jocs, activitats solidàries, etc. D'aquí que penséssim que podia valdre la pena donar-ne a conèixer algunes a través de la pàgina web, tot posant de relleu els punts forts de la seva aportació. Si tenim a l'horitzó tot allò que implica un creixement en profunditat i com el podem propiciar, trobarem maneres d'aprofitar les situacions que se'ns presentin. A continuació remarcarem alguns aspectes generals que val la pena recordar.

ACTIVITATS A LA NATURA

Per què la natura?

... el que realment compta és arribar a contemplar la meravella que amaga tot el que d'entrada sembla tan evident.

(Kieran Egan)



Excursions, activitats de tota mena a la natura, de dia, de nit... Les possibilitats són infinites.

A més de passar-nos-ho bé, a més de fer esport i de gaudir de la convivència, podem tenir en compte alguna cosa més? Sí! Recordem...

- ✓ inventar maneres d'exercitar l'atenció
- ✓ donar-nos temps per a sentir, per a percebre, per a tenir notícia del que hi ha amb totes les nostres capacitats. No és bufar i fer ampolles! Cal temps!

Podem anar d'excursió posant tot l'interès en el destí vers el que ens dirigim, i sense atenció al camí. O podem fer l'excursió dedicant algun moment a atendre els sons del bosc, a contemplar els núvols, a estar a l'aguait de petjades d'animals; a notar el moviment del nostre cos, els peus, la respiració, l'aire a la pell... Com dèiem, les possibilitats són infinites. Només cal tenir en compte d'incloure-hi

moments al servei de l'observació, de l'atenció, de la descoberta, al servei d'entrar en contacte de debò amb el que existeix al voltant nostre. Per mitjà d'activitats o jocs adequats a cada edat:

- trobar 'x' fulles de diferents espècies d'arbre
- recuperar aquella pedra especial que...
- qui senti el primer cant d'ocell que assenyali la direcció d'on ve. O: qui serà capaç de descobrir on és l'ocell que canta?
- etc.!

Temps per "estar", temps per entrar en contacte

Un exemple. Una visita a les oliveres mil·lenàries. Un diumenge de febrer. Visita en família a les oliveres mil·lenàries de la Sènia. Veiem uns magnífics arbres de més de mil anys, 1700 la més vella! L'Àlex, el guia, capta des del primer moment l'interès de petits i grans amb les seves explicacions, atén a totes les preguntes; fruïm d'un passeig de més d'una hora sense que ningú s'avorreixi ni es cansi. Matí rodó. Aquí trobareu més informació:

<http://www.turismeulldecona.com/oliveres-mil%2b7lenaries/>

Però... vàrem aprofitar tot el que ens oferia un espai com aquell? Vàrem oblidar de donar-nos temps per callar i mirar. Ara ja estàvem ben equipats, havíem rebut molta informació. Havia arribat el moment de donar-nos temps per quedar-nos al davant d'algun d'aquells arbres venerables i poder-lo observar, amb calma, imaginar la seva vida així com la de tants homes i dones que han tingut cura d'ell i l'han treballat, temps per donar-nos l'oportunitat de poder arribar a sentir l'arbre com a l'ésser viu que és. Temps per a tocar-lo, a poc a poc, per sentir la seva "pell", sentir la seva escorça rugosa, olorar-la... Temps per retratar-lo, dibuixar-lo. Temps per a que totes aquelles informacions, la notícia de la seva ancianitat, poguessin passar del cap al cor!

És ben probable que, si li haguéssim demanat, l'Àlex ens hauria deixat quedar una estona més dins de la zona acotada. Però si això no hagués estat possible, tampoc hauria estat un problema, doncs tot el voltant n'és ple d'arbres mil·lenaris, o molt centenaris! Al mateix enllaç d'Ulldecona expliquen diversos itineraris lliures. De llocs no en falten on hauríem pogut dedicar una estona a alguna de les activitats "contemplatives" mencionades; una estona més llarga o més curta, adaptada a l'edat dels participants (tant pel que fa a la durada com a la concreció de la proposta). Sense oblidar posar un nom a l'arbre triat (l'Àlex ens va dir el nom d'algun d'ells) i dedicar-li alguna cançó!

En aquell moment no hi vàrem pensar. Però el fet d'adonar-nos-en "a posteriori" segur que ens ajudarà a tenir-ho més present quan preparem una altra sortida. Així, poc a poc, ens habituarem a incorporar un aspecte fonamental i gens obvi: oferir-nos l'oportunitat d'aprendre a *sentir* una mica més la realitat, a reconèixer la seva presència, la seva existència.

ANEM AL TEATRE



Per què el teatre?

El món de l'escena presenta una gran riquesa de possibilitats pel cultiu de la qualitat humana. D'una manera lúdica i informal, ofereix a l'espectador la possibilitat de

- treballar l'atenció, el control corporal, cultivar una actitud atenta i silenciosa.
- Posar en joc la imaginació, la gran eina que ens permet endinsar-nos més enllà "del que es veu i es toca a primera vista".
- Explorar aspectes de la realitat que potser no formen part, encara, del nostre entorn quotidià; o sí que en formen part, però no ens en hem adonat perquè resulten una mica "invisibles" (actituds, situacions, etc.)
- **Familiaritzar-se amb el llenguatge simbòlic** a través de l'escenografia. L'ús simbòlic de l'espai, d'objectes, imatges, sons, els personatges mateixos i les seves disfresses... tota una gran quantitat d'elements que ens posen en contacte amb aquells llenguatges que comuniquen des d'una escala de significació diferent de l'escala descriptiva, conceptual. Ens exercitem en l'ús dels llenguatges poètics, simbòlics, aquells que ens permeten explorar i expressar els aspectes subtils de la realitat.

Com a espectadors i també com a actors, ens familiaritzem amb unes eines comunicatives que ens permeten expressar aquells àmbits subtils de la realitat, de la vida, als que només podem al·ludir amb imatges, comparances, metàfores...

Com a aprenents d'actor, l'escena és una escola idònia pel treball de totes les capacitats. Des de la consciència i el treball corporal, la coordinació de moviments i d'immobilitat, l'exploració de les possibilitats de la veu, de la respiració, dels gests, de les expressions facials. Fins a l'exercici de reconeixement i expressió d'idees, sentiments, emocions, viscudes a través del personatge.

És també un espai on es practica l'aprenentatge de sortir del propi món per entrar a viure les experiències des de la pell de l'altre.

I més coses que ens deixem, ben segur, però com a primer llistat ja déu ni do.



AUDICIONS MUSICALS

Per què la música?

Prop d'alguna persona gran que hagi perdut la memòria, sorprèn comprovar com perdura la música. Potser ja no recorda idees, esdeveniments, noms... però les cançons de la infància i les melodies escoltades al llarg de la vida, brollen de no se sap on, com si sorgissin del cos mateix, de les entranyes, sense necessitat de passar pel cervell malmès. Aquella persona continua "entenent" la música, responent a la música, fins i tot quan les paraules ja no volen dir gaire bé res.

Quan entrem en contacte amb la música, la nostra capacitat acústica deixa d'estar al servei de la comunicació utilitària amb els altres, o al servei de rebre notícia de l'entorn per a ubicar-nos, protegir-nos, etc. La oïda (tot el nostre ésser, per mitjà d'ella) entra en l'àmbit de la gratuïtat, de la celebració.

- ✓ *Música, doncs, com a oportunitat de tenir notícia de l'ús gratuït de les nostres capacitats, de fruir de les possibilitats que ens ofereix, vivim i sentim.*

La música és també investigació de la realitat, indagació del que "aquí" hi ha, des d'un registre ben diferent del de les nostres descripcions i interpretacions. Exploració, i modulació d'allò que s'ha intuït, per mitjà de sons i de silencis, en un codi ben diferent del verbal.

- ✓ *Música, doncs, com a aprenentatge d'una via d'experiència i comunicació, que avança per allà on no hi ha (i no calen) les paraules.*

Una audició és, també, una ocasió d'exercitar l'atenció, d'una manera lúdica, gratificant. Les possibilitats són infinites: moure's al so de l'instrument triat; amb un parell de llapis de colors, que sigui la música la que va guiant la nostra mà; amb els ulls tancats, movem les mans en els moments de silenci; etc.!

- ✓ *La música com a exercici d'atenció.*

més val quedar curts que passar-se de llarg! I com més a prop, millor

A tenir en compte:

- Més val que ens quedem amb ganes de "més" que avorrits de "massa"! Alerta amb la durada de l'activitat, uns pocs minuts són una eternitat... Més

val començar amb audicions molt breus i anar allargant poc a poc, a mesura que creix l'hàbit d'atenció i escolta. Això val tant per l'escolta de música enregistrada, com per quan anem a la sala de concerts.

- Si assistim a alguna audició, i si hi ha la possibilitat, és recomanable triar llocs propers a l'escena. Com més a prop, més fàcil veure i viure el joc dels instruments, les actituds dels músics, més fàcil mantenir-se en contacte amb la música "de tu a tu".

ANEM AL MUSEU

Per què al museu?

Per les mateixes raons comentades en relació al teatre o la música... Només que aquí el llenguatge està fet de colors, formes, textures, espais, plens i buits, perspectives, matèria, densitats...



Sovint les visites al museu "informen" sobre èpoques, estils, artistes...

Però... els espais on hi ha obres d'art exposades conviden a la contemplació, conviden a connectar amb la dedicació de l'artista, amb l'actitud de qui busca comprendre la realitat més enllà de les aparences, que mira, que s'interessa pel que veu.. I s'esforça per plasmar i mostrar allò que ha copsat.

Ofereixen l'oportunitat d'explorar la vida tot exercitant els nostres ulls d'artista. Tant de bo l'activitat que duquem a terme,

- ens permeti aturar-nos, observar, sentir l'obra, obrir-nos a allò que ens vol comunicar.
- ens posi en contacte amb el llenguatge del color i la forma i la seva peculiar expressivitat.
- ens serveixi d'al·licient per a investigar per nosaltres mateixos recursos, materials, possibilitats...

ON ANEM?

Aquesta introducció acompanya un apartat de propostes que trobareu a www.otsiera.com.

Som conscients que els suggeriments que anem fent estan molt condicionats per l'espai geogràfic (català) en el que viu l'Equip de treball d'Otsiera. Ens agradarà molt que ens feu arribar altres propostes que valgui la pena recomanar, i així podrem anar eixamplant el rebost de possibilitats.

Gràcies per la vostra col·laboració, i qualsevol comentari serà benvingut.

L'Equip de www.otsiera.com