

El budisme: un camí a la serenitat i a la felicitat (II)

Enric Cairol

Soci de les AUGG BCN UB

A la revista de l'any passat vam parlar de la vida de Buda i del budisme. Dèiem que el budisme s'havia ocupat de la felicitat molt més que altres religions ja que el principal objectiu dels ensenyaments de Buda era que aconseguíssim la plena felicitat. Aquest any, tractarem d'alguns punts de vista del budisme que ens poden ajudar a sentir-nos més alegres i feliços i a allunyar-nos també de temors i angoixes. No obstant això, l'amplitud d'aquest article només permet esbossar una mica aquests conceptes. Si, eventualment, el lector sentís un major interès el convidem a consultar algun dels llibres de l'autor¹. Recordem abans algunes idees sobre el budisme:

- El budisme és una religió sense veritats revelades que se sustenta en la raó i en la pròpia experiència. Per això mateix, ha de ser compatible amb la ciència i amb la psicologia.
- El budisme és, bàsicament, una forma de vida i una experiència personal que tots nosaltres podem realitzar. És un camí espiritual que ens permet comprendre'ns millor a nosaltres mateixos i orientar les nostres vides amb més claredat, serenitat i equanimitat.
- El patiment existeix i el budisme ens mostra el camí per a la seva cessació. Buda deia que ningú vindrà a alliberar-nos ni a purificar-nos, únicament nosaltres mateixos som els responsables del nostre patiment i, per tant, de la



seva cessació. Els ensenyaments de Buda són, doncs, mitjans, instruments, per assolir l'alliberament i la felicitat.

Vegem alguns conceptes del budisme que ens poden ajudar a reflexionar:

- **Impermanència.** Des d'un punt de vista budista i també des de qualsevol altre que sigui raonablement realista, la vida és transitòria, impermanent i efímera. I està sotmesa, en un moment o altre i en major o menor mesura, a insatisfacció, frustració, decepció i patiment. Patiment la principal causa del qual és, segons el budisme, el desig. El desig de plaer, el desig d'aferrar-nos a la nostra existència i voler existir eternament més enllà de la mort.
- **El Karma.** Tot a la vida té una causa. Aquesta llei de la "causa i efecte" en el budisme s'anomena llei del karma. Per al budisme, la causalitat kàrmica és un procés natural, no té res de diví ni de destinació predeterminada. Els nostres actes, la nostra consciència i la nostra vida estan regits pel karma. El karma opera a nivell individual, a nivell familiar i, fins i tot, a nivell de tota la societat. La cadena de causes i efectes que constitueix el karma es va retroalimentant constantment. Afortunadament, el karma és modificable ja que, en ser dinàmic i estar constantment retroalimentant-se, no és, en absolut, una predestinació inexorable. En efecte, si podem identificar una causa i eliminar-la o modificar-la, també podem eliminar-ne o modificar-ne l'efecte. En altres paraules, podem reconduir el nostre karma amb les nostres pròpies accions. A l'àmbit psicològic, el que sembla l'estat mental present és el que recull l'estat mental següent. Si a l'estat mental present no sembres res, no recolliràs res a l'estat mental següent. Per tant, segons com resolguem una determinada situació, en condicionarem o no la repetició. Per això, el camí cap a la solució consisteix a no quedar atrapat en un bucle repetitiu i aprendre a reaccionar de manera diferent ja que, si volem, tenim la capacitat de modificar els nostres hàbits. Podem modificar-los, per exemple, mitjançant actes positius com ara la compassió, la meditació o la generositat. La raó és que els actes positius aniran debilitant la força dels hàbits negatius ja que allò bo atrau allò bo, allò positiu atrau allò positiu i allò negatiu atrau allò negatiu. Els actes són positius si la intenció és positiva ja que el que allibera no és l'acte en si mateix, sinó la intenció amb què es faci. El

budisme diu que reiterar la bondat produeix felicitat i, per això, l'home que actua bé és més feliç.

- El teu cos i la teva ment no són capaços de distingir el que és real del que és imaginari, tot depèn de com interpreti el teu cervell la realitat circumdant. Si ho interpreta com a amenaçador, apareixerà la por. Si comprenem les nostres pors podrem enfrontar-nos-hi i superar-les. És important no reprimir-les (si ho fas, tornaran). Hem de deixar-les passar controlant la situació. Ens ajudarà en aquest control una respiració lenta, profunda i conscient. Diuen que és aconsellable una respiració 3-3-6, és a dir: la inspiració dura 3 segons, es reté la respiració 3 segons i s'aspira en 6 segons.

"L'ara i aquí" és un concepte en què insisteixen tots els mestres del budisme. Aquí és el lloc on ets ara. Aquí serà també el lloc on siguis d'aquí a una hora o d'aquí a una setmana. Aquí sempre serà amb tu i es desplaça amb tu. Ara és aquest moment precís. Tota la nostra vida és ara. El passat i el futur només existeixen a la nostra ment. Ara és l'única cosa real, la resta no existeix. Només podem viure en el present. L'instant que ara mateix vivim ja no tornarà. De vegades vivim obsessionats per alguna cosa que ens va passar o que vam fer en el passat i, amb això, perdem el gaudi del present. El punt clau consisteix a estar plenament conscients del que està passant en aquest precís instant. El problema és que estem gairebé sempre distrets o pensant en altres coses. D'aquesta manera, convertim la nostra vida en una cosa semblant a un somni. Cada vegada que ens adonem que estem imaginant o divagant, hem de tornar, una vegada i una altra, a l'ara i aquí. Buda va dir: «*Que ningú no persegueixi el passat ni visqui esperant el futur, perquè el passat ja no hi és i el futur encara ha de ser. El que cal veure totalment és el que ara sorgeix a cada moment*».¶

(1) L'autor va publicar el 2019 *Tú eres Buda* amb el subtítol "Cuaderno de notas de un budista occidental escéptico", el 2021 *Cada día es un buen día* amb el subtítol "Iniciación al budismo para occidentales" i el 2022 *Un camino a la serenidad y a la felicidad* amb el subtítol "Budismo para no budistas". Tots ells a l'editorial Octaedro.