Rastres

Per PepMaria el dt., 16/05/2017 - 09:00

En Ferran, bon coneixedor del budisme tibetà, explica que la infelicitat humana prové sovint del fet que no sabem tractar bé el plaer o el sofriment.Amb el plaer l'error consisteix a voler-lo retenir o mantenir, quan és fugisser i efímer. Per això, quan se'ns escapa ens sentim frustrats perquè volíem que es quedés. Així, per exemple, si un tros de pastís ens ha semblat bo, al cap d'una estona el plaer haurà passat; però intentar retenir aquest plaer menjant més i més pastís no és bona idea: acabarem empatxats o engreixats...
L'error amb el sofriment és que ens en volem escapar com sigui; però aquestes escapatòries acaben fent-lo més gran. Per exemple, puc provar de girar l'esquena al fracàs tot fent coses que me'n distreguin: anar a córrer, consumir certes begudes o certs menjars plaents, endollar-me a la música o a la televisió. Però aquestes activitats no em calmen perquè la raó per la qual les faig no és en elles (fer esport, degustar, fruir de la música o el cinema) sinó en fugir del fracàs. I comença una espiral perversa (addicció) perquè hauré d'augmentar la dosi o la freqüència de l'activitat: corrent més i/o més sovint, bevent més i /o més sovint, passant més hores endollat a la música o la televisió, etc.
I és que, tal com explica en Ferran, escapar-se del sofriment és escapar-se d'una part de la vida. Ens cal cultivar un tipus de felicitat tan ric, ample i gran que abraça el plaer i el sofriment.
Per a cultivar aquesta felicitat més ampla, és bo ser conscients, doncs, que el plaer i el sofriment són passatgers. Però també que alguns plaers són millors que altres, i alguns sofriments són millors que altres. Algunes tradicions de saviesa – per exemple. La dels jesuïtes- postulen que els plaers i els sofriments són millors si deixen un rastre millor.
El rastre és quelcom que queda quan l'objecte, la planta, l'animal o la persona han marxat. Com el regust d'un plat quan ja ens l'hem acabat, o l'olor d'una flor quan ha estat en una habitació, o la petja al fang d'un animal salvatge quan ha marxat. També les experiències que tenim deixen rastres. I així, una experiència -plaent o dolorosa- que deixa un rastre durador (segueixo sentint en l'absència) i harmonitzador (sento pau amb el que m'envolta) és millor que una que deixa un rastre més efímer o conflictiu.
Es tracta, doncs, de no intentar retenir el plaer o defugir el sofriment, que són momentanis; sinó de fer-nos conscients del rastre que deixen les experiències. Si és durador i harmonitzador, aleshores cal secundar aquelles experiències: perquè els rastres millors em fan millor a mi i milloren la realitat que m'envolta.
.....
· "Matar és bell; haver matat és horrible." (Thomas Mann *Els deu manaments de Moisès*)
· "Qui troba al seu interior la felicitat i la satisfacció, qui no té cap altra llum que la seva llum interior, aquest practicant s'identifica amb l'Absolut, i en ell assoleix l'alliberament" (*Bhagavad Gita* V, 24).
· "Debemos mucho advertir el discurso de los pensamientos; y si el principio, medio y fin es todo bueno, inclinado a todo bien, señal es de buen ángel; mas si en el discurso de los pensamientos que trae acaba en alguna cosa mala o distrativa, … o conturba al ánima quitándole su paz, tranquilidad y quietud que antes tenía, señal es proceder del mal spíritu…" (Ignasi de Loiola *Exercicis Espirituals*, n.333).
……
· Quins mecanismes uso més sovint per fugir dels sofriments? Quines accions acostumo a emprendre per retenir plaers fugissers?
· Quines experiències de plaer o de dolor recordo que hagin deixat un millor rastre? Quines altres han deixat buidor i conflicte?
· En quins moments del dia o de la setmana m'aturo conscientment per identificar els rastres de les meves experiències?