

SOCIETAT BARCELONA - 16 maig 2021 2.00 h

**M.CARME MEDINA** PRESIDENTA DE L'ASSOCIACIÓ DE DONES BAHÀ'ÍS DE TERRASSA

## “El dejuni és, sobretot, una pràctica espiritual”



Mari Carmen Medina fotografiada en un parc de Terrassa, ciutat comunitària bahà'í des del 1954 **ORIOI DURAN**.

**MIREIA ROURERA** - BARCELONA

Els musulmans tot just han acabat el Ramadà aquesta setmana però el dejuni no és un precepte només de l'islam. Totes les religions en algun moment o altre recomanen o preceptuen el dejuni no només perquè és un moment per “purificar” el cos sinó perquè és un moment per “insistir a reforçar l'espiritualitat de l'ànima”. Els fidels bahà'í, que segueixen un calendari de 19 mesos de 19 dies (amb un desajustament de dies que corregeixen entre el penúltim i últim mes), dejunen el darrer mes del seu any, que anomenen Sublimitat, un dels atributs de Déu. L'any bahà'í està fixat

**Quan fem accions que impliquen un ferm compromís i un pensament clar, podem aconseguir més que un simple resultat.**

**Per als humans, el més important és el progrés i el desenvolupament que són humans.**

**Per a totes les religions el dejuni és important**

astronòmicament i comença amb l'equinocci de primavera, que enguany va ser el 20 de març.

## **per al desenvolupament espiritual i el control dels desitjos i de les passions**

---

### **Aleshores, 19 dies abans del 20 de març els bahà'ís van començar el dejuni. Què significa per a vosaltres el dejuni?**

El cos humà té una realitat física i una realitat espiritual i de la mateixa manera que l'aliment físic alimenta el cos nosaltres considerem que el dejuni i l'oració alimenten l'ànima. Per a nosaltres el dejuni és principalment espiritual. Malgrat que físicament deixem de menjar des de la sortida del sol fins que aquest es pon durant 19 dies seguits i això purifica i neteja el cos, nosaltres considerem que l'essència del dejuni és practicar l'oració i la meditació. No menjant, resant i meditant, el que fem és donar un veritable impuls al desenvolupament de la nostra espiritualitat, és el desprendrement del món físic i del jo. En un dels seus escrits, el Baha'u'llah, fundador de la fe bahà'í, va escriure parlant del dejuni: "És el remei suprem i la més gran curació per a la malaltia de l'egoisme i la passió."

### **Vostès els bahà'ís resen en privat o en comunitat?**

Resar i meditar és una cosa personal, cosa que no vol dir que durant el dejuni et puguis trobar amb amics o familiars i fer alguna pregària o trencar el dejuni junts. Però en realitat és un estat personal de superació i de reflexió. Què vol dir quan nosaltres parlem de netejar l'ànima? Vol dir que durant aquest temps intentem eliminar tots els desitjos egoistes i els pensaments materialistes i centrar-nos en la vida interior. És una època important per enfortir les qualitats espirituals com la voluntat, l'autodisciplina, l'amor, el desprendrement, la gratitud...

### **Les millors qualitats...**

Ens ajuden a millorar com a persones i ens fan més capaços d'ajudar a millorar l'entorn social. Pels bahà'ís el nostre desenvolupament personal i espiritual ha revertir en la societat i la gent que ens envolta. No cal parlar en abstracte; cadascú ha d'actuar dins de la seva realitat, del seu cercle. Quan fem el dejuni, i en les altres religions és igual, el que importa és ser capaç de ser coherent i ferm entre els teus pensaments i la teva acció, cosa que massa sovint no fem per les circumstàncies de la societat en què vivim. Penso que tot dejuni ens apropa més a Déu.

**Què vol dir que els apropa més a Déu?**

Els bahà'ís creiem que existeix un únic Déu i que aquest s'ha donat a conèixer a la humanitat per mitjà d'éssers molt especials, que són els fundadors de les grans religions. Conèixer la seva vida i els escrits que ens han deixat per a nosaltres és una manera de sentir-nos-hi a prop. De normal ja els anem llegint a diari però és en aquest període de dejuni quan aprofitem per aprofundir-hi més.

**Per als bahà'ís el dejuni és obligatori?**

Aquestes lleis espirituals són voluntàries, ningú t'estarà seguint per veure si ho fas o no. És una responsabilitat teva. El que està establert és que totes les persones a partir dels quinze anys, que és quan es considera que comença l'edat de la maduresa religiosa, i fins als setanta, haurien de fet tot el possible per practicar aquest dejuni, amb excepcions, com les embarassades, els malalts...

**I vostè com el viu?**

No em costa adaptar-me a no menjar durant les hores del dia perquè el cos s'acostuma ràpidament al nou horari. A mi m'és molt fàcil però és que ja soc una persona que no pico entre hores ni res d'això... Si et soc sincera haig de reconèixer que jo els dies del dejuni realment els espero amb alegria. Quan comença el febrer ja el veig a prop i en tinc ganes.

**Com és?**

Perquè és quan realment et pots dedicar a reflexionar, a meditar, també a llegir els escrits sagrats i és quan noto una recuperació espiritual, que a vegades es desgasta durant l'any, per l'estrès diari. Amb el dejuni torno a agafar energia i veig molt positiu ajustar la meva vida i fer els canvis necessaris per poder combinar la vida amb les ensenyances de Déu. És un reajust. El dejuni t'anima a renovar els objectius de la vida, em poso tasques, a curt o llarg termini, adreçades a millorar per una banda la meva qualitat espiritual però per posar-ho al servei dels altres, perquè el meu desenvolupament reverteixi en l'entorn. Per als bahà'ís el més important són les accions constructives, la causa del progrés de la humanitat.

**Cadascú en la seva petita parcel·la ha d'ajudar a construir un món millor?**

És així. Cadascú té una realitat però ha d'intentar ser excel·lent en aquella realitat que li ha tocat viure. Nosaltres estem convençuts de l'equilibri entre la part espiritual i la social i parlem del doble propòsit moral, que vol dir que tu has d'intentar ser millor perquè reverteixi en la societat, en els altres.

**Així com els musulmans trenquen el dejuni i ho fan reunint-se famílies extenses i amics i és tota una celebració (bé, aquest any no per la pandèmia). Vostès trenquen el dejuni de forma similar?**

Nosaltres ho celebrem amb la família més propera, no tenim la tradició de fer les trobades que fan els musulmans. Ara, com que el fem durant 19 dies en algun moment o altre sí que ens agrada reunir-nos amb amics i familiars, cosa que aquest any, com l'any passat, tampoc hem pogut fer.

**El dejuni és una de les coses que uneixen totes les religions**

Totes les religions consideren el dejuni com una llei important en les seves creences. Els musulmans, que aquí és el que més coneixem, el Ramadà, el fan de trenta dies i per a ells és una de les cinc lleis imprescindibles. Hi ha religions que fan dejunis de 24 hores, d'altres intermitents, unes ho fan en una època de l'any, unes altres en una altra, però el cas és que per a totes les religions el dejuni és important i això és així perquè es considera una pràctica fonamental per al desenvolupament espiritual i per al control dels desitjos i de les passions. Totes les religions consideren que el dejuni ajuda a enfortir el caràcter i a mantenir-te ferm dins de les pròpies creences. El dejuni sensibilitza amb les persones que passen dificultats perquè desenvolupa l'empatia. I així ha estat al llarg de mil·lennis.

**Però ara el dejuni intermitent també s'ha posat de moda. No té res a veure amb la religió però sembla com si fos una nova religió?**

Si al llarg de tota la història totes les religions han fet en algun moment dejuni és perquè és bo per a l'ànima i per al cos; Déu no posaria una llei que fes mal. La medicina alternativa o aquests moviments que aposten pel dejuni no tenen res a veure amb el dejuni que proposen les religions. Ells només veneren el cos i ho fan exclusivament per al benefici del cos. Diuen que fent aquests dejunis intermitents es generen endorfines, més serotonina i que dona un estat d'ànim més positiu... però es basen en els beneficis només de la part física i deixen de banda la part espiritual, cosa que per a nosaltres, els creients de les diferents religions, és impensable.

#### **Com és que els bahà'ís celebren l'Any Nou per l'equinocci de primavera?**

Perquè és quan el sol il·lumina tota la Terra per igual. Per nosaltres l'Any Nou no és només una festa a celebrar en el calendari, és un moment per recordar la unitat de tots els missatgers de Déu, que són els fundadors de les grans religions. Tots estan units perquè venen del mateix Déu, per això celebrem la primavera espiritual que cada un d'ells va aportar a la humanitat.

#### **Tots són importants per als bahà'ís?**

Cada un dels fundadors de les religions va aparèixer en un lloc determinat del planeta i en una època determinada i va aportar una primavera que va revitalitzar la societat d'aquell moment. Déu els va enviar per alliberar les persones de la ignorància i per generar una civilització en continuu progrés. Nosaltres tenim la certesa que Bahà'u'llàh, el fundador de la Fe bahà'í, també ha aportat aquesta primavera espiritual, encaminada a despertar un nou esperit de vida a la humanitat capaç d'unir tots els pobles del món. Nosaltres els bahà'ís creiem que només junts podrem construir una civilització en continuu progrés.

#### **El Bahà'u'llàh (Teheran, 12 de novembre de 1817-Acre, 29 de maig de 1892) és la darrera manifestació de Déu, per vostès.**

Sí, i ell va apostar per la unitat del gènere humà. Tots els principis que ell promou i nosaltres intentem posar a la pràctica fan referència a la unitat: unitat de les famílies, dels pobles... i tenim la certesa que s'aconseguirà. Un altre dels principis sagrats de la Fe bahà'í és que s'ha d'aconseguir la igualtat entre l'home i la dona, imprescindible si volem que canviï aquesta societat en què vivim. Per això nosaltres també treballem per a l'eliminació de tota mena de perjudicis i per considerar que tots els homes i pobles són iguals. I una cosa molt important dels bahà'ís és que treballem per a l'harmonia entre la ciència i la religió.

#### **L'educació també és molt important...**

Una de les frases del Bahà'u'llàh és: "L'ésser humà és una mina rica en gemmes de valor inestimable, només l'educació pot fer revelar els seus trossos i que la humanitat se'n beneficiï." Per a nosaltres un dels principis fonamentals de la nostra religió és l'educació universal obligatòria, és l'únic que pot treure les gemmes que portem dins nostre. I ha de ser una educació integral, que contempli la part material i la part espiritual, perquè si no tenim aquesta formació espiritual la ciència que aprenuem moltes vegades no sabrem utilitzar-la adequadament. Nosaltres pensem que cadascú de nosaltres ha de desenvolupar les qualitats que tenim i posar-les al servei del món. També treballem molt el valor de la justícia.

#### **En quin sentit?**

La justícia és un instrument de transformació de la societat i hi estem abocats. Quan parlem de la dona, per exemple, si no hi ha justícia estem condemnant la meitat de la població mundial.

**"Res no es pot fer sense uns valors espirituals"**

Mestra d'educació especial jubilada, M. Carme Medina és coordinadora dels bahà'is de Terrassa i presidenta de la històrica Associació de Dones Bahà'is de Terrassa. A Terrassa hi ha bahà'is des del 1954 i el 1967 l'assemblea espiritual local ja va crear un comitè de promoció de la dona, embrió de l'actual associació, que treballa "per erradicar els prejudicis que impedeixen que tots ens considerem iguals i tinguem els mateixos drets". Diu Medina que per combatre aquests prejudicis el més important és "tenir uns principis morals i espirituals fermes i els valors de justícia social i equitat".