

MÍSTICA I ÈXTASI DE GRANS PERSONATGES

Estat mental

El místic experimenta **benestar, pau i alegria**, diu que no existeixen paraules per expressar el que ha viscut i vol iniciar un **canvi positiu de conducta**

Teresa de Jesús

La santa avilesa, autora de *Las moradas*, llibre fonamental de la **mística castellana**, hauria tingut episodis d'**epilèpsia**, que els experts vinculen a la hiperreligiositat



Edith Stein

L'editorial Pòrtic ha editat en català *Ciència de la creu*, obra d'aquesta **jueva convertida al catolicisme**, assassinada a Auschwitz i canonitzada el 1988

les experiències místiques solen venir per estrès (dejuni prolongat, privacions sensorials, retirar-se al desert...), i l'estrès produeix un alliberament d'endorfina, una altra substància que contribueix al benestar. Resultat: aquesta pau de l'ànima que experimenten els qui tenen conviccions religioses profundes i resen amb devoció. Hi ha, esclar, vivències extremes, com les d'alguns grans personatges de la història de les religions, que molts experts vinculen a l'epilèpsia. Seria el cas de santa Teresa de Jesús, de sant Pau o de Mahoma.

Per Rubia, ara professor del Col·legi Lliure d'Emèrits, la veu *neuroteologia* no és correcta. "La neurociència no pot acceptar com a hipòtesi l'existència o la no-existència d'éssers sobrenaturals, ja que és una hipòtesi que no es pot comprovar ni falsejar -alerta-. La neuroteologia implicaria buscar Déu al cervell, quan es tracta de buscar l'espiritualitat al cervell". Francisco Mora, també autor d'*El dios de cada uno* (ed. Alianza, 2011), assenyala que

en aquests estudis "hi ha molts sentiments oposats" i conclou: "Del que no hi ha cap dubte és que estem en aquests prolegòmens de l'era de la postreligió, des d'on es veu que la religiositat serà concebuda amb recolliment, però amb un desterrament, possiblement, d'allò sobrenatural".

També Newberg argüeix que la naixent disciplina no s'ha de considerar "com una recerca de Déu al cervell, sinó sobre com interactuen religió i cervell". Segons ell, el costat neurològic ha d'incloure neurociència, genètica, medicina, antropologia, psicologia i ciències socials; i la part teològica, espiritualitat, religió, teologia i filosofia. Segons els experts consultats, la gent de fe acostuma a interpretar aquestes estructures cerebrals *espirituals* com un ressort que Déu hi ha col·locat, i els no-creients tendeixen a afirmar que la neurobiologia explica emocions humanes, com ara la religiosa. Però no sempre. Diu Mora: "Fins i tot un monjo benedictí ha arribat a compartir la meua visió de la religiositat, la religió i el cervell".●

"El cervell també vibra amb l'experiència religiosa"

Ramon Maria Nogués, biòleg, autor del llibre 'Déus, creences i neurones'

M.P. LÓPEZ Barcelona

L'escolapi Ramon Maria Nogués, catedràtic emèrit de Biologia de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), ha bussejat a fons pels racons neurobiològics de la religió. Autor de diversos llibres, Nogués (Barcelona, 1937) n'acaba de publicar dos més: *Déus, creences i neurones* i *Cervell i transcendència*, els dos de l'editorial Fragmenta.

Què passa al cervell en una experiència religiosa?

Encara no ho sabem gaire. Hi ha tres nivells. El més arcaic seria a l'hipotàlem, on hi ha les grans pulsions: gana, set, sexualitat, violència..., i això també intervé en la vivència religiosa. Alguna cosa vibra també en el sistema límbic, referència central de les emocions; l'experiència religiosa té un gran component emocional. I després hi ha els ingredients racionals; és raonable pensar en les grans preguntes. Això es cou als lòbuls frontals, com les conductes humanes més elaborades.

I com funciona?

Hi ha estudis bastant tècnics; analitzant amb ressonància magnètica l'activitat cerebral durant una experiència religiosa, s'ha vist que s'activen els mateixos centres que si es té una experiència humana de qualitat, amorosa o de relació. No sembla que hi hagi estructures cerebrals específiques per a les experiències religioses; sinó que les estructures normals de la maduresa humana adquireixen perspectiva religiosa.

Resar és beneficiós?

Sí, si es resa bé. Una persona que utilitza la seva religiositat per madurar la seva alteritat, la seva capacitat de relació amb els altres, s'enriqueix de forma humana. Una persona supersticiosa que la utilitza per a observances ximplés, no.

I és saludable per al cos d'alguna manera?

S'han assolit conclusions estudiant actes religiosos amb un punt de vista científicotècnic. Consta que persones que han après tècniques de meditació d'escoles diferents, i que les practiquen amb normalitat, mantenen constants fisiològiques favorables. Així, la hipertensió tendeix a controlar-se, i el cortisol en sang, que és un dels índexs d'estrès, sol baixar. Però això no és específic de la vivència religiosa. Un ateu amb capacitat espiritual que faci una bona meditació experimentarà els mateixos efectes fisiològics que qui ho faci amb contingut

religiós; parlem d'una tècnica. La meditació budista, o del zen, se situa com a punt focal en el buit, no en la persona de Déu, però les seves característiques tècniques són excel·lents, de la mateixa qualitat que les d'una meditació de contingut cristià.

En plena secularització, l'experiència religiosa se sol associar a l'èxtasi místic.

Karl Rahner deia que el cristianisme del segle XXI seria místic o no seria res. Ell per mística entenia una experiència personalitzada, fins a cert punt independent del que la societat digui o deixi de dir. Ara la fe tendeix a això; els aspectes institucionals,

ligionari d'una altra cultura.

Hi ha una distinció entre l'experiència de fe, que és l'actitud interior davant els grans temes religiosos, i les creences, que podríem assimilar a la roba cultural amb què una fe és viscuda. I això sí que varia segons les èpoques, les geografies, les cultures... Però hi ha una altra distinció: la que hi ha entre religions pròpiament dites i tradicions de saviesa o espirituals, com el budisme, el confucianisme o el taoisme, que en la gent acaben funcionant com a religions. La vivència religiosa en el món catòlic o l'islàmic, confessions monoteistes en les quals Déu té

MANERES DE RESAR

El retorn dels catòlics a la 'lectio divina'

Després de decennis d'oració gairebé exclusiva de parenostres i avemaries, Benet XVI ha instat els catòlics a pregar d'una manera nova **ahora que antiga, que es pot fer en grup o individualment. És la lectio divina, és a dir, la lectura meditada i orant de la Bíblia, que el cartoixà francès Guigo va sistematitzar al segle XII. La va estructurar en quatre esglaons, sempre en llatí: lectio, meditatio, oratio i contemplatio, i la teòloga Rocío G. Garcimartín explica ara com abordar-la al llibre *La lectio divina. Un itinerari antic amb possibilitats noves* (ed. Claret). La lectura del passatge bíblic ha de ser "pausada i serena", a més d'intel·ligent per comprendre bé el text; la meditació implica "repetir la paraula, la frase o la imatge" que més hagi impressionat la persona i traslladar-la a les circumstàncies personals; l'oració pot ser de "súplica, lloança, acció de gràcies, queixa..."; i la contemplació final, segons Garcimartín, no s'ha de confondre amb "la introspecció psicològica, l'èxtasi malaltís o l'evasió de la realitat". També es poden trobar propostes per internet, com és el cas de la de Llectionautas.com.**



JORDI ROVIRALTA

L'escolapi Ramon Maria Nogués, al seu domicili de Barcelona

o de dependència de l'individu respecte a l'exterior, estan perdent pes. El que s'està reivindicant no és la gran mística castellana o holandesa, de personatges excepcionals; Rahner es referia més a una religió molt personalitzada. Però atenció; ara es fa servir la paraula *místic* per a experiències de perfil baix, les de persones que busquen emocions fàcils, vibracions, energies...

I fins a quin punt també hi influeix la pràctica cultural? L'experiència religiosa d'un cristià europeu deu ser més continguda que la d'un core-

gran importància, és diferent a la que hi ha en tradicions sapiencials. I dins de cada una hi ha experiències de qualitat i experiències degradades.

Què és vivència de qualitat?

La que, des del punt de vista antropològic, no danya l'individu. Perquè n'hi ha que el danyen, com les sectàries, que n'hi ha en totes les tradicions. Una secta és una estructura que danya l'individu: no el deixa pensar, en limita extraordinàriament la llibertat, el manté submís.

L'experiència religiosa és sempre personal?

Sí, és personal, però les grans experiències de fe es despleguen des del punt de vista social i relacional. Comença el factor grup o comunitat i, més amunt, el factor institució. Aquí també hi ha el risc que les institucions vagin a la seva i es degradin, cosa que ja ha passat. En la història cristiana hem tingut èpoques que ara ens avergonyeixen, com les croades o la Inquisició. Són respostes de tipus institucional que es van allunyar de la primera experiència religiosa cristiana, que és la figura de Jesús i el seu seguiment.●

L'ORACIÓ I LA SALUT

"Les persones que mediten solen tenir constants fisiològiques favorables"

ATENCIÓ A LES PARAULES

"S'utilitza 'místic' per a experiències de perfil baix, gent que busca emocions fàcils"