



ABDULLAH MAHMUD | Director del centre de ioga 'Dishari'

“Als occidentals us manca més esperit crític. Sigueu escèptics, però il·lustrats”

Per aquest exmonjo, nascut a Bangladesh el 1956, el ioga és una autèntica filosofia de vida. A Dishari, el seu centre ubicat al Passeig de Ronda i que ara celebra els 18 anys –“ja tenim la majoria d'edat”, comenta amb humor– imparteix ioga i medicina aiurvèdica i compta amb alumnes molt coneguts. Abdullah, economista, amb estudis en dret i metge aiurvèdic és un mentor, allò que els occidentals anomenem *coaching*. Però va molt més enllà. Abdullah Mahmud és, en el sentit ampli de la paraula, un savi.



FOTO: Ramon Gabriel

Què és el ioga?

És una escola filosòfica ortodoxa, perquè accepta els *veda*, els llibres antics hindús, com a llibres divins. Patanjali va escriure 195 aforismes que constitueixen el seu corpus filosòfic. A Dishari l'expliquem sense manipulació ni contaminació, però suavitzat, perquè ens adrecem al món occidental.

Què anem els occidentals amb el ioga?

Bàsicament, un domini sobre la pròpia actitud mental, velocitat de la ment, que facilita la comprensió i interpretació del món que ens envolta. I augmentem la confiança en nosaltres mateixos.

A qui recomana practicar ioga?

A tothom. És una filosofia àmplia, on tots podem trobar allò que necessitem. La mirada occidental

és sovint –i no vull que s'ofengui ningú– molt egocèntrica, individualista. És el mal major que patiu.

I què s'aconsegueix practicant ioga?

El ioga dona unes pautes ètiques que tothom hauria de seguir: no fer mal al proïsme, no mentir, no robar, deixar de banda l'avarícia. Independentment de les creences religio-

ses o no de cadascú.

Hauríem de començar educant bé els nens?

Sóc pare de dues filles, nascudes aquí. Penso que els pares hem de canviar els valors que transmetem: aquí s'educa per “ser algú”, tenir propietats, ser competitiu i, si no ho aconseguixes, ets un fracassat. Si t'hi fixes, en el món laboral es treballa per rendiment, per objectius.

I com sortir-ne, a nivell individual?

S'ha d'aprendre a pensar de manera crítica, una altra cosa que no abunda –i torno a demanar perdó! Hem de qüestionar-nos les coses, ser il·lustrats. Després, podem ser escèptics o no, però amb coneixement de causa. Sinó, estarem buits interiorment i serem infeliços, com molta gent és...

El ioga ha estat declarat Patrimoni Inmaterial de la Humanitat per la UNESCO.

Com a filosofia, crec que és un gran reconeixement. Espero, tanmateix, que no se'n derivi el vessant negatiu: la banalització, la comercialització del ioga.

El ioga és una filosofia que ajuda a confiar en un mateix, i no té res a veure amb creences religioses