

LA LLIBERTAT INTERIOR

Gaspar Hernàndez



Columna

GASPAR HERNÁNDEZ
LA LLIBERTAT
INTERIOR

PRIMERA EDICIÓ: FEBRER DEL 2020

© GASPAR HERNÁNDEZ, 2020

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-2623-7

DIPÒSIT LEGAL: B. 983-2020

FOTOCOMPOSICIÓ: GAMA, SL

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Tots els drets reservats.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a **ecològic** i procedeix de boscos gestionats de manera **sostenible**.

Lliures dels pensaments

«**L**a ment pot ser causa tant d'esclavatge com d'alliberament». La frase, la va dir Buda. També la podem llegir al *Bhagavad Gita*, un dels llibres més importants de l'hinduisme, que Gandhi va qualificar com el seu «diccionari espiritual». Tanmateix, no escriuré a partir de cap filosofia, ni de cap religió, ni de cap sistema de creences, sinó a partir de la meva experiència. Crec que no puc fer-ho d'una altra manera: la ciència encara no ha desxifrat els misteris més profunds de la ment. Encara no ha pogut esbrinar com la fisiologia, la bioquímica o l'activitat de les neurones donen lloc a la subjectivitat. O sigui, com la carn es converteix en pensament.

Així, doncs, escriuré des de la meva subjectivitat. Quan em vaig començar a interessar per

l'autoconeixement, fa més de quinze anys, vaig llegir autors que afirmaven que érem «titelles» dels pensaments, o que vivíem sota la seva «hipnosi». Al principi em va semblar que exageraven, però no vaig trigar gaire temps a donar-los la raó. En efecte, jo era un titella dels meus pensaments. Només calia que donés un cop d'ull a la meua biografia, plena de moments en què el pensament m'havia fet anar pel camí del pedregar. Moments en què ho havia tingut tot per ser feliç, durant unes vacances d'estiu, i havia estat angoixat pel futur, pel que m'esperava a la feina. Per no parlar dels moments en què havia estat davant paisatges meravellosos, sense fixar-me en els verds, en els ocres, en els ocells, en les plantes. El cap era en una altra banda. El pensament creant problemes allà on no n'hi havia. Problemes que al final havien esdevingut oportunitats, o fins i tot regals. Si fem una mirada al nostre passat, és probable que arribem a la conclusió que alguns dels episodis que hem viscut com si fossin autèntiques catàstrofes en realitat han estat una benedicció.

Però al seu dia el pensament no ens ho va fer veure així, perquè a la ment racional li encanta

embolicar la troca. Tot al contrari del que li passa al meu gat Cheever, que ara mateix és al meu costat, mentre escric aquestes ratlles. El meu gat és un mestre zen: no té problemes, no es preocupa innecessàriament pel demà. És l'èsser més lliure que he conegut mai. Si tenim por, no som lliures. I la por a ell només el tenalla en moments puntuals, quan ha de fugir o plantar cara a un gos o a un altre gat. La resta del temps, viu instal·lat en el moment present. Fa el que vol, i quan vol.

Quan jo era petit, la societat i la cultura em van educar com si el pensament fos l'eina que m'havia de permetre resoldre tots els problemes (no només els matemàtics). Avui sé que la vida és un misteri per viure, no pas un problema per resoldre. Avui sé que la societat occidental en la qual vaig néixer i créixer sobrevalorava la ment racional. No havia fet cas d'Albert Einstein quan havia afirmat: «La ment intuïtiva és un regal sagrat, i la ment racional, un servent fidel. Hem creat una societat que honra el servent, i ha oblidat el regal sagrat».

Quan jo era petit, la lògica, la combinació de paraules i conceptes, semblava el més elevat que podíem aplicar. A la mainada, se'ns venia a dir

que com més utilitzéssim la raó més intel·ligents seríem. En aquella època encara no existia el concepte d'intel·ligències múltiples, ni tampoc el d'intel·ligència emocional. El fet de rumiar tenia prestigi. I com que jo era un nen introvertit i tímid, que donava moltes voltes a les coses, que semblava pensar-les en la balança del sentit comú abans de prendre una decisió, estava convençut que anava pel bon camí. Que rumiant les dificultats, en trobaria el desllorigador. Avui sé que el pensament serveix per *pensar* la vida, no pas per viure-la.

De tota manera, abans de prosseguir, cal que trenqui una llança a favor del pensament: ben utilitzat, és una eina meravellosa. Gràcies a la ment racional, l'espècie humana ha fet grans avenços; sense anar més lluny, l'ordinador que em permet escriure aquest text, o enviar-lo a través d'internet. La ment racional ens permet fer volar avions o construir edificis, programar l'agenda o les vacances d'estiu, resoldre fórmules matemàtiques o aprendre idiomes. Tanmateix, és un obstacle a l'hora de viure amb plenitud. El cervell està preparat per sobreviure, no pas per ser feliç.

Tenim entre quaranta i seixanta mil pensaments al dia, i el noranta per cent són els mateixos que els del dia anterior. Sé que el que escriuré ara pot sonar massa contundent, però com que n'estic convençut, ho escric, negre sobre blanc: la majoria dels pensaments que tenim són brossa.

Des de la subjectivitat, hauria de dir que la majoria dels meus pensaments són brossa; però després d'haver-me fixat en els diàlegs mentals de moltes persones (el que diuen i com ho diuen sol ser un reflex del seu diàleg mental), m'atreviria a dir que tots els processos mentals s'assemblen. El pensament, per començar, és del tot caòtic. No és estrany que el budisme hagi fet referència a *la ment de mico*, la ment que no para de saltar d'una branca a una altra, d'un tema a un altre, del passat al futur. És curiós que se l'anomeni ment logicoracional, perquè els pensaments, de lògics, no en tenen res. Es recreen en els aspectes negatius de la realitat, i fan conjectures amb les pitjors possibilitats. Si ara, possem per cas, ens toqués la loteria, de seguida ens vindrien tot de pensaments d'escassetat; tindríem por de perdre els diners. Ens fan por es-

deveniments que mai no tindran lloc, que només formen part de la imaginació. És cert que la por és necessària, i que gràcies a la por hem sobreviscut com a espècie. Gràcies a la por, als nostres avantpassats no se'ls menjaven els lleons. Gràcies a la por, travessem el carrer sense que els cotxes ens atropellin. Però com que en les nostres societats vivim tant des del pensament, en depenem tant, sobredimensionem tot de pors estèrils. Pors col·lectives, que els mitjans de comunicació contribueixen a escampar com la pólvora. Una cosa és prevenir i una altra de ben diferent és viure en estat d'alerta vint-i-quatre hores al dia, amb el consegüent estrès i augment de l'hormona del cortisol, causa de moltes malalties físiques. Por de les previsions econòmiques, de la caiguda de les borses, del dia de demà; por de quedar-nos sense feina i no poder pagar el pis. Pors abstractes. Si arriba aquesta situació, ja veurem com actuo. Però com que faig cas dels pensaments, me'n preocupo ara i m'ofusco.

¿Per què fem tant de cas dels pensaments?
 ¿Per què creiem que tenen raó? Perquè els associem a la part més profunda de la nostra identi-

tat. No creiem ser els sorolls del nostre estómac, però estem convençuts que som els sorolls de la nostra ment. Creiem que sorgeixen d'un *jo* que ens imaginem dins el cervell, encara que no sapiguem ben bé on situar-lo. La neurociència tampoc no ha trobat cap part del cervell on s'hostatgi el *jo*.

El *jo* també és una construcció del pensament, tal vegada la seva principal construcció, pura fantasia. En parlaré més endavant.

EL LOCUTOR DE RÀDIO

Molts pensaments els percebem en forma d'imatges, però també de veu, una que sentim dins el cap i que s'assembla a la nostra veu física, la que produeixen les cordes vocals. Per deformació professional, comparo aquesta veu dins el cap amb la d'un locutor de ràdio. Un locutor pesat, que parlosteja a tota hora. Fa una retransmissió en directe de la vida. I, per si fos poc, no para de jutjar-la, de criticar-la, d'encasellar-la en categories. O vas a favor meu, o en contra. Aquesta persona em cau bé; l'altra, malament. Aquesta és d'es-

querres; l'altra, de dretes. Aquesta és bona; l'altra, dolenta. Aquesta, amiga; l'altra, enemiga. Així acostuma a enraonar el locutor de ràdio. Per si fos poc, sempre fa comparacions. Podem estar mirant unes fotografies a Instagram i que la veu no pari de fer comparacions de l'estil: mira quin físic, que jo no tinc. Mira quina vida es tira, que jo no em puc permetre. Ja se sap que, quan ens comparem, la majoria de vegades hi sortim perdent.

De la qualitat del nostre diàleg mental —o, més ben dit, monòleg— en dependrà la qualitat del nostre dia a dia. La persona que no para de culpabilitzar els altres i el món, i que no para de repetir-se expressions de l'estil «Pobra de mi», «Tinc mala sort», probablement viurà des del victimisme. I no podrà sortir d'aquesta dinàmica parant només atenció als fets exteriors, ja que passi el que passi ella se sentirà agredida o menystinguda. «És el diàleg intern el que lliga la gent al món quotidià», va escriure Carlos Castaneda. «El món és d'una manera o d'una altra només perquè ens diem a nosaltres mateixos que és d'una manera o d'una altra».¹

1. Totes les notes les trobareu al final del llibre.

OPOSATS I DUALITATS

El pensament opera a partir d'oposats, dualitats i contrastos. Per al pensament tot és blanc o negre, positiu o negatiu, bo o dolent. O hi ha amor, o odi. O llum, o fosc. És de dia, o és de nit.

Per al pensament occidental, esclar. La filosofia oriental s'ha apropat més i millor a l'essència de la realitat, tal com posa de manifest l'exemple següent del taoisme xinès, una frase de Zhuangzi: «La nit comença al migdia».

Les dualitats són una de les característiques bàsiques del nostre pensament. Diu l'escriptor Lluís Racionero que des de petits ens col·loquen binocles per tal que vegem el món de dos colors, dividit en subjecte i objecte, ment i matèria. «Amb aquestes ulleres de curta vista és impossible entendre res: el món apareix com una lluita de principis oposats, i la vida com un problema a resoldre per imposar un dels principis, excloent l'altre [...] la filosofia oriental va evitar el carreró sense sortida de la dualitat en què ha caigut Occident. Per als orientals, els principis oposats no són dualitats o coses separades, sinó polaritats o estats extrems d'una mateixa cosa».²

La realitat és com una moneda: tot inclou una cara i una creu. Tot inclou el seu contrari. O, per utilitzar un altre símil, tot és com un bastó, amb dos extrems. Nosaltres només volem agafar-ne un dels dos, el que qualifiquem de «bo». No ens adonem que si estem agafant l'extrem «bo», també estem agafant el seu contrari, el «dolent».

El problema de fons és que utilitzem el llenguatge racional per descriure una realitat que, com ha demostrat la física quàntica, no té res de racional ni de lògica. Una realitat ondulant, que no es pot expressar amb la linealitat del subjecte, verb i predicat. Tot està interconnectat amb tot, tot s'interpenetra i influeix en tot. I no para de canviar, en una dansa no permanent que nosaltres volem fer fixa, granítica. La realitat és com una pel·lícula; però el llenguatge racional només ens permet fer fotos fixes, instantànies en forma de conceptes i paraules.

EL VEL DELS PENSAMENTS

El pensament sempre és vell. I ens impedeix copsar impressions fresques, noves. Com si fos

un filtre, s'interposa entre nosaltres i la realitat que perceben els sentits. La filosofia perenne ha fet referència al «vel dels pensaments». A mesura que els anys passen, aquest vel o filtre cada cop és més gruixut; cada cop estem més tancats en el passat reiteratiu i avorrit del pensament. Per això ens sorprenen menys coses. Ens perdem noves maneres de ser i d'estar en el món. Moltes persones només capten impressions fresques quan viatgen, o els passa quelcom excepcional. La resta dels dies, viuen com separades de l'ambient per una membrana opaca. Ficades dins la capsa del seu cap, hi són i no hi són a la vegada. Miren la gent que els envolta, però difícilment s'hi fixen de debò. Hi ha aquell tòpic de la persona que mentre fa l'amor elabora mentalment la llista de la compra: potser és un tòpic perquè és cert.

Passagem enmig de la natura i copsem les olors i els colors, o el cant dels ocells, però talment com un decorat de fons. La veu dins el cap ho va etiquetant tot. I va desant la informació en arxius als quals recorre una vegada i una altra. Si per exemple veiem un card, recorrem a aquests arxius —a la memòria condicionada— i donem per descomptat que és lleig. El mateix

ens passa davant un porc. En un nivell profund, ni el card ni el porc són lletjos, per a la naturalesa no existeix la *lletjor*, però els conceptes mentals fan de filtre entre nosaltres i la realitat. Fins i tot l'acte més senzill de percepció sensorial va acompanyat d'un vel de pensaments a través del qual l'interpretem.³

Queda lluny l'actitud expectant de quan érem petits, d'atenció, interès, curiositat, meravella i descoberta constant. Queda lluny la mirada innocent, en el sentit d'espontània, neta, sense judicis ni prejudicis. Hi ha persones que la recuperen durant la tercera edat, en el període que el teòleg Raimon Panikkar anomenava de la «segona innocència».

«HO SABRÉ QUAN M'HI TROBI»

La memòria condicionada recorre, sempre que pot, al sistema de creences. Un sistema que la societat, la cultura i la família ens han instal·lat, talment com un programa d'ordinador. La comparança amb el programa d'ordinador és de l'economista i divulgador de la consciència

Emilio Carrillo,⁴ a qui tinc el goig de conèixer. L'Emilio procura viure sense creences, moment a moment, actuant segons el que li dicta el cor. Fa seva la cèlebre frase de sant Agustí «Estima i fes el que vulguis». O sigui, fa el que li rota, però sempre des de l'amor. Si hi ha amor als altres, no farà res que els pugui perjudicar.

Mai no té res «previst» en el seu quefer. Dona per descomptat que cada situació requereix respostes diferents. Un dia uns amics seus li van preguntar si donava almoina a la gent del carrer que en demanava, i ell els va respondre un la-cònic:

—Doncs no ho sé.

Els seus amics van quedar parats.

—Emilio —li van replicar—, o dones almoina o no en dones.

—Doncs no ho sé —va reiterar ell.

I tot seguit els seus amics van enumerar un seguit de motius pels quals ells sí que donaven diners als pidolaires. També n'hi va haver que van argumentar per què no ho feien mai. L'Emilio va insistir que ell no en tenia ni idea:

—Prèviament no ho sé —va afegir—. Ho sabré quan m'hi trobi. Ni tindrè previst dir que

no a la persona que em demani diners, ni tampoc tindrè previst donar-li un euro. Faré el que em digui el cor en aquell moment. No tinc cap creença prèvia.

En el fons, l'Emilio fa allò que la situació demana, és *un* amb la situació. Flueix amb el moment present. El moment present és l'espai de llibertat des del qual deixem de reaccionar com autòmats. *Comptar fins a deu* no només és una frase feta: és la porta d'entrada a aquest espai de llibertat, des del qual deixem de reaccionar. Això no vol dir que tot ens rellisqui, sinó que deixem de ser titelles de segons quines situacions i persones. En realitat, deixem de ser titelles de com interpreta el pensament aquestes situacions i persones. Quan, posem per cas, jo m'indigno en sentir unes declaracions de Donald Trump, no és Donald Trump qui m'està fent indignar, sinó jo mateix.

Des de l'espai de llibertat del present, quan algú ens insulta, no necessàriament reaccionem nosaltres insultant-lo també. Ni sentint-nos ofesos, ni agredits. I, al contrari, no fem dependre la nostra vàlua del fet que ens elogiïn o ens diguin coses boniques. El gran psicòleg català An-

toni Blay Fontcuberta va dir que a causa de la dinàmica del pensament és molt fàcil manipular la gent. «Si vols que una persona somrigui, digue-li que és estupenda, i si la vols fer enfadar, digue-li que és una estúpida; veuràs que no falla mai», va dir Blay.⁵ I va afegir: «És com una màquina de tabac. ¿Vols un Chester? Doncs fiques les monedes a la màquina, prems el botó i la màquina et dona un Chester».

Som així de previsibles. Des de l'espai de llibertat del present, deixem de ser reactius, i som actius.

LA MEDITACIÓ

La meditació, que es practica des de fa més de cinc mil anys, és una eina per viure des de l'espai de llibertat del present. Tal vegada és l'eina amb majúscules. No és estrany que el Dalai Lama assegurí que si s'ensenyés meditació a les escoles, amb una generació s'haurien acabat les guerres al món. Deixaríem de ser reactius. Seríem lliures per decidir com actuar davant els greuges dels que considerem «enemics». Són uns greu-

ges que no deixen de ser arguments del pensament, que donem per bons. De fet, en nom de la raó s'han justificat tots els grans crims contra la humanitat, totes les guerres i matances. Totes han estat ben raonades i argumentades; aquells que les perpetraven s'identificaven del tot amb els seus pensaments de ràbia i odi. És urgent, per tant, deixar de viure des del pensament, o com a mínim situar-lo en el lloc que li pertoca. I l'eina que pot afavorir-ho és la meditació —o el ioga, que és meditació en moviment, o algunes de les tècniques d'autoconeixement que s'estan posant de moda. Tant de bo que quan passi la moda, les eines hagin arrelat i el canvi de consciència col·lectiu sigui inevitable.

En qualsevol cas, la meditació permet transcendir els pensaments. No pas controlar-los: n'hi ha prou que no vulguem pensar en un elefant de «color rosa» perquè a la nostra ment hi aparegui un elefant de color rosa. La meditació tampoc no serveix per deixar la ment en blanc. Res ni ningú no pot deixar la ment en blanc. A tot estirar, podem aconseguir que l'espai entre pensaments sigui cada cop més gran: intervals de quietud.

Ras i curt, el millor que podem fer amb la ment és ignorar-la. Deixar que vagi xerrant, fent conjectures, especulant, criticant, comparant, tornant al passat. Per utilitzar un símil que aniré repetint al llarg del llibre: la ment és la superfície del mar i nosaltres som el fons, que sempre es troba en quietud, encara que la superfície pugui estar tempestejada. Això no vol dir que el fet de meditar comporti viure en pau exterior tot el dia, amb un somriure d'orella a orella, amb el lliri a la mà. Meditar no és això. Tanmateix, la pau interior, aprofito l'avinentesa per dir-ho, al meu entendre és el bé més preuat.

¿Per on podem començar a meditar? Reitero el que he escrit abans: només puc abordar-ho des de la subjectivitat, des de la meva experiència. Hi ha mil tècniques de meditació, i cada persona que medita és un món. La tècnica més senzilla i eficaç que conec consisteix a seure en una cadira (no cal seure en la postura del lotus; l'important és tenir l'esquena recta), tancar els ulls, centrar-nos en la respiració, en l'aire entrant i sortint, i deixar passar els pensaments com si fossin núvols. Núvols, o flocs de neu. Flocs de neu que van caient damunt la pedra calenta i es

van desfent. No ens hi recreem. No en fem una bola de neu, dels flocs. No deixem que a partir del pensament «He de fer el sopar» la ment es recreï en el sopar, en els ingredients, en com els cuinarem. En aquest supòsit, és probable que a l'estómac notem la sensació física de gana. Ens hi fixem, fem com si diguéssim un escàner de les sensacions físiques —potser ens fa mal una contractura, o potser tenim molèsties a l'esquena, o als genolls—, però no fem conjectures sobre els dolors o les molèsties. Si en fem, quan ens n'adonem, tornem a posar l'atenció en la respiració, en l'aire entrant i sortint.

Durant anys la respiració ha estat l'eix de la meva pràctica, des que el meu primer mestre em va ensenyar meditació Vipassana. Però darrerament també utilitzo un mantra, com fa la meditació transcendental, o la provinent del Raja Yoga, que és la que practico. Recito un mantra en silenci; no res, una paraula. El mantra esdevé un metrònom. La respiració es regula per ella mateixa. Medito dues vegades al dia, vint minuts cada vegada. Tot i que hi ha dies que em desespero perquè em molesta alguna part del cos o perquè no paro de fer cavil·lacions (una medita-

ció superficial), la neurociència ha demostrat que per al cervell és eficaç igualment. Que l'important és el fet de posar-nos-hi. Els resultats es noten a mitjà termini, com una pluja fina que al final t'acaba deixant xop. En el meu cas, una de les conseqüències és que en el dia a dia faig menys cas del locutor de ràdio. El sento com podria sentir una emissora de ràdio a casa mentre netejo o faig endreça, és a dir, de fons, sense prestar-hi gaire atenció. Per tant, cada cop visc més situacions sense jutjar-les ni criticar-les. Les jutja o les critica el locutor de ràdio, no pas jo.

I deixo que ell vagi fent.

Soc molt més lliure que quan estava sotmès a la seva veu.

De tota manera, com que encara em queda molt de camí per recórrer, hi ha vegades en què se'm disparen automatismes, i algunes situacions em treuen de polleguera. Ben mirat, seria molt avorrit no enfadar-se mai. No obstant això, obro un parèntesi per dir que hi ha mestres com Emilio Carrillo que no s'enfaden mai. «Les persones que viuen molt des de la ment es passen la vida enfadades», diu l'Emilio.⁶ «¿Us adoneu de la quantitat de persones enfadades que hi ha al

món? S'enfaden per qualsevol cosa. Fins i tot pels resultats d'un partit de futbol. No us enfadieu, mai. No hi cap motiu per enfadar-se. Respireu, fluiu amb la vida, confieu-hi. I no permeteu que l'enuig de l'altre se us encomani». L'Emilio compara les persones que s'enfaden amb les que pateixen un infart de cor, i diu que hauríem de fer amb elles el mateix que amb les infartades, és a dir, ajudar-les. Diu que en una societat conscient, a urgències dels hospitals hi hauria sales per a les persones enfadades. Persones que segons ell pateixen «infarts d'enuig» i que no paren de proferir queixes, desqualificacions, insults. «Però el que diuen elles», conclou, «no té res a veure amb tu. No t'ho prenguis de manera personal».

Això és el que diu i fa l'Emilio. Però jo no soc tan evolucionat com ell, i de vegades no puc evitar enfadar-me. En aquests casos, procuro veure l'enuig de manera imparcial, objectiva. Em dic a mi mateix: «Noto l'enuig». No pas que «Estic enutjat o enfadat», sinó que «Noto l'enuig». L'ideal és dir-m'ho al principi, en cas contrari va agafant força: noto l'opressió al tòrax, o se m'accelera la respiració o el batec del

cor. Em repeteixo que l'enuig no soc jo: vet aquí una veritat com un temple. I ell vol arrossegarme cap a la seva miríada de pensaments pertorbadors. Són més pertorbadors de l'habitual; s'ha demostrat que l'emoció de la ira inhibeix l'escorça prefrontal del cervell. En qualsevol cas, com que no l'alimento, com que no poso més llenya al foc, a poc a poc es va desfent. Una emoció, a tot estirar, dura un minut i mig. Però sovint els pensaments associats fan que s'allargui molt més: ens recreem en l'emoció, i la convertim en un estat del nostre ésser que pot durar setmanes, mesos, anys.

Moltes persones viuen des d'estats de l'ésser com l'enuig, l'apatia, el ressentiment, la rancúnia, la por, l'odi. Són estats que vibren molt baix. El terme *vibració* avui s'utilitza molt a la lleugera, i s'associa a la cultura New Age; però cal recordar que el segle passat el psiquiatre David R. Hawkins va mesurar científicament la vibració dels estats associats a les emocions, a través de proves musculars.⁷ Tot vibra, en aquest planeta, des de les pedres fins a les persones, passant per les plantes i els animals. No emet la mateixa vibració una persona amable i bondadosa

que una malcarada i furibunda. Nosaltres la percebem, aquesta vibració. I ens hi sentim atrets o ens provoca rebuig. «*Lo semejante atrae a lo semejante*», diu el tòpic castellà, que, un cop més, és un tòpic perquè és cert. Tots ens hem sentit atrets per persones de primer cop d'ull, o, al contrari, tots en coneixem que d'entrada ens provoquen rebuig. Persones molt negatives, que viuen des de la crítica sistemàtica, a les quals tot els sembla malament, que fàcilment s'ofenen i que fins i tot traspuen còlera. No són persones lliures, perquè estan tancades en la mecanicitat de la ment. Es passen la vida donant les mateixes respostes als mateixos estímuls.

L'ATENCIÓ

La llibertat del moment present també la podem aconseguir amb l'atenció. De fet, l'atenció pot esdevenir una mena d'interruptor que desconnecti o abaixi el volum del pensament. Amb el benentès que també podem prestar atenció als mateixos pensaments —la ciència en diu *metacognició*—, com fem durant la meditació. Tots

vivim moments en què estem tan immersos en una tasca, que desapareix la noció del temps. Potser quan practiquem algun dels nostres hobbies. Ens agrada tant el que fem que no sentim, ni de lluny, el locutor de ràdio. Aquest estat —fluïdesa, *flow*—, el va fer cèlebre el psicòleg Mihály Csíkszentmihályi. Té molt a veure amb la creativitat i el talent, i és un dels pilars de la psicologia positiva. Quan estem immersos en una tasca per a la qual tenim habilitats però que al mateix temps suposa un repte, experimentem un alt grau de concentració, i no només desapareix la noció del temps sinó la d'escotament. Ens centrem en el procés, no en el resultat.

No cal, però, arribar a l'estat de *flow*. Podem tenir atenció plena en totes i cadascuna de les tasques quotidianes. Podem observar els objectes, els colors, o escoltar els sons del carrer com si fossin un bé preuat. De fet, ho són, tal com constatem quan a causa d'una malaltia o una incapacitat ens hem de recloure a casa. Podem entrenar l'atenció, com si fos un múscul. El *mindfulness* ha popularitzat aquesta pràctica. Tot i que considera la meditació formal, per a mi el més valuós han estat les pràctiques informals, que m'han per-

mès dirigir el focus de l'atenció durant les activitats del dia a dia.

És cert que amb la meditació ja vas vivint des d'un altre angle, amb més alerta, amb més claredat, amb més equanimitat, amb més concentració en tots i cadascun dels moments, és a dir, que t'instal·les més sovint en el present. Tanmateix, gràcies al *mindfulness* ho he reforçat. Perquè una cosa és ser conscient de les meves sensacions corporals mentre estic assegut meditant al menjador de casa —les molèsties i les contractures acostumen a ser sempre les mateixes— i una altra fer-ho, posem per cas, mentre m'estic dutxant. Fer atenció a la temperatura de l'aigua, al fet de si és freda o calenta, a la pressió del raig damunt la pell, o a l'olor del sabó em fa viure plenament l'experiència. Deixo d'estar tancat dins el meu cap, la dutxa passa a ser el més important, no pas el que faré després, les activitats que tinc programades durant el dia. Sempre que el pensament se me'n va al futur, torno al present de la dutxa, a les sensacions físiques i a la respiració. I això és el que procuro fer durant molts moments del dia. Quan estic rentant plats, escombrant, quan vaig amb bus o amb metro, quan passejo pel carrer:

tot és susceptible de ser viscut amb atenció plena. Fins i tot les interrupcions, les estones d'espera, les transicions entre dues activitats, que acostumem a fer amb el pilot automàtic, més pendents del *fer*, que no pas del ser.

El *mindfulness* proposa entrar en contacte amb l'experiència del moment present, i, al mateix temps, observar la relació que hi establim: ens fixem en les sensacions físiques, i també en els pensaments que estem tenint. Si per exemple ens trobem en un carrer ple de cotxes i passa una ambulància, no només ens fixem en el so de la sirena, en els llums intermitents, en el col·lapse de trànsit que potser està provocant, sinó que també prenem consciència dels nostres pensaments. Potser comencem a fer cavil·lacions del tipus «Hi deu haver hagut un accident», «Ves a saber si hi ha ferits», «Espero que l'ambulància arribi a temps»... deixem passar aquests pensaments com si fossin núvols. El locutor de ràdio de ben segur que embolicarà la troca, i continuarà fent associacions d'idees —criticarà l'estat del trànsit de la ciutat, o la mala gestió de l'ajuntament de torn—, però nosaltres deixem de prestar-li atenció.

Des de la meva experiència, aquesta ignorància sistemàtica del locutor —o, per dir-ho de manera més suau, *sentir-lo com qui sent ploure*— l'ha anat debilitant. La seva veu ha esdevingut tan feble com la de segons quins locutors reals, d'emissores de ràdio que ja no escolto. No només som el que mengem, també som el que pensem, i per l'atmosfera hi circulen pensaments tòxics, de polítics i de mitjans de comunicació que no paren d'irradiar negativitat. Els evito tant com puc. Sé que l'ideal no seria evitar-los, sinó aprofitar-los per cultivar la compassió. Sé que l'ideal seria dir-me a mi mateix que provenen de persones que estan patint, com si fossin animals ferits. O com si haguessin sofert «infarts d'enuig», tal com diria Emilio Carrillo. Sé tot això, però de moment procuro tenir cura del que m'entra per les orelles. Sovint, faig dejunis de notícies.

Em queda molt per treballar, són moltes les meves limitacions. De vegades tinc clar com jo hauria d'haver actuat quan la situació ja ha passat, quan l'anàlitzo de manera retrospectiva (gràcies a la ment racional, tot s'ha de dir). Igual que quan publico un nou llibre i els periodistes

em fan entrevistes: sempre em ve la resposta ideal un cop l'entrevista s'ha acabat. De vegades em trobo en la curiosa situació que estic criticant —mentalment— una persona amb la qual estic enraonant perquè fa massa judicis. O sigui, l'estic jutjant jo pel fet que ella fa judicis. Fa riure, tot plegat. Ben mirat, és una oportunitat per riure de mi mateix.

Tanmateix, crec que cada cop hi ha en mi més acceptació del present. Cada cop deixo més que les coses siguin el que són, independentment de les fantasies del meu locutor de ràdio: del que hauria de ser, del que seria correcte o desitjable. Deixo enrere les expectatives i dic sí al moment present, com si jo l'hagués escollit viure tal com s'està desenvolupant. Això no vol dir resignació, no vol dir llançar la tovallola: des de l'acceptació a l'instant present, si cal, actuo per transformar una situació que potser és injusta. Aquesta acceptació prové d'una part de mi molt més profunda i autèntica que no pas la del pensament. I la llibertat que em dona és extraordinària.