



L'ART DE VIURE

PER GASPAR HERNÁNDEZ

Eva Ibáñez

«El Tao em va calmar l'ànima»

Filòloga i experta en el Tao. Diu que el Tao parla de valors universals, sense jutjar ni imposar.



JULIO CARBÓ

Eva Ibáñez, una «buscadora de la bellesa, l'amor i la pau».

Eva Ibáñez (Barcelona, 1970) és llicenciada en Filologia anglesa, i acaba de publicar el llibre infantil titulat *El Tao: un camí per créixer* (Publicacions de l'Abadia de Montserrat). Afirmar que la maternitat li va donar l'oportunitat d'atrevir-se a traslladar la seva visió de la vida en un llibre. L'objectiu era explicar a la seva filla, Maria, com funciona el món.

—¿D'on sorgeix el seu interès pel Tao?

—El *Tao Te Ching* va arribar a les meves mans fa aproximadament 15 anys gairebé coincidint amb el descobriment de la calligrafia i la cultura japoneses. La primera lectura del Tao em va calmar l'ànima, hi vaig trobar explicats sentiments, intuïcions, idees que mai havia sabut expressar. Des d'aquell moment és un dels meus llibres de capçalera.

—La maternitat li va canviar les prioritats vitals.

—Sí, amb el naixement de Maria, la meua filla, també va néixer la necessitat d'explicar-li la vida tal com jo l'entenia, i els dibuixos i els textos van ser els mitjans més pròxims per fer-ho. La maternitat va ser l'empenta que necessitava per poder expressar tot allò que formava part de mi.

—¿És una buscadora?

—Sí. Sóc una buscadora de bellesa (bellesa entesa com a equilibris), d'amor (basat a comprendre i compartir) i de pau o equilibri (ser al meu centre).

—¿Què l'atrau del Tao?

—El Tao parla de valors universals, no jutja, no imposa. El Tao no defineix en excés. Parla de conceptes com: *ku* (buit), *mu* (no-ser) i *kokoro* (cor), que són tres *kanjis* que m'acompanyen des que vaig començar amb la pràctica de l'art de les belles lletres: *shodo*.

—¿Aquesta font de saviesa és apta per als nens?

—Aquesta font és apta per a tothom, també per als nens, que són nens però no per això són tontos. Ells poden entendre i conèixer l'essència de valors com el respecte, l'amor, la paciència, la comprensió. I els hem d'ensenyar altres valors potser menys estesos, com l'amor, l'acceptació del que un és per dins i per fora, etcètera. Els nostres nens necessiten eines que els permetin aturar el seu ritme accelerat i reflexionar.

—¿Què li diu la seva filla Maria?

—La Maria acumula molt d'entusiasme! Fa uns dies li vaig preguntar: «¿Tu llegeixes el llibre?».

—¿Què va respondre?

—La seva resposta va ser: «No em fa falta perquè ja et tinc a tu». Ella pot interpretar les frases perquè les hem parlat i comentat moltes vegades, són temes que formen part de la seva educació.

—Del *Tao Te Ching*, ¿amb quines claus per al bon viure es queda?

—«Experimenta per tu mateix per conèixer, la resta únicament és creure».

—...

—«No vulguis etiquetar-ho tot i deixa't guiar pel cor».

—...

—«Viu l'aquí i l'ara, des del buit (de ment i desig)».

—¿La naturalesa és la nostra gran mestra?

—Per mi és una necessitat, un aliment. Sincerament penso que estem tan mancats d'aquest aliment que ens hem oblidat que el necessitem. Vivim d'esquena a la naturalesa, al seu tempo i al seu ritme vital. Creixem sense veure com creix una flor des del principi fins al final, veiem la flor un cop ja és crescut.

LECTURES PER MINUTS

'El Tao: un camí per créixer'

Eva Ibáñez
Publicacions de l'Abadia de Montserrat
18 euros

«No jutgis».

«Tot té el seu precís moment, hem d'aprendre a confiar i ser pacients».

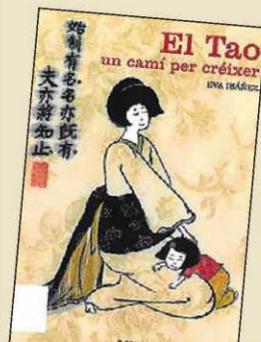
«Estimar-nos, acceptar-nos i comprendre'ns és la clau de tot».

«Si decideixes no discutir, ningú ho podrà fer amb tu».

«Estàs en aquest món per aprendre i passar-t'ho bé. I no t'ajuda gens estar enfadat».

«Si el que vols és rebre alegria, amb un somriure desperta't cada dia, perquè si ho fas plorar, la tristesa t'estarà esperant».

«Per aprendre a mirar amb el cor, ni pensis ni posis noms».



da. Creixem i vivim sense veure el pas del temps en la naturalesa, com es transforma el paisatge amb el canvi d'estació. Tot això fa que els nostres ritmes siguin irrealment veloços, perquè no més són mentals; que els nostres nens no sàpiguen, no comprenguin que tot té un temps perquè passi. Ho volen tot ja, immediatament.

—¿Es tractaria de fluir com l'aigua?

—Exacte, com l'anunci «*Be water my friend*». Com més fluïm i menys lluitem, millor vivim. Si fem força, fins i tot física, per fer les coses és que alguna cosa no és al seu lloc.

—¿De ser flexibles com el bambú?

—El bambú és una meravella per explicar com hauríem de ser: té una base molt sòlida que li permet ser flexible a la part superior. En tai-txi, per exemple, s'utilitza molt el símil amb el bambú. Els peus han de ser sòlids, estar arrelats, i el pes del cos ha de recaure a sobre seu, mentre que la part superior del cos i el cap han de ser lleugers, estar sense pes, com suspesos en l'aire.

—¿A què es deu el fet que cada vegada tinguem més necessitat de beure de fonts orientals?

—La llunyania sempre ajuda a no sentir la pressió de la pròpia cultura, un pot llegir sense tants prejudicis.

—¿Com vol ser quan sigui gran?

—Vull ser més generosa, més comprensiva, més persona. M'agradaria aprendre a estimar de veritat, amb generositat. Vull que arribi el dia en què senti sempre el meu centre. Vull seguir dibuixant, escrivint i transmetent perquè els altres se'n serveixin. ☺