

## Ser aquí

Ezra Bayda

### **L'essència del zen. Com portar la meditació a la vida**

Viena-Helios, Barcelona, 2004.

---

El primer de bo que podem dir d'Ezra Bayda és que no parla de res que no hagi conegut abans amb el seu cos. És a través de la pràctica de *zazen* (meditació asseguda) que s'arriba al coneixement profund dels estats mentals de què parla. Descriu afinadament tant els moviments i estratègies de la ment durant la meditació, com durant la vida quotidiana,

però l'observació atenta de la ment en aquest últim cas només és possible a través d'una pràctica constant de *zazen*. Al llarg del llibre, l'explicació va sempre acompanyada de nombrosos exemples, que sovint esdevenen per ells mateixos aquesta essència de què parla el títol. Són experiències viscuades, sobretot per l'autor. Això el converteix en un llibre vivencial. Podem llegir-hi coses com «hem d'estar segurs que estem sentint la qualitat física de la respiració en comptes d'estar-hi simplement pensant». El següent pas a fer serà tancar el llibre, oblidar-lo, i seure sobre el *zafu* (coixí de meditació). L'obra aconsegueix el seu objectiu: «desvetllar el nostre anhel», estimular-nos a practicar per nosaltres mateixos. De la mateixa manera que no ens apaga la set veure com algú altre es beu un got d'aigua, no en podem tenir prou llegint que l'autor ens explica les seves experiències. Necessitem viure les nostres. Per què ens és tan difícil desfer-nos del nostre petit jo? «Perquè en realitat no hi estem disposats. No volem quedar-nos amb la vida tal com és. Volem quedar-nos amb els nostres pensaments, i és per això que la pràctica inclou reconèixer i treballar amb aquesta resistència...» Si ens adonem realment, profundament, des de la postura del cos, com és de certa aquesta afirmació, ja tenim mig camí fet.— Natàlia Barenys.