

Time Out no es fa responsable dels canvis d'última hora en les convocatòries que es publiquen. El criteri **Time Out** és completament independent. Per fer-nos arribar més informació, escriu a redaccio@timeout.cat o ompliu un formulari a www.timeout.cat. La inclusió de la informació en les diferents llistes de la revista és gratuïta. El sistema de classificació de les crítiques entén com a grau màxim les cinc estrelles i com a grau mínim, l'estrella única. Les agendes van de dimecres al dimarts següent. **Time Out** està editat per 80 + 4 Publicacions amb l'autorització i la col·laboració de **Time Out Internacional Limited London UK** **Time Out**® és una marca registrada de **Time Out Group Limited, London UK**. El dret d'utilitzar la marca, el nom i el logo de **Time Out** és una llicència de **Time Out Group Limited London UK**. ©2008 **Time Out Group Limited**. Reservats tots els drets.

Aquesta publicació no pot ésser reproduïda ni totalment ni parcialment sense consentiment del propietari. Tampoc no pot ésser transmesa per cap mitjà o mètode, ja sigui electrònic, mecànic o d'altre tipus. La revista no s'identifica necessàriament amb les opinions expressades pels seus col·laboradors.

Per la cara



ORIOL MALET

Vicenç Alujas

Treballa al psiquiàtric de Can Brians i medita per tenir una ment serena. Ens explica com s'ho fa per tenir temps per tot. Per **Ada Castells**

Has escrit un llibre que es diu *Meditació immediata, convençut que això de meditar ens va bé. Vols dir? No és que se'ns posi gaire fàcil...*

L'ésser humà és meditador de mena, però en la societat en què vivim sempre estem a flor de pell, mirant cap a l'exterior. Hem de fer un cop de canell i encorar la càmera cap a l'interior.

I per què no ho fem?

Quan fas un curs de meditació sempre t'expliquen que hi ha la meditació formal i la informal. La primera s'ha de fer en un lloc adient i és la que acaben explicant. Jo, al llibre, parlo de l'altra, que es pot fer a qualsevol lloc: al metro, a l'autobús, al cafè, mentre et dutxes...

¿Això de meditació immediata sembla que vol dir anar amb la directa i aquesta és l'antítesi de la meditació, oi?

Cert. La meditació no té res a veure amb la rapidesa. En aquest cas immediata ens remet a l'ara i a

l'aquí. He dividit aquesta meditació en quatre parts: parar, que dura un minut; acceptar, que demana cinc minuts; discernir, que vol dir filtrar què està bé i què malament, i ja costa deu minuts, i alliberar, que són vint minuts per arribar a la tranquil·litat plena.

“ El patiment és opcional, i el jo com a tal no existeix, existim perquè els altres també ho fan

I tot això com es fa?

Es pot fer de diferents maneres: amb les sensacions; amb la respiració, que és un gran ancoratge per meditar; la meditació dels sentiments i la de l'autoestima, que vol dir que tu mateix et vas donant consells, i encara hi podríem afegir la de

l'espai. De tota manera, el més important és el temps que hi dediques.

¿Això de la meditació seria l'equivalent a l'oració dels creients de tota la vida?

Jo sempre dic que practico la *respeligió*; és a dir, el respecte a totes les religions. La diferència és que, quan fas una oració, acció tan espiritual com la meditació, l'encaminem a un què. En canvi, en la meditació, la interiorització és cap a tu mateix. Balzac deia: res no canvia, jo canvio, tot canvia. Això està molt bé, però mai no podem produir aquest canvi si no tenim una ment relaxada, clara i serena. Amb la meditació el que fem és calmar la ment, alliberar-la.

Com apliques la meditació en la teva vida?

Sóc sociòleg, tinc un màster en psicologia clínica i sóc criminòleg. Això afecta molt l'intel·lecte.

També sóc facilitador emocional, corro maratons... i, per tenir temps per fer tot això, he de tenir la ment clara. Tinc temps per tot, fins i tot per fer meditació cada dia.

¿L'apliques en la teva feina de coordinador de la Unitat Hospitalària Psiquiàtrica Penitenciària de Can Brians?

Sí, aquest és l'únic hospital psiquiàtric penitenciari de l'Estat i ens arriben els casos més greus dins del sistema penitenciari. Quan llegeixis alguna barbaritat a la premsa, pensa en mi, perquè arribarà a la nostra unitat. Treballar en un lloc així fa que hagis de tenir una ment serena. L'aconsello molt als treballadors, però no als pacients. El doctor Vicente Simón, que és qui més en sap en aquest país, diu que per tractar amb psicòtics has d'anar amb molt de compte amb la meditació. Sí que treballa amb esportistes d'elit.

¿I els exposes les tres premisses del llibre?

Sí. Tot és transitori, tot el que neix ha de morir; el dolor existeix, però el patiment és opcional, i el jo com a tal no existeix, existim perquè els altres també ho fan. Aquesta darrera és la més difícil d'entendre.

36 minuts són els que requereix el mètode d'Alujas per arribar a la plena satisfacció.