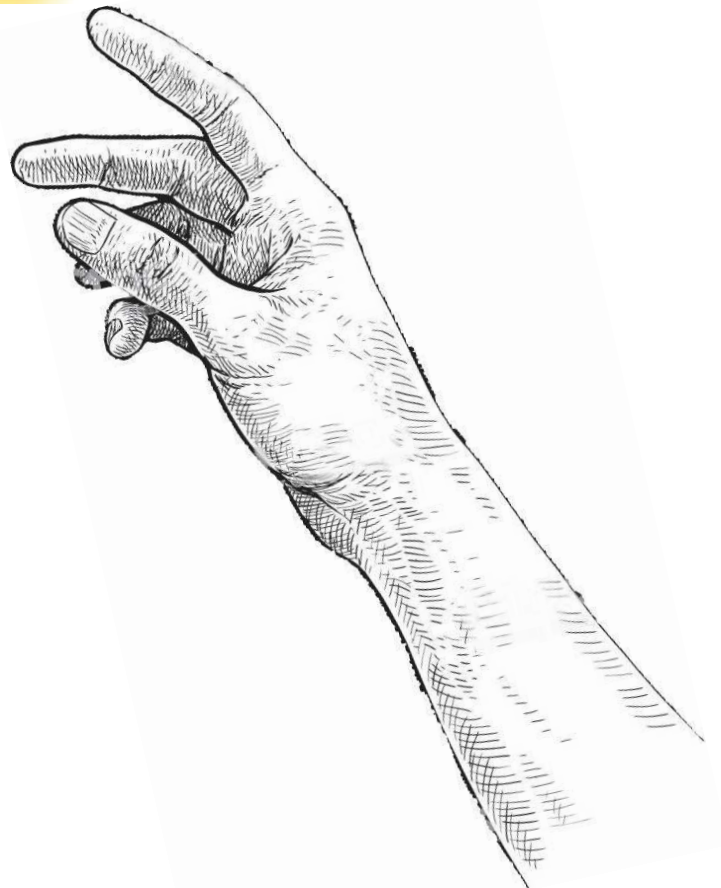


# La partícula de la felicitat

*L'enigma de la seva necessitat*



Pseudònim: "Reflex"

## Taula de continguts

### **INTRODUCCIÓ**

Per què la felicitat? .....	1
Objectius i estructura del treball .....	2
Hipòtesis a demostrar .....	3

### **ESTUDI DE LA REALITAT**

1. La creació .....	4
2. Una realitat absoluta o relativa? .....	4
3. El misteri de l'ésser .....	6
4. El curs de la llei .....	7
5. La llegenda del temps .....	9
6. L'espai .....	11
7. L'ànima. El principi de la consciència .....	13

### **ESTUDI DE LA FELICITAT**

1. Introducció .....	14
2. Definició i etimologies del terme .....	15
3. Què és la felicitat? .....	15
3.1 El budisme .....	17
4. On va sorgir la felicitat? Els seus inicis .....	18
5. La localització de la felicitat al cervell primordial .....	19
6. Les limitacions del cervell .....	20
7. El telòmer. La font de l'eterna joventut .....	21
8. L'exercici vil del poder polític .....	22
9. Empatia i Ecpatia .....	23
10. La resiliència .....	24
11. Sobre la fórmula: com van les coses? .....	25
12. La saviesa del teu cos .....	26
13. El major obstacle per experimentar la realitat .....	27
13.1 El món de la meditació .....	28

13.2	Relació de la meditació amb la felicitat .....	30
14.	La bogeria del temps psicològic.....	31
15.	El <i>flow</i> de Mihaly .....	32
16.	Els deu secrets de l'abundant felicitat .....	34
16.1	El poder de l'actitud .....	34
16.2	El poder del cos .....	34
16.3	El poder del moment.....	35
16.4	El poder de la nostra pròpia imatge .....	36
16.5	El poder de les metes .....	36
16.6	El poder de l'humor .....	36
16.7	El poder del perdó .....	37
16.8	El poder del donar .....	37
16.9	El poder de les relacions.....	38
16.10	El poder de la fe.....	38
17.	Les arts plàstiques i la música.....	38
18.	Factors externs de la felicitat .....	39
18.1	El primer mite: la feina .....	39
18.2	El segon mite: la salut.....	40
18.3	El tercer mite: l'educació.....	41

## **MARC PRÀCTIC**

1.	Introducció .....	42
2.	La hipòtesi .....	43
3.	Entrevista a guen Kelsang Lochani – Mestre Budista .....	44
4.	Experiment: <i>pot actuar la meditació en els nivells de felicitat?</i> .....	48
	Conclusions finals del treball.....	60
	Bibliografia .....	64
	Annexos.....	66

Dirigit a la intel·ligència,  
amb l'objectiu de fer un crit a la consciència.

## Per què la felicitat?

La resposta és simple, he començat a prendre consciència. Aquest és un fet diferencial que ens marca les diferents etapes de la nostra vida. Quan som petits (i, en realitat, a totes hores), tot ens sembla un somni, no tenim problemes, responsabilitats ni tan sols ens hem de preocupar per cuidar-nos. És possible que aquesta etapa sigui la més feliç però, no estem capacitats per recordar-la. Potser d'aquí rau el model de felicitat que "ens venen" avui dia: - "Viure en un lloc tropical, envoltat de fruites exòtiques, allunyat de la industrialització i amb un sol radiant, sense cap mena de preocupació".



El problema sorgeix quan adquireixes una mínima edat per adonar-te de "l'embolic" en el qual pertanyes: -Som una forma de vida, capaç de comunicar-se i interactuar, dins d'un planeta (Terra) el qual gira, juntament amb altres planetes, al voltant d'una estrella anomenada Sol, la qual és unes 100 vegades més gran que el nostre planeta, formant així el nostre sistema solar. Aquest conjunt també gira, juntament amb altres sistemes, formant la coneguda "Via Làctia" la qual també gira al voltant d'altres galàxies, i així successivament, sense cap límit. Aquests actes ens fan reflexionar, fins i tot ens fan patir.

Ens fan patir, perquè ens adonem que tenim una "data de caducitat", que venim amb un viatge només d'anada i no de tornada. Tot i així, sempre pensem que "queda molt", i ens organitzem plans de futur per tal de no tornar a pensar-hi. Tot i que ho neguem, tothom té por a parlar d'aquest tema, ningú vol afrontar que algun dia "ho perdrà tot". El més curiós és que potser és aquí la solució. Una persona pot començar ser feliç en el moment que accepta la seva existència. La felicitat no és només alliberar-se de la pressió i el dolor, sinó que més aviat consisteix en una sensació d'alegria, de content i de meravellant sorpresa davant la vida. Això no significa que sigui possible, ni tan sols desitjable, viure en un continu "èxtasi". D'aquesta manera, ara penses que nosaltres estem buscant la vertadera felicitat o una felicitat mediocre? Aquesta darrera felicitat consisteix a adquirir tots els béns materials existents a canvi d'un "paper tintat" al qual nosaltres, els humans, li hem donat un valor insuperable, tan gran és aquest valor que es pot equiparar a la nostra vida. El que no et diuen és que aquest tipus de vida no et garanteix una autèntica felicitat.

Increïble veritat? Doncs és sorprenent l'enorme quantitat de gent que tria ser *infeliç*. Possiblement ara t'estàs preguntant que hi ha gent que és infeliç per les seves circumstàncies però, com és que altres persones poden experimentar exactament les mateixes tragèdies d'un i reaccionar de manera diferent? És per això que es pot triar *ser o no ser feliç*.

Si preguntem a la gent quin és el desig de vida que tenen la resposta més comuna, possiblement, serà: “Vull ser feliç”. Tot i així, molt poca gent considera que ho està. Es curiós veure com tothom té un objectiu bàsic, tant bàsic que podem considerar-ho un dret i, tot i així, només certes persones el compleixen. Per què les indústries d'antidepressius són una de les més florides del moment? Per què tan pocs humans es consideren feliços? Pot ser que estiguem buscant la felicitat d'una manera equivocada? El model de felicitat que “ens venen” ens crea un horitzó esperançador, però inabastable? O és més, és possible assolir la felicitat?

## Objectius i estructura del treball

Aquest document neix de la meua fascinació per la inconsciència de la realitat. L'objectiu principal és *fer trontollar l'equilibri del lector*, reflexionar. Al llarg d'aquest document us podreu adonar de la simplicitat d'aquest. Amb el terme “simplicitat” vull fer èmfasi en la claredat. No vull fer servir tecnicismes complexos, i encara menys fórmules matemàtiques que puguin confondre al lector, l'única aspiració és donar un crit a la consciència humana d'avui dia, que sembla adormida o s'amaga per no afrontar la realitat.

Hem sigut condicionats, adoctrinats i programats per pensar i comportar-nos d'una determinada manera, la qual està plena de creences falses, errònies i limitants. La majoria d'aquestes creences estan emmagatzemades en el nostre subconscient i tenen molt de poder i influència en la manera en la que estem co-creant *la nostra realitat*.

Pel que fa al terme “realitat”, durant el treball, ens podrem adonar que té dues cares. Les dues cares d'una mateixa moneda. Podem considerar aquesta com a un terme absolut, aquell espai on vivim i desenvolupem les nostres accions com a éssers socials, o podem considerar el terme com a un concepte que es refereix a la força del present, de viure, d'estar.

El cos del treball està estructurat en tres blocs dividits en diferents subapartats. La part teòrica correspon als dos primers, el darrer a la part pràctica.

Com hem dit, aquestes creences limitants influeixen en la co-creació de la nostra realitat. D'aquesta manera, la primera part del treball consistirà a descriure aquesta *realitat* (tots els seus aspectes com a terme absolut) i com nosaltres, els humans, la percebem. És una manera de posar *peus a terra* i de fer veure al lector que les coses que *tenim* no les coneixem tant com ens pensem. Tot i així, enfocarem la descripció des d'un punt de vista diferent, molt més profund.

La nostra realitat és real? De que ens serveix el temps? I l'espai? Realment existeix l'ànima? Aquestes són algunes de les preguntes que em van motivar a iniciar el treball per posteriorment poder resoldre-les.

Una vegada el lector ha arribat a *destapar-se* els ulls, presentaré l'estudi de la felicitat. En aquest estudi faré veure com la nostra ignorància distorsiona l'autèntica realitat (l'altra cara de la moneda). Al final d'aquesta darrera presentació, el lector es podrà preguntar a ell mateix: és necessària la felicitat? El plantejament d'aquesta pregunta permet veure si realment estem

vivint conscientment el dia a dia. Tot i que arribem a una conclusió concreta, aquesta és de lliure pensament.

El tercer apartat correspon als criteris metodològics que s'han utilitzat per elaborar la part pràctica del treball. Finalment, estarà l'estudi pràctic sobre la felicitat.

Finalitzarem aquest treball amb les conclusions i reflexions finals, un espai dedicat a explicar quins són els resultats obtinguts.

La finalitat del treball, en altres paraules, és començar a avivar el pensament de les persones. Vull fer veure que la vida humana és una existència increïble i única, tot i que ens la prenem com si haguéssim viscut *més vegades*.

Finalment, és necessari dedicar les següents línies a totes aquelles persones que m'han ajudat, aportat informació, dedicat el seu temps i el seu interès, ja que gràcies a elles s'ha pogut elaborar el següent treball de recerca.

Cal donar les gràcies als meus tutors Montserrat Damont, David Mejías i Joan Carles Cirera, per haver-me tutoritzat el treball, a les persones voluntàries per haver-me omplert tots els meus espais d'informació i el recolzament per part de la família.

Sobretot, agrair als meus oncles, Juan Antonio Suárez Cano i María Bermúdez, fenòmens en l'art de viure i pilars d'aquest treball.

## **Hipòtesis a demostrar**

En aquest treball vull intentar demostrar les següents incògnites:

- Vivim sota un filtre d'ignorància davant la realitat?
- Aquest filtre actua com a barrera entre nosaltres i la felicitat?
- La felicitat és abastable?
- És necessària la felicitat?
- La tradició budista permet una vida menys infeliç?

## **ESTUDI DE LA REALITAT**

### **1. La creació**

“En el principi era el verb...  
I Déu va dir: feu-vos la llum! I la llum es va fer...  
...i el verb es va fer carn...”

Per començar a entendre la nostra realitat, allò que veiem i palpem, hem de saber primer entendre allò que hi havia abans de la seva existència. Estem parlant del no-res. Tant la religió com la ciència han anomenat al no-res per tal d'entendre l'origen de Déu. És denominada així pel fet de que ningú la comprèn realment. Per a la raó humana és molt difícil (quasi impossible) no imaginar **res**. (De Stefano, 2012).

Som incapaços de deixar de pensar. Aquesta és una de les primeres senyals per adonar-nos que no som propietaris de la nostra ment. La ment és un instrument superb si s'utilitza correctament. D'igual manera, si la utilitzes de manera equivocada es torna destructiva. Amb altres paraules, si la utilitzes equivocadament, no utilitzes la ment en absolut, sinó que és ella qui t'utilitza a tu. (Tolle, 2015) Tot i així, aquest tema el parlarem en l'apartat de l'estudi de la Felicitat amb més deteniment.

El no-res és més que la totalitat mateixa! Amb un exemple es veu millor. Imaginem el següent: un nen està jugant dins d'una habitació. Aquest nen seria Déu, i la habitació, el no-res. Aquesta engloba a Déu, el conté, li dona espai, aire, vida, protecció. (De Stefano, 2012)

La imatge més clara i visible d'això és el reconegut fenomen més estudiat pels científics: el forat negre. Sembla un espai buit en mig de la llum, però en realitat és la aglomeració d'aquesta llum. Entre més densitat de llum hi ha més gran és aquest forat negre.

Tot allò que circula entre la matèria, amb el pas del temps, torna a la llum i, quan està en l'estat de màxima llum pura, s'incorpora a la Totalitat a través d'aquest “no-res”.

Però la pregunta és: com es va generar tot el que existeix a partir d'aquest no-res? Senzillament, no hi ha cap certesa. Com diu De Stefano, sense saber el com i el per què, el no-res es va moure a si mateix, generant una vibració. Aquesta vibració va omplir tot l'espai fins el punt de sonar en totes les coses (soroll OM). En l'omplir l'espai, la vibració va alterar al no-res, compactant-la en el fons del seu ressò. Aquest soroll va col·lisionar amb si mateix i va elevar la vibració fins el punt de provocar espurnes. D'aquí “el verb va crear la llum”. Aquesta llum va anar xocant contra les parets còsmiques <sup>1</sup> fins que es van començar a manifestar les primeres formes, també conegudes com les bases de la Geometria Sagrada <sup>2</sup>

### **2. Una realitat absoluta o relativa?**

Des de fa un temps, l'ajuntament de Monza, una ciutat del nord d'Itàlia, va prohibir als seus ciutadans l'ús de peixeres amb corbes. Els autors d'aquesta defensa argumentaven que aquestes parets proporcionaven al peix una distorsió de la realitat, era una crueltat.

<sup>1</sup> Parets electromagnètiques que contenen les formes i llums del cos universal.

<sup>2</sup> És la ciència que unifica les matemàtiques i la geometria amb la divinitat universal.



És en aquest moment on neix una pregunta filosòfica (molt comuna avui dia): - Com podem saber que la realitat que nosaltres percebem és certa? (Mlodinow i Hawking, 2010)

El peix té una visió de la realitat pròpia i diferent a la nostra però, això significa que la seva realitat és menys real? Nosaltres podem estar vivint tota la vida sota la visió d'aquesta peixera que ho distorsiona tot.

Com diuen Hawking i Mlodinow, la paradoxa és que, realment, els físics i cosmòlegs actuals es troben en una situació semblant a la del peix. Nosaltres portem dècades intentant buscar **una teoria del tot**: aquell conjunt complet que és capaç d'explicar cada aspecte de la realitat. Cadascuna de les lleis explica la seva visió a través de la seva peixera particular.

Molta gent avui dia creu que existeix una realitat objectiva, que els sentits i la ciència ens proporcionen una informació precisa i indubtable. Aquest tipus de ciència (tradicional) creu en l'existència d'un món exterior amb característiques pròpies independents de l'observador. A filosofia també es coneix com a *Realisme*.

Tot i així, segons Hawking i Mlodinow, també hi ha una altra possibilitat: el concepte d'una realitat que depèn de la ment de l'observador. Aquesta interpretació de la realitat ha donat a la llum doctrines com l'antirrealisme, l'instrumentalisme o l'idealisme. D'acord amb aquesta percepció, el món que coneixem és només una *construcció* de la nostra ment. El nostre cervell utilitza les dades sensorials com a matèria prima i, a partir d'aquestes, dóna forma al món que percebem.

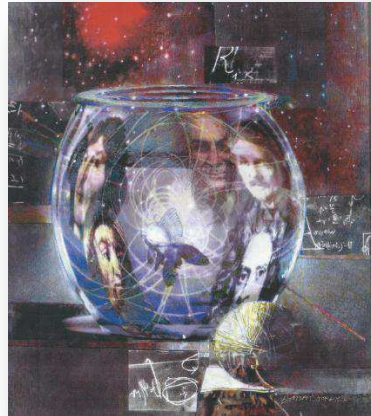
El problema és que la física ha evolucionat tant que, avui dia, és difícil sostenir la teoria realista. La física clàssica (la física de Newton), la qual descriu amb gran precisió els aspectes de la realitat quotidiana, es relaciona estretament amb la comprensió realista. Aquesta física, segons Hawking i Mlodinow, probablement, és la més propera al sentit comú humà ja que descriu allò que veiem, però no és així. La veritat és que l'ésser humà com a aparell de mesura, deixa molt a desitjar. Actualment, sabem que els objectes més comuns i la llum que necessitem per observar-los estan compostos per partícules (com electrons i fotons) indetectables a simple vista. I les lleis que governen aquestes no són les de la física clàssica sinó les de la mecànica quàntica.

Tal i com diu Hawking i Mlodinow, la mecànica quàntica suposa una ruptura radical amb la física clàssica. La quàntica assegura que aquestes partícules no tenen posicions ni velocitats definides (només adquireixen aquestes propietats quan un observador les mesura). A vegades, ni tan sols existeixen de manera independent sinó que formen part d'un conjunt major.

Inclús en el *temps* tenen conceptes diferents. Per a la física clàssica, el passat o el futur existeixen com a producte d'una sèrie d'esdeveniments definits. En canvi, a la quàntica el passat (al igual que el futur) és indefinit i existeix només com a *possibilitats*. Inclús l'univers com un tot no té un únic passat. La física quàntica ens presenta una realitat molt diferent de la física clàssica, per més que aquesta darrera ens permet aixecar ponts i edificis.

D'aquesta manera, Mlodinow i Hawking afirmen que el concepte de realitat mai és independent a la teoria utilitzada per explicar-la. Nosaltres adoptem una posició de *realista dependent del model*: els nostres cervells interpreten les dades sensorials i construeixen un

model. Quan aquest model o teoria representen amb gran exactitud els esdeveniments tendim a atribuir a ell i els elements i conceptes que la integren la qualitat de realitat o veritat absoluta. En altres paraules, no té sentit preguntar-se si un model és real. L'únic que ens podem qüestionar és si el model coincideix amb les observacions. Si dos models coincideixen amb una mateixa observació, cap es pot considerar més real que l'altre, simplement l'observador podrà escollir el model que resulti més convenient per descriure la seva situació.



Font: *Investigación y Ciencia*, desembre 2010 (Revista)

### 3. El misteri de l'ésser

Cadascun de nosaltres existeix durant un temps limitat (molt breu), i en aquest observem i descobrim una ínfima part de l'univers (la mateixa). Tot i així, en aquest curt interval d'existència ens preguntem, reflexionem. I és que som així, som una espècie marcada per la curiositat. Vivint en aquest món, que a vegades és amable i a vegades cruel, i contemplant la immensitat del firmament a sobre de nosaltres, ens hem fet multitud de preguntes. Com a sorgit l'espai? I com pot ser aquest infinit? Com podem comprendre l'univers en el qual ens trobem? Aquest univers ha necessitat un creador? La gran majoria de les persones no ens preocupem per aquestes qüestions tot el temps, però tots hem dedicat un petit instant de la nostra existència a fer-ho. (Mlodinow i Hawking, 2010)

El més curiós és que la imatge de l'univers no ha sigut sempre la mateixa, aquesta ha anat evolucionant. Un dels exemples més famosos de la imatge de la realitat va ser el model introduït per Ptolomeu, qui va descriure el moviment dels cossos celestes. **Aquest autor va explicar els motius per pensar que la Terra és esfèrica, està en repòs en el centre de l'univers i és menyspreablement petita en comparació amb la distància del firmament.** (Holton, 2004)

El nostre estudi ens porta ara a l'Europa del Renaixement, exactament el 1523, quan un model alternatiu va ser proposat per Copèrnic. **Aquest va considerar un univers en el que el Sol estava en repòs i els planetes giraven al seu voltant en òrbites circulars.** En aquesta època tot

aquell moviment diferent al circular era totalment impossible. Aquest model va produir un polèmic debat sobre si la Terra estava o no en repòs, que va culminar amb el judici de Galileu per heretgia el 1633 per postular el model de Copèrnic i per pensar en contra de les «Sagrades Escripures».

D'aquesta manera, quin model s'adapta més a la realitat? Tot i que és bastant habitual que es digui que Copèrnic va demostrar que Ptolomeu estava equivocat, això no és veritat. Totes dues visions representen la realitat. Com hem dit a l'exemple de la peixera amb corbes, podem utilitzar totes dues visions per explicar l'univers, tant si suposem que la Terra o el sol estan en repòs. L'única diferència del sistema copernicà sobre el ptolemaic és que les equacions d'aquest són molt més simples pel fet de considerar que el sol està en repòs. (Holton, 2004)

Una altra alternativa de realitat podria ser la que es presenta a la pel·lícula de ciència-ficció *Matrix*, en la que la societat (sense saber-ho) viu en una realitat generada per computadores per mantenir-los satisfets mentre els ordinadors li absorbeixen la seva energia biomètrica (sigui el que sigui això). La pregunta és, com sabem que nosaltres no som producte d'aquest experiment? Si visquéssim en un món generat per altres éssers, la realitat existent no hauria de seguir cap llei natural sinó que l'existència dependria de les decisions d'aquests éssers però, si aquests imposessin unes lleis consistents no tindríem cap forma de diferenciar les dues realitats. Aquest tipus de reacció va ser il·lustrada sota el punt de vista del filòsof David Hume qui deia que <<tot i no tenir cap garantia racional per creure en una realitat objectiva, no ens queda una altra opció que actuar com si aquesta realitat fos vertadera>>. (Mlodinow i Hawking, 2010)

#### **4. El curs de la llei**

*Skoll, el llop, va perseguir a la Lluna i Hati, el llop, va perseguir el Sol. Malauradament, un dels dos ho aconsegueix (hi ha un eclipsi). Quan això succeeix, els habitants de la Terra s'afanyen a alliberar el Sol o la Lluna fent tot el soroll possible, intentant espantar els llops.* (H. A. Guerber)

Hi ha mites similars a altres cultures però a la fi, la gent es van anar adonant que el sol i la lluna tornarien a sortir poc després de l'eclipsi, tant si cridaven i feien soroll com si no ho feien.

Creus que des de sempre l'home ha conegut la relació causa – efecte en la naturalesa? Efectivament, no. Els homes de fa centenars d'anys no raonaven de la mateixa manera que els d'avui dia. Els d'aquells anys tendien a introduir a éssers superiors (o ells mateixos) en els seus esdeveniments per tal d'explicar el que passava. A més, la ignorància de les formes d'actuar de la natura va conduir als antics a crear déus que dominessin cadascun dels aspectes de la vida humana. Hi havia deus de l'amor, de la guerra, de la terra, del cel, dels rius, del mar, de la pluja, fins i tot dels volcans. (Mlodinow i Hawking, 2010)

Però això es va acabar amb l'arribada de Tales de Milet, qui deia que la natura segueix uns principis consistents, uns patrons totalment predictibles. Amb aquest acte va començar a

declinar-se el regne dels déus, i es va donar pas a una etapa on l'univers estava regit per les lleis de la naturalesa.

La vida humana, a escala temporal, és una existència molt recent i, encara més, l'empresa de la ciència. El llenguatge escrit va començar aproximadament fa set mil anys, com a producte de societats centrades en la producció i el cultiu (algunes d'aquestes inscripcions es refereixen a les racions de cervesa corresponents per ciutadà).

La ciència jònica va ser una de les primeres en explicar els fenòmens naturals a partir de lleis naturals i no a partir de mites o teologies però, què és realment una llei natural?

Tal i com diu Mlodinow i Hawking, la nostra interpretació moderna del concepte és un tema bastant polèmic. Per exemple, el filòsof John W. Carroll va comparar l'afirmació "totes les esferes d'or tenen menys d'un quilòmetre de radi" amb l'afirmació "totes les esferes d'urani 235 tenen menys d'un quilòmetre de radi". Totes dues es podrien considerar una llei però no és així. Per una part, les nostres observacions i avenços ens poden afirmar que no s'ha trobat cap esfera d'or d'un quilòmetre de radi i, segurament, mai es trobarà. Tot i així, mai es pot estar realment segur que no la trobaràs, per tant no es pot considerar una llei. Per altra banda, una esfera d'urani 235 no pot sobrepassar un radi de set centímetres i mig, ja que s'autodestruiria en una explosió nuclear. D'aquesta manera, podem considerar que aquesta sí és una llei de la natura.

Les lleis naturals han de ser formulades en un llenguatge estricte (matemàtiques) i han de ser exactes o aproximades, però s'han de complir sense excepcions universalment, o almenys sota un conjunt de condicions.

D'aquesta manera, si la natura es regeix per lleis, sorgeix una qüestió clara: poden existir les excepcions? En altres paraules, existeixen els miracles?

Segons Mlodinow i Hawking, les opinions a aquesta resposta s'han dividit en dues parts. La primera, defensada per grans pensadors com Plató i Aristòtil, consideraven que és impossible l'existència de les excepcions. En canvi, en un àmbit més bíblic, es considera que Déu va crear les lleis i, per tant, a vegades ell ha de suspendre aquestes per tal de fer miracles.

Però aquest dubte es va solucionar amb l'arribada de Laplace, qui va introduir el primer concepte de *determinisme científic*. Això exclouria els miracles i la intervenció de Déu.

Aristòtil, Plató, Descartes i, posteriorment, Einstein, van creure que els principis de la natura existeixen per *necessitat*, és a dir, perquè són les úniques lleis que tenen consistència lògica.

El determinisme científic és la solució a la pregunta. Aquest considera que, malgrat la complexitat d'aquest món, aquest evoluciona segons unes lleis predeterminades i l'atzar no és més que un fenomen aparent.



*Els llops perseguint el sol i la lluna*

**Font:** *Myths of the Norsemen* (H. A. Guerber)

## 5. La llegenda del temps

<i>El sueño va sobre el tiempo</i>	<i>Sobre la misma columna</i>
<i>Flotando como un velero</i>	<i>Abrazados sueño y tiempo</i>
<i>Nadie puede abrir semillas</i>	<i>Cruza el gemido del niño</i>
<i>En el corazón del sueño</i>	<i>La lengua rota del viejo</i>
<i>El tiempo va sobre el sueño</i>	<i>El sueño va sobre el tiempo</i>
<i>Hundido hasta los cabellos</i>	<i>Flotando como un velero</i>
<i>Ayer y mañana comen</i>	<i>Nadie puede abrir semillas</i>
<i>Oscura flores de duelo</i>	<i>En el corazón del sueño</i>
<i>El sueño va sobre el tiempo</i>	<i>Y si el sueño finge muros</i>
<i>Flotando como un velero</i>	<i>En la llanura del tiempo</i>
<i>Nadie puede abrir semillas</i>	<i>El tiempo le hace creer</i>
<i>En el corazón del sueño</i>	<i>Que nace en aquel momento</i>

*Federico García Lorca*

*La llegenda del temps* de Federico García Lorca és una de les majors expressions de les preocupacions del poeta, també interpretada per Camarón de la Isla. En aquest poema, entre rialles i serietat de mort, l'autor ens vol fer veure que el temps no és més que un suau moviment del cel que té com a missió recollir amb apressament el cabdell de la nostra vida. En altres paraules, la vida i les coses passen davant els nostre ulls amb velocitats de segles.

El temps, la unitat de mesura de qualsevol humà i allò que fa moure el món. Avui dia, els científics (i qualsevol ésser humà) segueixen afirmant que el temps es pot mesurar. Tot i així, el temps és invisible, intocable, no oïra i ni tan sols fa soroll. Encara no sabem si el temps existeix per si mateix. Però, sense cap dubte, els rellotges mesuren alguna cosa. Aquesta cosa no és, parlant amb rigor, el temps invisible, sinó una cosa molt concreta com, per exemple, el temps que un corredor empra per recórrer 100 metres. Els rellotges són aparells que segueixen una pauta social pactada pels països, la qual pot ser la mateixa en diversos d'aquests. Aquests aparells són considerats com a processos naturals amb la mateixa funció social, serveixen als individus com a mitjans per orientar-se i regular la seva conducta, coordinant-la amb la resta. En altres paraules, nosaltres considerem el temps un quàntum definit. (Elias, 1989)

Segons Elias, en el centre de la polèmica discussió sobre la naturalesa del temps van estar (i potser encara segueixen) dues postures enfrontades. Per una part es troba l'opinió que el temps és objectiu, és un fet de la creació natural. Segons els seus defensors, el temps no es diferencia dels altres objectes naturals més que per la seva qualitat de no ser perceptible. Newton va ser, segurament, un dels majors defensors d'aquesta teoria, la qual en l'Edat Mitjana va començar a declinar. Per altra banda, dominava la visió del temps com un element de la consciència humana i, com a conseqüència, necessària en tota experiència humana. Alguns dels representants més grans van ser Descartes i Kant. Aquest darrer afirmava que el temps i l'espai eren elements a priori. Amb el temps, aquesta darrera concepció va superar àmpliament a la seva contrària.

Com es pot observar, totes dues teories, tot i que són contràries, participen en uns fonaments comuns. En tots dos casos, el temps es presenta com una dada natural però una de les visions el considera "objectiu".

La qüestió és que tots nosaltres (des de ben petits) sabem que és el temps però, com? L'únic que sabem és que és una unitat de mesura, que no es pot percebre amb els sentits. Vist d'aquesta manera sembla que ni tan sols existeix. Això significa que el temps és una relació que fa l'home, i no una cosa que existeix de manera real. L'individu no inventa el concepte de temps per si mateix, sinó que aprèn des de la seva infància tant el concepte de temps com la institució social del temps que està unida de manera indissociable.

Però, que passaria si l'home no hagués conegut el temps? Continuarià existint per si mateix? En altres paraules, el temps és necessari?

Potser ho entenem millor si relacionem el temps amb una eina. Agafem com a exemple una barca. Ens sorprendria que algú defensés la tesi que una barca té el mateix estatus ontològic que el mar o el riu. No menys sorpresos ens deixaria qui digués que el fabricant de la barca va seguir en la seva fabricació la representació transcendental d'una barca essencial en ell, com si fos un do de la naturalesa, amb total independència de qualsevol experiència de rius o mars. En aquest cas, és clar com la llum del dia que els homes l'han construït per a fins determinats, si no hi hagués homes, no hi hauria tampoc barques. En un món sense homes i éssers vius, no hi hauria temps i, per tant, tampoc rellotges ni calendaris.

Tal i com diu Elias, com les barques i els rellotges, el temps s'ha definit com una eina per tal d'orientar-se a l'hora de realitzar finalitats concretes. En l'actualitat, és necessita el temps per a guiar-se en una gran multitud de tasques. D'aquesta manera, al dir que el temps és una eina per a orientar-se, és fàcil dir que aquest és un invent de l'home. Tot i així, el temps no és una idea que emergeix del cap d'un individu en un moment determinat. Aquest és una institució social. A l'anar creixent, l'individu aprèn les diferents senyals de temps característiques de la seva societat i les va adquirint en el seu llenguatge i coneixement per tal d'orientar-se en el dia a dia.

D'aquesta manera sabem que el temps té un caràcter instrumental. És en aquest moment on sorgeix un problema freqüent: la qüestió sobre la relació entre el rellotge i el temps. Segons Elias, per la seva propietat de determinar el temps, els rellotges mostren una informació que interessa als homes. Mostren una informació física del temps. Els canvis d'esfera en els rellotges tenen la funció d'assenyalar la posició que un individu o un altre ocupen en un moment. Els rellotges són aspectes simbòlics del temps. Anomenem temps a allò que el rellotge transmet mitjançant el simbolisme de les seves esferes.

Els calendaris, les agendes i tots el conceptes relacionats es van crear amb l'objectiu de satisfer la incessant necessitat de la societat per tal que el curs temporal fos el més regular possible.

Finalment, el temps s'ha acabat convertint **en una dimensió més.**

## 6. L'espai

Òbviament, si parlem del temps hem de parlar de l'espai. No sembla increïble? Pensa-ho bé. És un element indispensable, és un lloc que ens permet avançar, caminar. Però com s'ha arribat a fer? Mai t'has plantejat que en un inici no hi havia ni espai ni temps? Fins i tot pel cervell humà és difícil d'imaginar. El no-res és un terme poc adaptat a les nostres capacitats, és quasi impossible pensar en aquest, sempre tendirem a intentar *donar-li forma*.

Així com no pot haver-hi soroll sense silenci, res pot existir sense el no-res. Tot cos o objecte físic ha sortit del no-res, està envoltat de no-res i acabarà tornant finalment al no-res. A més, dins de cada cos físic hi ha molt més "res" que "alguna cosa". Dins de cada àtom, quasi tot és espai i el que queda és més semblant a una freqüència vibratòria que a partícules de matèria sòlida; és com una nota musical. (Tolle, 2001).

Com diu Tolle, allò *no manifestat* està present en el món com silenci, però també impregna la totalitat de l'univers. Tot el món presta atenció a les coses que ocupen espai, però qui presta atenció al mateix espai?

D'aquesta manera, a partir d'ara, hem de saber diferenciar entre l'espai matemàtic i l'espai vivencial. Aquest darrer espai és, simplement, allà on l'autor deixa la seva petjada, on interactua i viu. Aquest lloc estarà impregnat d'una sèrie de significacions com estructura i ordenació característics de cada espai, que donarà a la llum propietats d'un grup social. De la

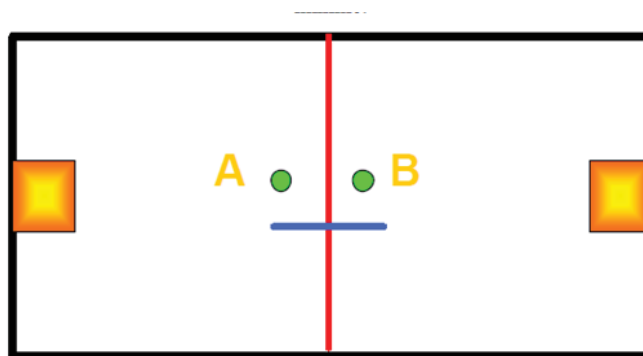
mateixa manera, l'espai matemàtic és aquell definit com un espai susceptible, en les seves tres dimensions, en metres i centímetres... En aquest sentit, l'espai matemàtic no té similituds amb l'espai vivencial. (Friedrich, 1969).

L'ésser humà al caminar per l'espai dóna un sentit personal a aquest que desperta l'interès per aprofitar l'entorn. A més, la immensitat de l'espai crea a l'humà la necessitat de fer punts de trobada, per així poder escurçar distàncies.

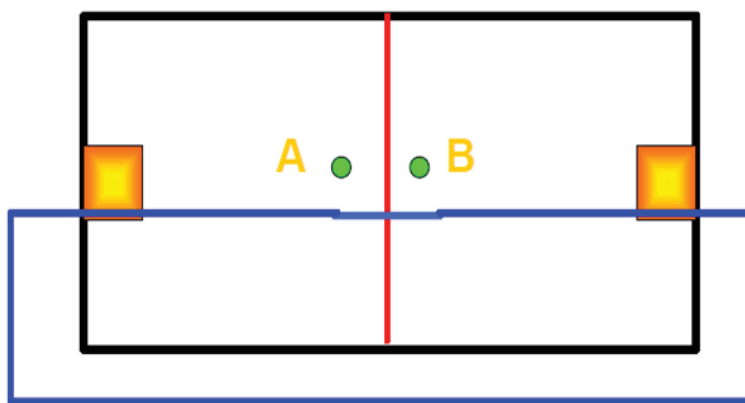
Tal i com diu Friedrich, llunyania i proximitat són conceptes psicològics i relatius. No només podem classificar una distància longitudinalment parlant, sinó que també és un espai mental i espiritual. Per exemple, no podem saber (a simple vista) en quin cas hi ha més distància a recórrer, si en un viatge de Barcelona a Madrid o passar de la ignorància a la saviesa. El concepte d'allunyament té un sentit indiferent al punt de vista sentimental.

Tot i així, fins i tot en la geografia actual existeix aquesta subjectivitat, ja que elements que geomètricament semblen molt propers, són difícils o impossibles d'assolir, mentre que d'altres que semblen molt més allunyats són molt més assequibles.

*Des de la perspectiva abstracte i matemàtica, l'espai és mínim.*



*Des de la perspectiva espacial, la geografia actual, la distància és major.*



**Font:** *Hombre y espacio*. Otto Friedrich Bollnow (1969) (Anàlisi Crític)



Friedrich afirma que, davant d'aquestes grans llunyanies, l'ésser humà crea vies per tal de comunicar-se entre punts i un lloc específic on desenvolupar-se (habitatge). Aquest autor personalitza l'espai per a la seva comoditat, tant sentimentalment com físicament. Començarà a tenir intimitat i ningú li privarà de la seva llibertat. D'aquesta manera crearà un **vinde espacial**.

## 7. L'ànima. El principi de la consciència

Un tema que ens permet finalitzar la primera part del treball i introduir la segona, l'estudi de la felicitat.

És curiós el terme "ànima". Un concepte que científicament és, segurament, impossible (és una de les hipòtesis més refutades) però que, tot i així, està molt acceptat per la societat. Aquest terme pot permetre a les persones desenvolupar (o reforçar) l'espai de seguretat i de por. És un terme que pot tenir un valor de *refugi*.

Descartes, per exemple, deia que les persones estem constituïts per cos i ànima. Els cossos no són més que màquines ordinàries, però l'ànima no està subjecte a les lleis físiques, és una part del cervell diferent del món físic. Però, on resideix aquesta ànima? Doncs, segons el punt de vista del filòsof, en les profunditats del cervell hi ha un petit òrgan anomenat glàndula pineal, el qual és considerat la seu central. En aquest es produeixen els pensaments, és la font de la lliure voluntat. (Mlodinow i Hawking, 2010)

Ja t'ha respost les teves incògnites? Evidentment, no. Aquest és el pensament d'un filòsof de fa més de 400 anys. Segurament, la majoria dels lectors no sabrien definir el concepte d'ànima, o si ànima o esperit són el mateix. Arran d'això, podem plantejar una sèrie de preguntes per tal de respondre-les i així poder *solidificar* aquesta imatge a mig fer.

Una de les primeres preguntes ha de ser, evidentment, què és l'ànima? Doncs, segons la definició de la Bíblia, el terme prové de l'hebreu *néfesch* i del grec *psyké*. El terme en hebreu es pot traduir com "criatura que respira" i en grec "ser viu". D'aquesta manera, tots dos termes es refereixen a la criatura o persona en la seva totalitat, allò que és en acte i no en potència. No tenen res a veure amb allò que portem en el nostre interior i que sobreviu a la mort del cos.

És una cosa immortal? Doncs, no. L'ànima, certament, pot morir. Alguns passatges bíblics ho demostren. Per exemple, la Bíblia diu: "l'ànima que pequi, aquella morirà" (Ezequiel 18:4, 20, La Bíblia de las Américas)

D'aquesta manera, on es va originar aquesta creença que l'ànima és immortal? Aquesta creença no es basa en la Bíblia, sinó en els grecs. De fet, al Diccionari Enciclopèdic del Cristianisme explica que aquesta concepció prové dels grecs qui deien que l'home està separat en dues parts: cos (*sōma*) i ànima (*psyché*).

Per aquesta raó, podem afirmar que l'ànima no és aquella imatge que tenen la majoria de les persones (una espècie d'espectre semitransparent que sobreviu a la mort i va deambulant pel

món) sinó tot el contrari. El terme *ànima* es refereix a la persona en si, en la seva plenitud. És un principi de racionalitat. Dóna sentit a algunes incògnites vitals i atorga identitat. L'ànima, en altres paraules, és allò que realment som. Ens defineix com a persones. (*JW.org*, lloc oficial dels testimonis de Jehovà, 2018)

Tot i així, des d'un punt més científic, al llarg de la història ha hagut una persona que ha volgut demostrar l'existència de l'ànima amb la seva teoria. Duncan MacDougall va ser un metge molt reconegut del segle XX, i un dels pocs científics que afirmava que l'ànima existia. Tan convençut estava de que existia que va realitzar un experiment amb el fi de saber la seva massa, mitjançant la balança Faribanks. MacDougall, el març de 1907, es va dedicar a pesar moribunds just abans i després de morir. Va descobrir que l'home pesava una mitja de 21 gr. menys just en el moment de la mort. (Valencia Noticias, 2016)

Tot i així, l'experiment que va realitzar va ser criticat per falta d'exactitud. L'any 2005 el Dr. Francis Crick (Premi Nobel 1962), va demostrar que aquesta pèrdua era a causa d'un procés físic. L'activitat neuronal produeix un camp elèctric que fa que el cos pesi més. Al morir, s'atura el procés i, per tant, el pes desapareix. Però perquè els animals com, per exemple, els gossos no tenen aquesta pèrdua? També tenen activitat neuronal.

L'experiment de MacDougall és possible però dubtós. Cadascun és lliure d'escollir el que vulgui.

En el cas que fos l'ànima, *aquests 21 grams és el pes que una persona perd durant la mort o el pes que ha de suportar durant la vida.*

## **ESTUDI DE LA FELICITAT**

### **1. Introducció**

Hem d'acceptar-ho, el terme *felicitat* no té una cara definida. Aquesta és una peça en desenvolupament, en continua construcció.

En les següents pàgines, el lector podrà llegir sobre les incògnites més profundes que s'oculten darrere del terme. A mesura que aneu avançant en aquest estudi us adonareu que la felicitat, pot ser, no és aquella imatge de *profund èxtasi* que tenim tots al cap, és més que això. Durant les següents línies s'ha d'arribar a poder captar la vertadera essència. És necessari que el lector es desfaci d'aquesta imatge confusa que porta a la societat a la ignorància.

Demostrarem que no hem de buscar la felicitat fora de nosaltres sinó tot el contrari, hem de buscar dins, en el més profund interior. Potser aquesta frase l'has escoltat més d'una vegada i, sincerament, no és la que més convenç però, a mesura que vagis llegint, t'adonaràs que darrere de cada títol no hi ha cap mentida.

Ara bé, que entens pel terme *felicitat*? A molta gent (amb més probabilitat d'origen europeu i en una societat industrialitzada) li vindrà al cap la imatge d'un bon somriure, de bons moments, d'alegria, d'energia, de ganes de viure. Doncs no és ben bé així. Potser alguna de les característiques de la felicitat és *l'èxtasi*, però no és només això. Molt poca gent haurà pensat en un home o una dona plorant, però la veritat és que això també constitueix la felicitat. Aquesta consisteix a conèixer-te a tu mateix, en sentir.

Alguna vegada us heu parat un segon de la vostra vida a escoltar, sentir el vostre voltant? Obriu els ulls, sembla que portem vivint més vides que aquesta! Avui en dia la intel·lectualitat i la raó estan tan considerades que no fem un altra cosa que *pensar*, però *no sentim*. Potser aquest és el problema.

## 2. Definició i etimologies del terme

Segons el Diccionari d'Estudis Catalans, la felicitat és un estat d'ànim plenament satisfet, de constant goig. Per denotar el concepte *feliç* el llatí tenia tres adjectius: *fortunatus* que vol dir "satisfet de sort o fortuna", *beatus* que originalment volia dir "satisfet de béns o riquesa" i *felix* originalment "beneficiat per la fecunditat" (també era aplicat a les terres i els arbres).

Tots tres adjectius es caracteritzen per estar "satisfet, beneficiat".

## 3. Què és la felicitat?

Definir aquest terme no és feina fàcil. És un concepte que tothom utilitza, però no necessàriament amb el mateix significat. Per alguns la felicitat prové de gaudir dels plaers. Per a altres, es troba en la passió i l'entusiasme. Hi ha qui creuen que la felicitat és l'harmonia i la pau. Què és la felicitat, doncs?

Ja Aristòtil, al plantejar-se la mateixa qüestió, va assenyalar que ser feliç simplement era el fi natural de qualsevol individu, de l'existència humana. A més, tant ell com Sèneca, recomanava recórrer a la reflexió filosòfica per a investigar i orientar aquesta crucial qüestió. Perquè si l'aspiració a la felicitat és un fi natural de la nostra vida que a tots o la gran majoria acceptarien com una cosa evident, la qüestió es complica quan intentem definir en què consisteix aquesta felicitat, aquest estat emocional estable que ja els grecs anomenaven *eudamonia*. (Gracián, 2000)

Epicur ja tenia la seva idea sobre la felicitat basada en el concepte del plaer, el principi i el fi de la vida feliç. El *súmmum* del plaer per a ell consisteix en la pura i simple destrucció del dolor i en el poder d'assolir l'absència de perturbació. La virtut que condueix a aquest estat de plaer és la saviesa que sap dosificar les mesures dels plaers. (Antúnez, 2004)

*Imaginen que hi ha dos tipus de felicitat: la més alta, que és la que envolta a la divinitat, no coneix alternances, i l'altra que varia amb l'adquisició i la pèrdua dels plaers.*

*Epicur*

Ja en el món romà, Sèneca ataca el pensament epicuri en el seu tractat *De vita beata* anteposant la virtut del plaer. (Gracián, 2000)

*Tots volen viure feliçment, germà, però al considerar què és allò que produeix una vida feliç caminen sense rumb clar. Doncs no és fàcil aconseguir la vida feliç, ja que un es distancia tant més d'aquesta com més entossudiment avança...*

*Sèneca*

Segons Robert Mirashi, << la vida feliç implica una experiència qualitativa on es donen cita la satisfacció i el significat, és a dir, la densitat d'una presència d'acord amb ella mateixa i la coherència d'un sentit desitjat i realitzat >>. En canvi, un moment de felicitat ens sembla un moment robat a la tirania del sentit, la desaparició provisional de la inquietud. Estar contents, riure o fer una abraçada a un ésser que amem no vol dir res, però ens dona plaer. Per què la felicitat necessitaria un sentit com un coix la seva crossa? Doncs pot ser la felicitat més gran és aquella que té un alt grau d'arbitrarietat, la que ens cau a sobre com un do del cel, suspèn el curs del temps i ens deixa desconcertats, meravellats. (Bruckner, 2000)

Tal i com diu Bruckner, si la felicitat fos realment, com no deixen d'insistir-nos, el desig més valuós de tots, com s'explica que tants homes, quan estan a punt d'assolir-la, l'intenten destruir com si pressentissin que aquesta victòria seria pitjor que el fracàs? La resposta és clara: assolir la felicitat vol dir assolir el teu fi natural.

Si per una nit, per miracle, es complissin tots els nostres anhels i desitjos, ja només voldríem morir-nos: per això la immortalitat que asseguren les religions és, sobretot, una eternitat d'embrutiment.

Viure per a la felicitat és viure per a uns pocs moments i llençar tota la resta. Segons Bruckner, estem condemnats a maleir i acceptar la banalitat: és el precipici que ens fa perdre i la boira conductora de la llum.

D'aquesta manera, assolir la felicitat és possible però no recomanable. El que hem de fer és guiar les nostres vides el més a prop d'aquesta felicitat per tal de sentir un constant goig i benestar. Aquest camí que permet controlar les nostres experiències internes és explicat per la cultura oriental.

Des d'aquest punt més oriental, la felicitat es defineix com una qualitat que va més enllà d'un estat d'ànim. Es refereix a un estat d'harmonia interna o sensació de benestar constant. No té aquell caràcter emocional i efímer de satisfacció tal i com es concep l'alegria (tema que explicarem posteriorment).

Segons els orientals, la gloria suprema de l'evolució humana no resideix en la nostra capacitat per raonar i pensar, tot i que això ens distingeix dels animals. L'intel·lecte, com l'instint, és simplement un punt més del camí. El nostre destí final és reconnectar amb el nostre Ser

essencial i expressar-nos des de la nostra realitat, en el món físic ordinari, moment a moment. En altres paraules, començar a ser conscients del present. (Tolle, 2001)

Segons Tolle, la nostra canviant consciència, la nostra tendència a agafar la ruta de menor resistència sense estar plenament desperts al moment present, crea un buit. I la ment lligada al temps, que ha sigut dissenyada per ser una serventa útil, compensa aquest buit proclamant-li el somni. Com una papallona que voleteja de flor en flor, la ment s'aferra a les experiències passades o, projectant la seva pel·lícula casolana, anticipa allò que està per venir. Poques vegades ens trobem descansant en la profunditat oceànica de l'aquí i l'ara. Perquè és aquí – en l'ara – on trobem el nostre vertader Jo.

D'aquesta manera, algunes de les següents línies estaran inspirades en informacions orientals, un camp molt profund i poc reconegut.

### 3.1 El budisme

El següent apartat està escrit amb la intenció que el lector es pugui fer una mera aproximació a aquesta tradició tan antiga. Això és necessari pel fet que **la part pràctica del treball estarà orientada a aquest món**. D'aquesta manera, un es pot fer una imatge sòlida del que és el budisme. Trobareu dos apartats més (de la mateixa temàtica) durant les posteriors pàgines.

L'inici del budisme resideix a l'Índia, quan el príncep Siddharta Gautama (Buda) va abandonar el seu palau per a convertir-se en l'Il·luminat, i d'això ja fa vint-i-cinc segles. Durant tot aquest període, es va estendre per tota la geografia d'Àsia de forma imparable. (Mínguez, 2016)

Des dels seus orígens fins al moment actual, el budisme i el cristianisme han sigut dues vigoroses corrents d'espiritualitat i cultura que s'han desenvolupat de forma totalment independent amb mutu desconeixement i indiferència.

Segons Mínguez, les reaccions dels primers cristians en els seus contactes amb el budisme oscil·len entre la més profunda admiració i l'absolut rebuig. En el nostre afany d'assimilar allò diferent a paràmetres coneguts, alguns l'arriben a equiparar a un catolicisme degenerat, mentre que altres com, per exemple, Emerson, mencionen que *“remuntant-se a les seves fonts, les grans concepcions del budisme són, en el fons, l'expressió necessària i estructural de l'esperit humà”*, donant a entendre la seva admiració davant del budisme.

Des d'aquests primers contactes i aproximacions al món budista persisteix, fins avui mateix, la gran polèmica sobre si a aquesta antiga tradició s'ha de considerar com a una religió, una filosofia o, simplement, un mètode de vida ètic. Tal i com diu Mínguez, aquesta gran polèmica només ha sorgit fora de l'àmbit budista com a conseqüència, sense cap dubte, de l'absència de creença en un Ser Suprem, creador i sostenidor de l'univers.

Mínguez afirma que Buda sempre va insistir a deixar clar la seva condició humana i advertir que no era un Déu, ni tan sols un profeta. Ell només era un individu que, vivint en un àmbit

luxós i rodejat de comoditats materials, aclaparat per la consciència del dolor del món, va abandonar tot el que tenia per indagar en les causes, orígens i raons d'aquest dolor universal fins a trobar una resposta. D'aquesta manera, es va convertir per als seus seguidors, amb el transcurs del temps, en el més alt ideal de l'ésser humà: *la combinació perfecta entre l'autèntica saviesa i la més profunda compassió*.

És per això que els budistes intenten buscar la "il·luminació", que és un estat en el qual desapareixen les pors, les afeccions i el sofriment de l'ésser humà. El budisme, en altres paraules, és un camí d'ensenyaments pràctics. Les pràctiques budistes com, per exemple, la meditació, són un medi perquè un mateix es transformi, desenvolupant així les qualitats de consciència, bondat i saviesa, els tres pilars de l'equilibri i, per tant, de la felicitat. (Casatibetbcn.org)

És important insistir que el budisme és un camí de perfeccionament interior de l'individu. Una opció completament personal. Mínguez diu que per a viure-ho, l'individu pot optar per retirar-se a una cova, o viure en el món com un més, perfectament adaptat al seu entorn. No necessita canviar els seus hàbits alimentaris, ni vestir cap mena de roba especial que diferenciï o modifiqui el nostre aspecte exterior (excepte els monjos), ja que no s'oposa a cap avançament de la ciència.

#### **4. On va sorgir la felicitat? Els seus inicis**

És curiós però, realment, la felicitat sempre ha estat entre nosaltres. Podríem dir que aquesta és un *mecanisme evolutiu* que portem imprès en els nostres gens. Des que l'ésser humà trepitja la Terra, sempre ha intentat d'una manera o altra trobar la felicitat, i d'això ja fa 400.000 anys. Segons els científics, si aquests primers individus no s'haguessin sentit satisfets o no haguessin intentat aconseguir-ho, s'haurien aut destruït, haurien perdut l'interès per la procreació i, probablement, s'haurien extingit. (Lavanguardia.com, 10/07/2010)

Tot i així, aquest terme és molt indeterminat. En cada moment històric, el concepte ha tingut un enteniment completament diferent. Per exemple, per a un jove d'avui dia – en una societat industrialitzada amb totes les necessitats cobertes – és possible que tres quilograms menys representi la felicitat. En canvi, per a un jove del segle XVII – en una societat acostumada a la penúria – tres quilograms menys podria representar una autèntica desgràcia. Sigui el que sigui, qualsevol individu intenta buscar *la seva felicitat*. (Lavanguardia.com, 10/07/2010)

Tot i que podem donar per fet que tenim dret a ser feliços, es tracta d'una idea bastant recent, concretament de la Il·lustració, en el segle XVIII. Tot i així, com afirma el famós aforisme de Saint-Just, la felicitat mai ha sigut una nova idea en Europa: i des dels orígens, fidel a la seva herència grega, el cristianisme ha reconegut l'aspiració d'aquesta idea. El tema de la felicitat prové del cristianisme, però es desenvolupa en contra d'aquest. (Bruckner,2000)

És en l'edat mitjana quan el terme felicitat comença a tenir més registre. Tal i com diu Bruckner, aquesta època està caracteritzada per una forta passió per la vida, no es permetia el

dubte, ja que només existia Déu, lluny d'ell no hi havia res, en altres paraules, havies d'entregar la teva vida, ja que aquesta era una porció insignificant comparat amb el poder que et podia donar el Gran Senyor.

D'aquesta manera, sense adonar-nos, la felicitat s'ha situat fora de l'abast de les mans de l'home, lluny d'allò terrenal. Ara la felicitat pertany a l'ahir o el demà, a la nostàlgia o l'esperança, però mai en el present. El **temps** es converteix en la principal angoixa (tema el qual tractarem amb més deteniment més endavant).

I amb el temps arriba la mort. Segons Bruckner, la mort fa de la salut una pròrroga, de la glòria una quimera. Aquesta s'infiltra en l'aire que respirem, en els aliments que ingerim. La mort que ens amenaça a cada instant ens porta a la infelicitat. El temps i la mort es converteixen en els enemics de l'home, ja que produeixen sofriment, dolor i por. A partir d'aquest moment, els petits moments de felicitat no importen, són efímers.

Tal i com diu Bruckner, va ser tot un enginy per part de l'església inventar en el segle XII la noció del Purgatori, aquella gran sala d'espera, un lloc entre el Paradís i l'Infern que permet als homes de vida mediocre on saldar els seus deutes. Aquesta modificació de la *geografia del més enllà* evita el desànim, refreda la història humana. La vida es converteix en un obstacle i condició de "l'alliberació".

Aquesta creació d'un *horitzó* obliga als homes a comportar-se de manera correcte. És un tranquil·litzant psicològic que permet al pecador no sentir les flames de l'Infern als seus talons quan trenca una prohibició. Segons Bruckner, aquesta passió de salvació preval sobre el desig de la felicitat.

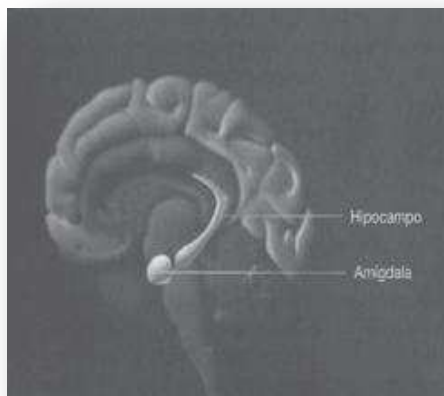
## 5. La localització de la felicitat al cervell primordial

Fa anys, el científic Isaac Newton volia descobrir els mecanismes mitjançant els quals una percepció visual de l'univers es transforma en la glòria dels colors. Colors que no hi ha a l'univers, sentiments que brollen d'aquesta percepció visual. En l'actualitat ja coneixem, amb precisió, el recorregut que segueix la trama codificada des que un fotó impacta en la retina fins que arriba a unes neurones determinades del cervell. Però encara desconeixem la major part del que s'esdevé després. Tot i així, les tècniques modernes de ressonància magnètica permeten identificar les zones cerebrals activades per una percepció, un sentiment o una emoció. (Punset, 2005)

Segons Punset, en el món de la ciència, on la felicitat es pot registrar com una emoció, existeix una zona del cervell on es gestionen aquestes impressions. D'aquesta manera, la seu central de les emocions és el barri primitiu del cervell. S'anomena cervell reptilià perquè ja estava ben configurat en els primers mamífers: és un conjunt d'estructures nervioses conegut com a sistema límbic, que inclou l'hipocamp, la circumval·lació del cos callós, el tàlem anterior i una zona en forma d'ametlla anomenada amígdala. Aquesta darrera zona és el principal intermediari de les emocions. Cada vegada que algú reacciona davant d'una expressió facial,

l'amígdala està donant les primeres veus d'alarma. Lesionar l'amígdala és la manera més segura d'aconseguir que una persona es quedi sense capacitats emocionals.

Tal i com diu Punset, és cert que l'amígdala exerceix altres funcions a més de gestionar les emocions, i que no actua sola. En altres paraules, també s'utilitza per prendre decisions. La neurociència ha descobert que hi ha dos canals per prendre decisions: un de lent i precís, i un altre de ràpid i tèrbol. La manera lenta però precisa es basa en la lògica, i la manera ràpida i tèrbola, en les emocions. La diferència d'aquest últim cas respecte el primer és l'absència del mecanisme conscient.



**Font:** *El viatge a la felicitat*, Eduard Punset

## 6. Les limitacions del cervell

Una altra raó interna de la infelicitat s'ha de buscar en les limitacions del cervell. Hem sobreestimat repetidament – potser enduts per l'afany ridícul i prepotent de diferenciar-nos de la resta d'animals – la singularitat del nostre cervell. La veritat, no obstant això, és una altra. El cervell té serioses limitacions, perfectament comprensibles si es pensa en la seva situació. (Punset, 2005)

El cervell, com diu el neuròleg Rodolfo Llinás, catedràtic de Neurociència de la Universitat de Nova York, es troba absolutament a les fosques. Segons Punset, l'única manera que té de fer conjectures sobre què passa a l'exterior és interpretant, bé o malament, els missatges codificats que li arriben pels ulls, les orelles i les cèl·lules gustatives, deteriorades i forçades a recórrer a les cèl·lules olfactivas, més sofisticades que elles, per definir el gust de les coses. No és estrany, en aquestes condicions, que les reflexions del cervell magnifiquin o subestimin la realitat exterior, amb el consegüent impacte negatiu sobre les emocions i les conductes de l'individu. Els físics acostumen a dir que un noranta per cent de la realitat és invisible.

Tal i com diu Punset, els grans neuròlegs com Richard Gregory afirmen que <<el cervell no busca la veritat, sinó que elucubra per sobreviure>>. Ateses les circumstàncies, no és estrany



que a vegades la informació no es classifiqui bé. En altres paraules, enfront d'una realitat inabastable en tota la seva extensió, el cervell crea un model abstracte i gairebé perfecte. Com es pot esperar, la comparació del resultat poques vegades resulta afalagador, ja que mai no arriba a aproximar-se del tot al model abstracte i idealitzat. El resultat és una insatisfacció constant que està en la base de la depressió generalitzada.

Segons Punset, aquesta limitació del cervell per estructurar les experiències viscudes ha donat donar lloc a un dels cossos més sòlids en el món de les teràpies antidepressives: les anomenades "teràpies cognitives". Cada persona té una manera de pròpia de pensar, d'estructurar les seves experiències i algunes ho fan sempre amb uns prejudicis contra ells mateixos.

Precisament perquè està a les fosques, el cervell necessita tenir constantment la sensació que controla la situació, que tot té una explicació. Segons Punset, prou incertesa hi ha sobre la percepció de l'univers exterior perquè el cervell accepti que perd el control! Però la realitat és que a vegades el perd. Aquí es troba, amb tota probabilitat, la raó de la infelicitat i la depressió.

## **7. El telòmer. La font de l'eterna joventut**

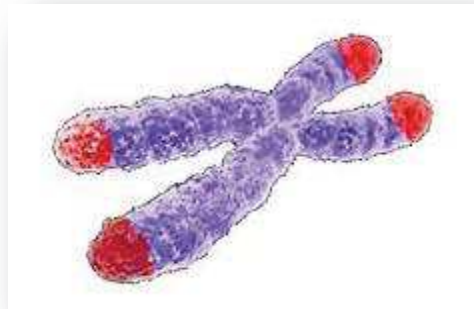
Els éssers humans, davant de la finitud de la vida i l'inevitable envelliment, han anhelat la vida eterna i per assolir-la s'han obstinat a buscar la font de l'eterna joventut. Aquesta cerca permanent ha sigut motiu de moltes ficcions, les quals han generat mites i llegendes al llarg de tota la història de la humanitat. És només a partir del desenvolupament de la ciència quan aquesta incògnita ha començat a ser resolta. Actualment, es considera que la clau de l'envelliment està en el procés de la divisió cel·lular i en el rellotge biològic que controla la vida de cada cèl·lula, el telòmer. (Arvelo, Morales, 2004)

Aquests telòmers s'ubiquen en els cromosomes. Els cromosomes són orgànuls en forma de filament que es troben dins del nucli d'una cèl·lula i que conté material genètic. D'aquesta manera, els telòmers, concretament, estan en els extrems d'aquests cromosomes (les zones vermelles de la fotografia). (Rojas, 2016)

Segons Elisabeth Blackburn, Premi Nobel en 2009 per la seva aportació en aquest tema, els telòmers mesuren l'edat biològica de l'ésser humà. Tal i com diu Rojas, la gent malalta, aquells que pateixen càncer o, simplement, la gent que acostuma a estar estressada tenen el telòmer més curt que la majoria. D'igual manera, aquelles persones que es mantenen sanes el tenen més llarg. Si escollíssim a dues persones a l'atzar podríem saber, amb precisió, qui té millor salut mesurant els telòmers.

Rojas afirma que el més important de tot és que l'optimisme i la il·lusió allarguen els telòmers, i per tant, la felicitat, el benestar o l'optimisme són una garantia de salut per a la vida. Amb això volem demostrar que, realment, la felicitat no és només un estat mental que atorga plaers momentanis, sinó que realment és beneficiós pel cos, per a la vida.

Segons Rojas, avui en dia està demostrat que aquelles persones que són capaces de mirar la vida des d'un punt de vista més optimista (perquè la felicitat no és allò que ens passa, sinó com interpretem allò que ens passa) poden canviar els seus gens. Aquest nou concepte es denomina **epigenètica**. En altres paraules, la nostra forma d'enfrontar la vida canvia els nostres gens i, per tant, allarga el nostre temps.



Font: [Definicion.de/telomero](http://Definicion.de/telomero)

## 8. L'exercici vil del poder polític

Les anomenades societats complexes – en les quals vivim – estan basades en el coneixement i en un grau d'interconnectivitat, que les fa molt vulnerables. Es podria dir que, lluny de gestionar una societat de coneixement, estem gestionant la ignorància. Sobren exemples de fins a quin punt els polítics es limiten a gestionar la ignorància en els altres. (Punset, 2005)

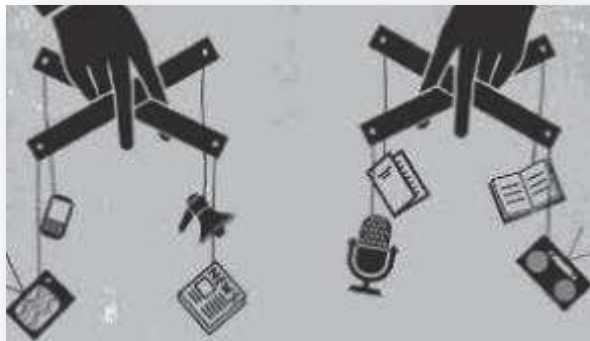
Doncs bé, segons Punset, en les societats complexes es donen tres factors que nodreixen la infelicitat: l'exercici vil del poder polític, la divergència entre els índexs de creixement econòmic i de la felicitat, i el que Punset anomena <<la societat de les avaries>>.

Tal i com diu Punset, Charles Darwin descrivia així els signes físics de la por: els ulls i la boca oberts, les celles arrufades, els músculs paralitzats i una respiració sostinguda amb acceleració del pols. Són els senyals inequívocs d'aquesta emoció bàsica que es troba en l'origen de l'art, la religió o la política des de fa uns trenta mil anys.

La tesi d'aquest capítol és que la felicitat, segons Punset, és ni més ni menys que l'absència de por.

Segons Punset, és insòlit que dues de les tres invencions més sofisticades de la ment humana – la religió, la política i l'art, a les quals es podria afegir la ciència – nascudes per protegir als individus de la por, s'hagin tornat instruments de terrors indescriptibles. La recepta per a una convivència feliç que proposa Plató a la seva *República* l'any 375 aC, a qualsevol analista modern li semblaria sadisme. Gairebé vint segles després, el 1515, Tomas More suggeria que s'hauria de forçar la gent a abandonar la seva casa perquè no s'emocionés amb els objectes i

records acumulats. A la Ciutat de Déu, escrita el segle V per sant Agustí, descrivia el triomf de l'ànima sobre el cos a l'altra vida: <<El plaer de morir sense pena bé val la pena de viure sense plaer>>. D'aquesta manera, els humans mai han trobat un camí per poder assolir la felicitat en la política ni la religió.



Font: [Nodal.com/el-periodismo-vil-y-la-politica-abyecta](http://Nodal.com/el-periodismo-vil-y-la-politica-abyecta)

## 9. Empatia i Ecpatia

En la 22 edició (DRAE, 2001) la definició d'empatia es defineix com "La identificació mental i afectiva d'un subjecte amb l'estat d'ànim d'un altre". En altres paraules, podem dir que és un instrument que permet a l'individu *sintonitzar amb la freqüència emocional*– en el sentit metafòric – d'una persona. L'empatia permet reproduir interiorment els sentiments per tal de comprendre. Aquesta és la base fonamental per establir relacions íntimes i constitueix el principi de connexió entre els éssers humans. És evident que necessitem pràctica per regular la capacitat empàtica, no només en el sentit d'augmentar-la i aplicar-la de manera natural, sinó també de limitar la seva expressió quan aquesta és perjudicial. Aquesta nova habilitat és denominada *Ecpatia*, del grec *ek-patheia*, literalment "sentir fora". Aquesta no és el mateix que la fredor, sinó que és una acció mental positiva compensadora de l'empatia. (González, 2004)

Com diu González, viure sense tenir en compte els altres, a part d'impossible, ha de ser molt avorrit. Qualsevol persona centrada en si mateixa s'adonarà de que viu envoltada d'enemics en un món pervers. Tenir en compte a la resta és adonar-se que tots tenen el seu propi centre, el seu punt de vista. Però també és possible pensar en la resta sense deixar d'estar centrat en un mateix. Això passa quan intentem imposar la nostra idea d'allò que és bo per a nosaltres, sense abans haver escoltat els desitjos de l'altra persona. Aquesta és una tècnica segura per sembrar el caos i recollir rebel·lia.

L'empatia ens permet endinsar-nos en les emocions de l'altre deixant enrere el nostre centre. Tot i així, aquesta no s'ha de confondre amb el contagi emocional. És en aquest moment on

entra el paper de l'empatia. Aquesta ens protegeix de la inundació afectiva, un perill que tenen les persones excessivament empàtiques.

Segons González, la realitat és la mateixa per a tots, però cadascú té la seva perspectiva. No serveix canviar un punt de vista per un altre, sinó que també hem d'acceptar la possibilitat que existeixin varis simultanis. Amb aquest simple fet ens podem allunyar prou com per donar pas a un esquema que inclou (quasi) totes les perspectives. Per practicar aquest canvi de punt de vista és recomanable trobar-nos amb gent amb les que no ens entenem o que les seves idees ens semblen inacceptables.



Font: [lamenteesmaravillosa.com](http://lamenteesmaravillosa.com)

## 10. La resiliència

L'interès per aquest camp psicològic és relativament proper, ja que ha sigut en els últims anys quan ha cobrat una gran rellevància. Aquesta inclinació cap aquest sector prové de diversos estudis que indiquen que hi ha nens que, tot havent passat per circumstàncies difícils, extremes o traumàtiques en la infància, com el maltractament, guerres, etc., no desenvolupen problemes de salut mental, abusos de drogues o conductes criminals. (Becoña, 2006)

El terme resiliència prové del llatí, de la paraula *resili* que vol dir tornar enrere, tornar d'un salt, rebotar. Els diccionaris entenen per aquest terme la resistència d'un cos a la ruptura per un cop. La fragilitat d'un cos decreix i augmenta la resiliència.

Tot i així, segons Becoña, un dels grans problemes d'aquest terme és la seva definició, sobre la qual no hi ha un complet acord. Malgrat això, tots estem d'acord de que quan ens referim a aquest concepte assumim que implica competència o un positiu i efectiu enfrontament en resposta al risc o a l'adversitat. Bartelt (1996), considera a aquest concepte difícil d'expressar, així com d'especificar empíricament i molt relacionat amb mesures d'èxit en condicions d'adversitat. La definició més acceptada és la de Garmezy (1991) que la defineix com <<la

capacitat per a recuperar-se i mantenir una conducta adaptativa després del abandonament o la incapacitat inicial al iniciar-se un esdeveniment estressant>>.

Segons Becoña, el concepte de resiliència no implica tant una invulnerabilitat a l'estrès sinó l'habilitat d'un individu per adaptar-se o recuperar-se d'esdeveniments negatius. D'aquesta manera, ser resilient no significa que la persona no tingui dificultats o dolor sinó que simplement sap encarar el problema de forma positiva. De fet, és normal que el camí a la resiliència impliqui un dolor emocional considerable. La resiliència no és un tret que un individu té o no té. Comporta conductes, pensament i accions que, amb tota seguretat, es poden aprendre i desenvolupar.

Els factors que promouen la resiliència s'agrupen en tres grans categories: els tributs personals, el recolzament del sistema familiar i el recolzament de la comunitat.

Segons Becoña, els atributs personals són els derivats d'una autoestima consistent, i en són set: la introspecció, la independència, la capacitat de relacionar-se, la iniciativa, l'humor, la creativitat i la moralitat. L'àmbit familiar té la màxima importància per a promoure la resiliència quan s'és jove, i per a fer-ho és important que hi hagi una bona relació entre els adults que cuiden del nen i que els pares es preocupin per ell, sàpiguen marcar una estructura, marcar uns límits i crear expectatives. Pel que fa als factors protectors de la comunitat s'hi troben les bones escoles, les organitzacions socials, els bons serveis socials d'emergències i els alts nivells de seguretat pública. En referència a aquest apartat, es pot veure que és important també que l'Estat gaudeixi d'un equilibri econòmic, ja que en moments com els actuals en els quals s'estan duent a terme vàries retallades econòmiques derivades a causa d'una profunda crisi, la gran majoria dels factors protectors de la comunitat se'n veuen afectats.

## 11. Sobre la fórmula: com van les coses?

*"Com van les coses?"* possiblement és la pregunta més recurrent del món. Diàriament ens formulem aquesta qüestió, però no sempre ha sigut així. Els homes no sempre s'han saludat d'aquesta manera al llarg de la història. Simplement no es saludava de la mateixa manera a un pagès que a un feudal. Perquè la fórmula *"Com van les coses?"* aparegui, es va haver de deixar enrere la relació feudal i entrar en l'era democràtica. En aquesta darrera era existia una igualtat entre individus. (Bruckner, 2000)

Amb aquesta pregunta sotmets a la persona a un profund examen que obliga a exposar la veritat del seu ser. A més, vivint en un món que fa del moviment un valor canònic, interessa que les coses << vagin >>, encara que no se sàpiga on.

Però al cap i a la fi, tan bé ens van les coses? No estarem decorant-les? Tal i com diu Bruckner, aquesta és la raó per la qual molta gent esquiva la resposta i talla d'immediat, suposant-li a l'altre la suficient delicadesa per a desxifrar en el seu << doncs van >> o << van tirant >> un discret abatiment. Però, per què han *d'antar* les coses? Amb aquesta pregunta estem obligats a justificar-nos cada dia.

Segons Bruckner, som tan opacs amb nosaltres mateixos que la resposta a aquesta qüestió ja no té sentit, ni tan sols com a formalitat. Tot i així, el compliment <<avui sembles en plena forma>> et cau a sobre com una pluja de mel, ens treu el nostre costat bo de les coses. En canvi, la frase <<tens mala cara>> és com un tret en el pit. Ens arrenca l'esplèndida posició on estem i ens fa baixar el cap per tal que les altres persones no vegin aquesta "ennuolada cara". Això demostra que som ignorants i la capacitat que tenim de ser influïts. Petits obstacles que no ens permeten assolir la felicitat.

En definitiva, <<com van les coses?>> és la pregunta més trivial i profunda possible. Però, què importa? Hem de contestar <<bé>> per cortesia i civisme i passar a una altra cosa.

## 12. La saviesa del teu cos

Tot i que hem dit que el cervell té serioses limitacions, hem de sentir-nos meravellats per les increïbles funcions que té el nostre cos.

La ciència mèdica occidental ha considerat a l'home com una entitat separada, al marge de la naturalesa. Aquest és un dels errors més grans que s'han comès. L'home és part de la naturalesa; la seva salut no depèn d'una altra cosa que de sentir-se còmode amb la naturalesa. (Osho, 2010)

Segons Osho, una cosa primordial que hem de comprendre és que el cos sempre està disposat a escoltar-te, però mai has parlat amb ell, mai t'has comunicat amb ell. Ell et serveix, i ho fa de la manera més intel·ligent possible. Per exemple, l'aparell digestiu fa miracles. Segons els científics, si nosaltres haguéssim de fer tot el que fa el nostre petit aparell digestiu, el d'un sol home, necessitaríem una gran fàbrica per convertir el menjar en sang, classificar tots els elements i enviar aquests als diferents llocs on són necessaris.

Segurament hauràs escoltat parlar dels alquimistes, homes que intentaven transformar metalls bàsics en or; el teu cos ho fa molt millor: transforma en sang o en ossos totes les porqueries que li llances. Tal i com diu Osho, no només la transforma en sang i en ossos, sinó que amb tots els elements nocius que entren en el teu cos desenvolupa el cervell. Del gelat, de la Coca-Cola segueix formant el teu cervell! I aquest pot donar origen a un Rutherford, un Albert Einstein, un Buda... Adoneu-vos del miracle!

Segons Osho, el cervell, una cosa tan petita, tancada en un crani, pot contenir totes les biblioteques del món. La seva capacitat és quasi infinita. Si volguéssim fer un ordinador amb la mateixa capacitat necessitaríem un enorme espai per fer-lo funcionar!

A més a més, és imprescindible saber que *ment i cos no són dues entitats diferents*. Són dues parts d'una totalitat. Tot el que fas fisiològicament afecta a la ment. Com tot el que fas psicològicament afecta al cos. Tal i com diu Osho, existeix una teoria de William James que en la primera meitat del segle XX semblava absurda però que en cert sentit és correcta. Normalment es diu que quan tens por vols fugir, o que si estàs furiós se t'enrogeixen els ulls i

comences a colpejar. No obstant això, James va proposar tot el contrari. Va dir que és per **córrer** pel que sentim por i que és perquè els teus **ulls s'enrogeixen i comences a colpejar** pel que sents ira. Tot i així, amb el simple fet de respirar fons comprovaràs que en realitat no sents ira. Resulta impossible sentir-la per dues raons: en primer lloc, l'ira necessita un ritme particular de respiració, un ritme caòtic. En segon lloc, la ment es desplaça. Si respires fons el cos no es troba òptim per enfurir-se.

D'aquesta manera, tal i com diu Osho, el primer pas per començar a controlar l'estat de benestar constant és saber controlar cos i ment. Dues entitats que, segurament, mai t'has parat a pensar en elles.

### **13. El major obstacle per experimentar la realitat**

El major obstacle és la identificació amb la nostra ment, la qual fa que el pensament es torni compulsiu. En altres paraules, no poder deixar de pensar és una malaltia terrible, però no ens donem compte pel fet que tothom la pateix i, per tant, es considera normal. Aquest soroll constant dins del teu cap t'impedeix assolir la quietud interior del nostre Ser<sup>1</sup>. A més a més, amb el temps, desenvolupa un fals "Jo" fabricat per la ment, que porta amb ell por i sofriment. (Tolle, 2001)

Ja el filòsof Descartes creia haver trobat la veritat fonamental quan va anunciar el seu aforisme: <<Penso, després existeixo>>. De fet, va intentar anunciar a tots els individus l'error més bàsic: equiparar el pensament amb el Ser, i la identitat amb el pensar.

Tal i com diu Tolle, els pensadors compulsius, és a dir, quasi tota la gent, viu en un estat aparent de separació de l'autèntic present amb continus problemes i conflictes. Això vol dir que quan un individu assoleix el control de la seva ment, entra en un estat de totalitat, de pau constant. Adquirir aquest estat és treball, però és el final del sofriment, de l'horrible esclavitud.

Aquesta identificació amb la ment crea una pantalla opaca de conceptes, etiquetes, judicis i definicions que bloquegen tota la vertadera relació. Aquesta pantalla s'oposa entre nosaltres i nosaltres mateixos. Segons Tolle, ens oblidem que, sota el nivell de les aparences físiques i de les formes separades, som un amb tot el que som. Amb el verb "ens oblidem" es vol fer èmfasi en què ja no podem sentir la unitat com una realitat en si mateixa.

Quan una persona va al metge i diu: <<Escolto una veu dins del meu cap>>, és probable que l'enviï al psiquiatra. La veritat és que, d'una manera molt similar, pràcticament tot el món escolta contínuament una veu al seu cap: són els processos de pensament involuntaris que no saps que pots detenir. Segons Tolle, és probable que anant pel carrer ens hàgim trobat amb una persona <<boja>> que parla sense parar o que es murmuren coses a si mateixos. Doncs això no és molt diferent del que tu i totes les persones <<normals>> fem, excepte que no ho diem en veu alta. Això es deu al fet que la veu ja és part de la nostra ment condicionada, que és el resultat del nostre passat personal i del context mental col·lectiu que has heretat.

Però no tot són males notícies. Segons Tolle, ens podem alliberar de la nostra ment, ja que aquesta ens està utilitzant. Estem identificats amb ella inconscientment. La llibertat comença quan ens adonem que realment no som l'entitat posseïdora, sinó el pensador. Saber això ens permet observar el problema des d'altre punt de vista. En el moment en el qual comencem a *observar al pensador*, s'activa un nivell de consciència superior. D'aquesta manera ens adonem de que hi ha un nou regne d'intel·ligència més enllà del pensament, i que el pensament no és més que una ínfima part de la intel·ligència. Comencem a despertar.

Per això el primer que hem de fer és escoltar tan freqüentment com sigui possible la veu que parla dins del nostre cap. Hem de posar atenció especial a qualsevol patró de pensament repetitiu. Això és el que s'anomena <<observar al pensador>>, una manera diferent de dir: escolta la veu de dins del teu cap, estigues allà com a presència que testifica. Tal i com diu Tolle, quan escoltem aquesta veu hem d'escoltar-la imparcialment, és a dir, no jutgis. No condemnis el que escoltes, perquè això significa que la mateixa veu ha tornat a entrar per la porta del darrere. Poc a poc, us adonareu d'això: la veu està *allí* i joestic *aquí*, observant.

D'aquesta manera, quan escoltem un pensament, no només serem conscients del pensament, sinó també de tu mateix com a testimoni del pensament. Segons Tolle, començarem a desenvolupar una presència conscient – el nostre jo profund – i el pensament deixarà de tenir poder sobre nosaltres. Ja no estàs condicionat per la teva ment perquè no t'identifiques amb ella.

Poc a poc, segons Tolle, el pensament es va dissolent i comencem a experimentar petits moments de discontinuïtat en el corrent mental, moments de pau. Pot ser al principi són pocs segons però amb el temps s'aniran prolongant. Aquest és el principi de la unió amb el Ser. És un estat de consciència molt més alerta, d'estar plenament en el present.

## 13.1 El món de la meditació

La paraula "meditar" en la nostra societat té diversos significats. Tot i així, etimològicament prové del llatí *meditari* que vol dir "reflexionar", "pensar en alguna cosa", "estudiar". Per això, quan mencionem la paraula meditar estem senyalant que reflexionem sobre una idea, sobre una lectura, etc. En canvi, en Orient, el concepte dona totalment la volta. La meditació allà es refereix a algunes pràctiques formals, l'objectiu de les quals és observar la ment, portant-la a la concentració en un sol punt, ja sigui un objecte o en els mateixos continguts (els pensaments) mentals. Generalment, confonem la ment amb els seus continguts. La nostra ment no és el que pensem. Hem d'arribar a poder dominar el pensament, cosa que per a algunes persones sembla impossible. Per a la gran majoria, aquests pensaments venen i es fan "càrrec" de la ment. (Ianantuoni, 2004)

Segons Ianantuoni, meditar, per a les tradicions orientals, no és pensar en alguna cosa sinó que pel contrari, és deixar-nos estar en perfecta calma per poder-nos observar a nosaltres



mateixos. És l'experiència d'observar el nostre cos i la nostra ment sense jutjar-los. Per això, *no és alguna cosa que s'aprèn, sinó que és deixar sorgir allò que som sense interferir en això.*

Hi ha moltes coses que en la vida que estan més enllà del nostre control. Tot i així, podem fer acte de consciència i començar a dominar els nostres estats d'ànim. Segons el budisme, això és el més important que podem fer. A més, aquesta tradició tan antiga afirma que aquesta acció és l'únic antídoto real per a les nostres penes personals, les ansietats, temors, odis i confusions generals que acusen la condició humana. (Budismovalencia.com)

La meditació és un medi de transformar la ment. Les pràctiques budistes són tècniques que fomenten i desenvolupen la concentració, la claredat, la positivitat emocional i el potencial mental. Al participar en aquestes pràctiques, aprens els patrons i hàbits de la teva ment amb el fi d'acabar dominant-la i cultivar en ella formes de ser més positives. En altres paraules, la meditació és un mitjà cap a l'autoconsciència. Pot tenir un efecte transformador i conduir a una nova comprensió de la vida. (Budismovalencia.com)

Alguns diuen que la meditació no és necessària perquè les experiències constants de la vida són suficients per a formar el nostre cervell i, en conseqüència, la nostra manera de ser i actuar, i no hi ha dubte que, gràcies a aquesta interacció amb el món, és com es desenvolupen la immensa majoria de les nostres facultats com, per exemple, els sentits. Però és possible fer-ho molt millor. Les investigacions científiques en l'àmbit de la "neuroplasticitat" mostren que l'entrenament, en qualsevol de les seves modalitats com, per exemple, la meditació, provoca importants reorganitzacions en el cervell tant a nivell funcional com en el pla estructural. (Ricard, 2008)



**Font:** [Carolina-Fence.es/Category/Budismo](http://Carolina-Fence.es/Category/Budismo)

## 13.2 Relació de la meditació amb la felicitat

Qui no aspira a la felicitat com a objectiu prioritari de la vida? Es suposa que tots els objectius, plans i projectes que ens marquem els fem perquè creiem que ens permetran viure en constant benestar. D'aquesta manera, existeixen tradicions mil·lenàries, entre elles el budisme, que plantegen la idea que tots els éssers tenim el desig innat d'apropar-nos a la felicitat i evitar el sofriment, i si no aconseguim el nostre objectiu és simplement perquè "desconeixem les causes de la felicitat, així com les causes del sofriment". En altres paraules, la infelicitat és una conseqüència de la ignorància. (Crecejoven.com)

Algunes persones han qualificat al budisme com una religió budista negativa que identifica tot allò experimentat com a sofriment i no reconeix felicitat en absolut. Tot i així, aquesta informació no és correcta. És cert que el budisme parla sobre la felicitat habitual, la felicitat com el sofriment del canvi, ja que aquesta és efímera. No és la vertadera felicitat. Si, per exemple, menjar gelat fos la vertadera felicitat, doncs, menjar més d'aquest ens faria cada vegada més feliç, però no és així. Sempre arriba un punt en què la felicitat de menjar aquest gelat es converteix en infelicitat i sofriment. El mateix passa amb el cas de seure al sol o moure'ns a l'ombra. El budisme, en canvi, proporciona mètodes per a superar les limitacions de la nostra felicitat habitual. (Studybuddhism.com)

La frase de l'epígraf, atribuïda a Buda, indica que no hi ha caminant, només camí. No hi ha algú feliç només felicitat implica que el budisme potser efectivament un camí de la felicitat. Aquesta felicitat no és només la meta, sinó també el camí per aconseguir-la. Sent cada vegada feliços ens establim en la felicitat definitiva. (Bustamante, 2004)

La constància en la meditació budista podria portar-nos a aquest tipus de felicitat que tots busquem. Un grup de científics van dir que tenien evidències que els budistes són realment més feliços i més calcats que altres persones. (BBC.com)

Segons la BBC, els científics van dur a terme un estudi en Estats Units i van trobar que hi ha àrees associades al bon humor i els sentiments positius més actives en els cervell dels budistes que en el de les persones que no practiquen aquesta antiga tradició. Aquests resultats es presenten simultàniament a un altre estudi que suggereix que la meditació budista pot ajudar a calmar a les persones.

A més, els investigadors del Centre Mèdic de la Universitat de Califòrnia han arribat a la conclusió que el budisme pot domesticar l'amígdala, l'àrea del cervell on s'emmagatzema el record de la por en la memòria. Els budistes que mediten regularment són menys propensos a sentir-se impactats, frustrats, sorpresos o molestos comparats amb altres persones.

Si practiquem la meditació amb paciència, les nostres distraccions aniran disminuint, poc a poc, fins a assolir una sensació de serenitat i relaxació. La nostra ment es tornarà lúcida i espaiosa, i ens sentirem restablerts. (Kadampa.org)

D'aquesta manera, quan per mitjà d'aquestes pràctiques aconseguim calmar el flux incessant de pensaments i distraccions, la nostra ment, per uns moments, deixa de treballar i es pot dedicar a viure. És un estat de calma mental controlat.

Tot i que aquests exercicis de respiració no són més que una etapa preliminar de la meditació, resulta molt eficaç. Aquesta pràctica és una prova que podem experimentar la pau interior i la satisfacció amb el fet de controlar la ment, sense dependre de condicions externes. Quan aquesta turbulència de distraccions disminueix i la nostra ment entra en aquest estat d'equilibri, sorgeix de forma natural un sentiment de felicitat i satisfacció. En altres paraules, la font de la felicitat neix en el nostre interior. Quan la nostra ment està en calma, quan la nostra perspectiva és positiva i realista, experimentem una felicitat que ens sostén amb fortalesa i valentia. Si volem ser feliços, segons Buda, necessitem entrenar la nostra ment. (Kadampa.org)

## 14. La bogeria del temps psicològic

La clau per poder accedir a *l'ara* és no deixar que la il·lusió del temps ens atrapi, només és una institució social. Allò que percebem com a temps, realment, no és el temps sinó *l'ara*. Com més enfocats estiguem en el temps – passat i futur – més perdem *l'ara*, allò que realment tenim. L'etern present és l'espai on es desplega la teva vida, l'únic factor que roman constantment. Hem de començar a comprendre que res pot passar fora del present. Allò que pensem que és el passat és un registre emmagatzemat en la ment d'un *ara anterior*. En altres paraules, quan recordes el teu passat, actives un registre memorístic, i ho fas en el present. D'igual manera, quan pensem en el futur ho pensem en el present. És evident que passat i futur no tenen realitat pròpia. (Tolle, 2001)

Tal i com diu Tolle, hem d'aprendre a utilitzar el temps en els aspectes pràctics de la nostra vida – podem denominar-ho el <<temps del rellotge>> - però tornar immediatament a la consciència del present quan els assumptes estiguin resolts. El temps del rellotge no es basa simplement a concertar una cita o organitzar-nos la tarda, també inclou aprendre del passat per a no repetir els nostres errors. Tot i així hem de tenir com a referència fonamental *l'ara*. En altres paraules, podem continuar utilitzant el temps de rellotge, però sempre sent lliure del temps psicològic. Si vam cometre un error en el passat i aprens en *l'ara*, estàs utilitzant el temps del rellotge. En canvi, si et centres mentalment en l'error de mode que sorgeixen l'autocrítica i la culpa, t'estàs identificant amb la identitat, estàs utilitzant el temps psicològic.

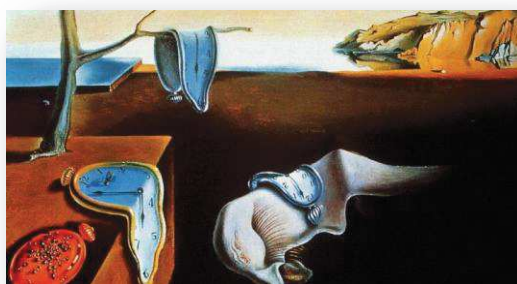
Segons Tolle, no ens pot quedar cap dubte que el temps psicològic és una malaltia mental. Aquestes agafen forma, per exemple, d'ideologies com el comunisme, el nacionalisme o qualsevol sistema religiós que opera sota la suposició que el futur és el bé més alt.

En l'estat de consciència normal el poder i l'infinat potencial creatiu que resideixen en *l'ara* queden totalment tapats pel temps psicològic. A continuació, la ment crea una obsessió en la qual el futur serveix per a escapar d'aquest present insatisfactori.

Tolle afirma que el futur, realment, és una rèplica del passat. Pot haver-hi canvis superficials però una transformació *real* és inusual. Si la nostra ment porta una pesada càrrega del passat, no hi haurà cap canvi en el futur. En altres paraules, podríem guanyar molts milions, però un

canvi d'aquesta classe és molt superficial. Seguirem repetint les mateixes pautes condicionades en un entorn més luxós.

Tota negativitat està produïda per una acumulació de temps psicològic i una negació del present. Tal i com diu Tolle, potser ens costa reconèixer que el temps és la causa del sofriment i dels nostres problemes. Creiem que són causats per diferents situacions específiques de les nostres vides, i des d'un punt convencional és veritat. Però fins que no ens enfrontem al problema – la incapacitat de deixar de pensar en el passat o futur i la negació de l'ara –, en realitat els problemes són intercanviables. Si avui desapareguessin miraculosament de la nostra vida totes les causes d'infelicitat i sofriment, però no estiguéssim en el present, en poc temps tornariem a trobar-nos amb una sèrie de problemes similars. És la bogeria del temps psicològic.



Font: [Persistenciadali.com](http://Persistenciadali.com)

Per a Dalí, els rellotges representen la memòria que en algun moment de la nostra vida s'acaba. Si no cuidem la nostra memòria, la seguim omplint amb constants records del passat que ens afecten al present, en algun moment conclourà, es fondrà. En l'obra de La Persistència de la Memòria tot és fugaç i el temps és relatiu. Tot allò que perdura es només el paisatge. (Persistenciadali.com)

## 15. El *flow* de Mihaly

En Fluir Czikszentimihalyi presenta el seu treball com un conjunt d'informació suficient per tal que la seva teoria – el do de la fluïdesa – sigui possible i, per tant, que les nostres vides estiguin plenes de satisfacció i benestar. La seva teoria es basa en una involucració total amb la vida que ell denomina *fluïdesa*. Aquest seria un estat de consciència activa, "d'experiència òptima". Aquesta darrera experiència es refereix als moments en què un sent que està en un profund goig creatiu, de concentració activa, d'estar *aquí i ara*. Czikszentimihalyi explica que aquest flux pot ser controlat i inclús provocat.

Segons Czikszentimihalyi, la felicitat no és una cosa que succeeix. No és el resultat de la bona sort o l'atzar. No és alguna cosa que pugui comparar amb els diners o amb el poder. De fet, la felicitat és una condició vital que cada individu ha de preparar, cultivar i defensar. Les persones

que són capaces de controlar la seva experiència interna poden determinar la qualitat de la seva vida, això és el més a prop que estarem de ser feliços. A més a més, l'experiència òptima no succeeix únicament quan les condicions són favorables, sinó que també en condicions adverses.

Tal i com diu Czikszentimihalyi, el seu propòsit és examinar el procés d'assolir la felicitat gràcies al control de la vida interna i així poder arribar a descriure com les persones aconseguen *unir totes les seves experiències en un conjunt de sentit*. Quan això s'assoleix i l'individu té control sobre la seva vida interna, no hi ha més a desitjar.

Per obtenir aquest estat de fluïdesa, segons Czikszentimihalyi, és clau la falta d'emocions. La consciència i l'emoció tenen per objectiu corregir la trajectòria del pensament i l'acció, però no són necessaris quan el que s'està fent està a prop de la perfecció. La intensitat del *flow*, doncs, varia depenent de la persona i l'activitat realitzada, ja que depèn de la dificultat que li suposi l'activitat i les habilitats de l'individu per a dur-la a terme. Es podria dir que qualsevol persona pot trobar el flow en pràcticament qualsevol activitat, mentre aquesta requereixi l'atenció de la persona i no estigui fora de les seves possibilitats.



Font: [Slideshare.net/silviacalvet](https://www.slideshare.net/silviacalvet)

En la imatge anterior podem observar la relació que tenen el grau de desafiament que suposa realitzar l'activitat i les habilitats pròpies de l'individu. En el cas que es tingui poca habilitat i l'activitat sigui de fàcil execució, entrem en un estat d'apatia, de falta d'emoció. En canvi, si es té poca habilitat i l'activitat a dur a terme és de gran complexitat, passem a experimentar l'ansietat. Si es tracta d'una persona hàbil però l'activitat no presenta cap dificultat, aquesta persona sentirà relaxació. En la imatge també es pot veure que per a una persona que experimenti el *flow*, l'activitat que està exercint li ha de presentar un gran desafiament, però alhora ha de ser un desafiament que es trobi dins de les seves capacitats.

## 16. Els deu secrets de l'abundant felicitat

Aquest apartat està inspirat en tot un llibre d'Adam J. Jackson, sota el títol original *Secrets of abundant happiness*. Cada *poder* és un petit resum de les bones paraules del savi home. Cada frase ressona a veritat i poder.

### 16.1 El poder de l'actitud

Aquest és el primer secret de l'abundant felicitat. Segons l'autor, la base de la nostra felicitat comença amb la nostra **actitud** davant de la vida. Ser feliç és una qüestió de disposició. Sempre s'ha d'intentar veure el costat bo de les coses, ser tot el feliç que s'ha desitjat ser.

La felicitat, sota el punt de vista de l'autor, és una elecció que es pot fer en qualsevol lloc i moment. Tota experiència pot ser considerada de forma que tingui un significat positiu.

Tal i com diu Adam, en qualsevol experiència estressant ens hem de fer aquestes tres preguntes:

- *Que hi ha de nou? O que podria haver de bo?* Una pregunta que ens força a buscar algun aspecte positiu de la situació i, per tant, a començar a veure els problemes des d'altres perspectives menys nocives per la nostre ment.
- *Què no és encara perfecte?* Aquesta qüestió pressuposa que les coses seran perfectes i crea uns sentiments totalment diferents a si preguntem: *Què està malament?*
- *Què puc fer per remeiar la situació?* Una pregunta que ens ajuda a trobar allò que està al nostre abast per a remeiar la situació i, al mateix temps, fer que gaudim del procés.

Finalment, l'autor afirma que la gratitud és la llavor de l'abundant felicitat. Ens hem de sentir agraïts sempre que puguem. Són els nostres pensaments els que ens fan sentir-nos feliços o desgraciats, no les nostres circumstàncies. Si arribem a controlar els nostres pensaments, podrem arribar a controlar la nostra felicitat.

### 16.2 El poder del cos

Segons Adam, el següent secret resideix en saber controlar les nostres postures i accions físiques. Ell afirma que els nostres moviments afecten a les nostres emocions.

Hem de començar a fer exercici amb el fi d'alliberar estrés i generar certes reaccions químiques dins del nostre cos que ens fan sentir autocomplaença i benestar. És necessari fer-ho amb assiduitat, si és possible cada dia, durant 30 minuts.

Tal i com diu l'autor, els nostres sentiments són influenciats per la nostra postura. Per tant, una postura adequada genera una disposició feliç. Una postura correcta no és, evidentment,

estar recte i sense moure's. De fet aquesta és una mala postura, acumula molta tensió addicional en l'esquena. Una postura sana és simplement aquella en la que l'esquena està relaxada i dreta. En canvi, mantenir una postura on el cap està inclinat i mirant cap a terra, amb el pit enfonsat i amb una respiració tènue pot generar emocions negatives.

A més, els sentiments de felicitat poden ser desencadenats conscientment en qualsevol moment mitjançant un *ancoratge*. Aquest és molt simple i efectiu. L'autor, per poder explicar-ho, el relaciona amb el gos de Pavlov. Cada vegada que aquest individu donava a menjar al seu gos, tocava una campana. El gos va associar el so de la campana amb el menjar i, al cap de poc, el simple fet d'escoltar-la era suficient per fer-ho llepar. D'aquesta manera és com el gos d'en Pavlov va ancorar el so de la campana amb el menjar. I el mateix passa amb els éssers humans. Com ens sentim quan escoltem el soroll del trepant del dentista? Tens? Incòmodes? És exactament el mateix, associem el so del trepant amb dolor, molèsties i tensió.

De la mateixa manera, també podem ancorar sentiments que ens proporcionin benestar, alegria o confiança, entre d'altres.

A més, Adam esmenta que els aliments que prenem tenen una influència notable sobre com ens sentim. Hem de començar a evitar els estimulants com, per exemple, el cafè, el té, l'alcohol, els aliments que contenen sucre i els additius artificials.

Finalment, l'autor afirma la falta de llum del dia pot generar sentiments depressius. Hem de sortir a la llum natural durant una hora cada dia sempre que sigui possible.

### **16.3 El poder del moment**

Aquest, possiblement, és el secret que tothom sap però que ningú aplica.

Segons l'autor, la felicitat no està en els anys, en els mesos, en les setmanes, ni tan sols en els dies. Només es pot trobar en els moments. Nosaltres només assolirem el màxim profit de la vida si obtenim el màxim profit dels moments especials. Hem d'intentar *col·leccionar* tots els possibles. Tots els nostres records estan formats per moments. Moments en els quals veiem, escoltem o sentim alguna cosa. No recordem anys, mesos ni tan sols dies, només moments. Per això només podem assolir el màxim d'aquesta vida gaudint de cada moment. Hem de recordar que tot i que la vida en aquest moment potser no és tot el que ens agradaria que fos, aquest moment és tot el que tenim. És el nostre bé més preuat i, tot i així, tendim a malbaratar-lo. Pensar sobre el passat o preocupar-se pel futur ens priva del present.

Viure el moment present dilueix els pesars, guanya a l'ansietat i redueix l'estrès. Cada dia és un nou dia, és un nou començament, una nova vida.

## **16.4 El poder de la nostra pròpia imatge**

El quart secret de l'abundant felicitat és el poder de la pròpia imatge.

Hem de començar a canviar els nostres pensaments, aquests prejudicis i judicis que fem i ens fem. Cadascun és com és i com ell creu que vol ser. Si un individu es sent infeliç amb ell mateix, tota la seva vida serà desgraciada. Per això, segons l'autor, hem d'estar contents amb nosaltres mateixos. Cada persona és especial.

Tots nosaltres sabem quina és la nostra aparença física perquè ens podem veure en miralls que no alteren el que reflecteixen. En canvi, alguna vegada hem vist una autèntica imatge psicològica de nosaltres mateixos? Evidentment, no. Existeixen miralls que ens reflecteixen el nostre aspecte físic però no hi ha miralls que mostren la nostra aparença psicològica. En lloc d'això, ens basem en les reaccions d'altres persones, per a través d'elles, deduir com som en el nostre interior. Ells tenen els seus propis prejudicis que distorsionen la imatge de nosaltres. Hem de saber no deixar-nos afectar per aquests prejudicis.

## **16.5 El poder de les metes**

Les metes donen un propòsit a les nostres vides i un significat. Tenint metes (assolibles) ens dediquem a aconseguir el plaer, més que a evitar el dolor.

Les metes ens donen un motiu per sortir del llit pels matins i fan que les èpoques difícils siguin més portables.

Segons Adam, escriure les metes que volem assolir durant la nostra vida, a llarg i curt termini, i llegir-les a l'aixecar-nos, en algun moment del dia i a l'anar a dormir per les nits, ens ajuda a no oblidar-les i posar més passió en elles.

## **16.6 El poder de l'humor**

Al principi pot semblar absurd que riure's dels problemes pugui ajudar en alguna cosa, tot i així és una de les maneres més efectives per a vèncer les situacions estressants i per a crear felicitat.

Ningú es deprimeix per riure's massa. El que passa és que molta gent utilitza instintivament el riure i l'humor com ajudes per afrontar la seva pròpia tristesa. Tot i així, hem de recordar que l'humor és només un dels deu secrets de l'abundant felicitat. Si volem crear una felicitat duradora hem d'incorporar tot ells a les nostres vides.

L'humor alleuja l'estrès i crea sentiments de felicitat. A més, riure's incrementa el nostre poder de concentració i augmenta la nostra capacitat per a resoldre problemes.



Segons l'autor, no ens hem de centrar en el que una situació sembla tenir de dolent, hem d'intentar trobar el costat graciós.

Tal i com diu Adam, hem de seguir sempre la fórmula de l'antiestrès, la qual consta de dos passos:

- No preocupar-se per les coses petites
- Recordar que la gran majoria de les coses... són petites!

### **16.7 El poder del perdó**

El perdó és la clau que t'obre la porta a l'abundant felicitat. En aquesta vida hem de saber perdonar. A vegades, la felicitat arriba quan la dónes.

Mentre un individu tingui ressentiments i odi serà impossible que sigui feliç. Aquest sofriment, aquesta amargura que sent, només la sentirà ell. Els errors són lliçons de vida, res més. Hem d'intentar perdonar-nos a nosaltres mateixos i perdonar als demés.

### **16.8 El poder del donar**

El vuitè secret de l'abundant felicitat és el poder del donar.

La felicitat no es troba en tenir i, encara menys, en adquirir per a nosaltres mateixos, sinó tot el contrari. La felicitat es basa en donar i ajudar als demés.

Amb freqüència culpem als altres, però mai podem estar segurs de que en les mateixes circumstàncies externes i internes, nosaltres reaccionaríem d'un mode diferent.

Com més alegria, benestar i felicitat donem , més rebrem. És per això que l'autor afirma que cada dia podem crear felicitat en la nostra pròpia vida, buscant la forma de donar la felicitat als altres.

## 16.9 El poder de les relacions

Tal i com diu Adam, la qualitat de les nostres vides resideix en la qualitat de les nostres relacions. Cap de nosaltres és una *“illa”*. Sigui en el moment que sigui, nosaltres com a espècie intel·ligent, estem necessitats de relacions. Sense relacionar-nos, les nostres vides serien atònites.

A més, les relacions estretes fan que els bons temps siguin encara millors i que els dolents siguin menys difícils. Tota la nostra alegria compartida es multiplica. En canvi, al compartir un problema aquest es redueix la meitat.

Segons l'autor, hem d'intentar tractar a tots aquells individus amb qui ens trobem com si fos l'última vegada que els anem a veure.

## 16.10 El poder de la fe

Com a últim secret de l'abundant felicitat l'autor ens presenta la fe.

La fe és el fonament de la felicitat, sense fe no hi ha felicitat duradora. Aquesta ens permet fer de la felicitat una prioritat. Aquesta ens genera confiança, ens dóna pau mental i ens allibera l'ànima dels dubtes, les preocupacions, l'ansietat i la por.

Simplement per a viure, tots necessitem una certa quantitat de fe. Per exemple, pel simple fet de muntar-te en un cotxe has de tenir una certa confiança en el conductor.

William James va escriure: - “La fe és una de les forces per les qual viu l'home i la total absència d'aquesta és sinònim de col·lapse”. I Mahatma Gandhi va dir en una ocasió: - “Sense fe, faria molt que de temps que m'hauria tornat boig” .

Sense la fe la vida es converteix en un conjunt de dubtes, ansietat i por. Segons Adam, diversos estudis psicològics han demostrat que la gent amb una fe religiosa forta pateix menys depressió, pateix menys desordres relacionats amb l'estrès i suporta molt més les desgràcies.

## 17. Les arts plàstiques i la música

Tots els humans compartim un tret biològic cognitiu de la nostra personalitat que és la desinhibició<sup>3</sup>. A més desinhibició, més creativitat, i per tant, més lliure queda el camí a la creativitat artística i musical. Les arts plàstiques i la música generen, com el bon menjar, el sexe i les drogues, un sentiment de benestar. (Punset, 2005)

Fins fa pocs anys, les preguntes relatives la filosofia de l'art no pretenien trobar respostes científiques, en part perquè no hi havia els mitjans per comprovar les reaccions cerebrals

<sup>3</sup> Comportament de la persona que ha perdut la vergonya o la por que l'impedia actuar segons els seus sentiments.

durant els estímuls artístics. Segons Punset, tampoc no semblava que interessessin gaire aquests tipus de resposta enfront un món artístic que semblava màgic, gairebé religiós. L'art commovia les ments, agitava l'esperit, alegrava els ànims decaiguts. L'art <<funcionava>>, i això era prou. Avui en dia, ja s'han dut a terme algunes investigacions sobre l'efecte de l'art i la música al cervell.

Segons Punset, escoltar bona música i comprendre-la formen part del sistema motivacional que garanteix la supervivència mitjançant la recerca del benestar. Potser comprendre la música resulta més misteriós per a la gran majoria que preparar una recepta exquisida, però no és una raó suficient per intentar separar la música de l'entramat de circuits neuronals que activa.

Segons les investigacions més recents, la música és capaç d'actuar sobre el sistema nerviós central, augmentant així els nivells d'endorfines, dopamina i oxitocina. Aquests neurotransmissors produeixen motivació i energia davant la vida, alegria i optimisme, disminueixen el dolor, i per tant, contribueixen a la sensació de benestar.

Punset afirma que les substàncies químiques curatives generades per l'alegria i la riquesa emocional de la música capaciten el cos per produir els seus propis anestèsics i millorar l'activitat immunitària. A més, la música és capaç d'activar uns sistemes neuronals semblants als que s'activen en moment biològicament importants, com per exemple, la supervivència i també d'altres que s'activen artificialment mitjançant les drogues. L'activació d'aquests sistemes neuronals per part de la música representen la complexitat de la cognició humana.

Tal i com diu Punset, la capacitat de la música de causar un plaer intens i d'estimular certs sistemes cerebrals molt important suggereix que, tot i que no és necessària estrictament per a la supervivència, la música constitueix un benefici significatiu per al nostre benestar físic i mental.

## **18. Factors externs de la felicitat**

Ha arribat l'hora d'abordar els condicionants externs de la felicitat, infinitament populars. No obstant això, aquests factors, com acabareu entenent, són **neutres**. La novetat, en aquest cas, és veure la seva neutralitat en la recerca de la felicitat. Aquest mites porten a la civilització a la ignorància.

### **18.1 El primer mite: la feina**

Riquesa, consum, treball, progrés: aquí estan els temes principals de l'economia política que van associats en la ment humana a la noció de la felicitat. Aquesta economia política, ja existent des de l'Edat Moderna, sempre ha estat impregnada d'una filosofia moral que

planteja la felicitat i la llibertat com a objectius viables de la societat humana. (Da Conceição, 1990)

Tots ens hem imaginat alguna vegada una imatge pròpia treballant en una feina que realment ens agrada i que, sobretot, guanyem un sou acceptable (segons les nostres expectatives). Aquest pensament ens crea plaer i pau, ja que ens situa en un marc contextual idealitzat, fet a la nostra mesura. Tot i així, la realitat és diferent.

El treball està més mal distribuït que la riquesa. Un deu per cent de la població europea en edat de treballar no té una feina, encara que Europa sigui una de les àrees amb uns índex d'ocupació més alts del món. Entre els individus que fan feina, les diferències d'intensitat i d'horaris són immenses. I, més important encara, a molta gent **no li agrada la seva feina**. És difícil, doncs, que el que s'ha dit sobre la relació entre la felicitat i la feina sigui, realment, vertadera. (Punset, 2005)

Segons Punset, de les grans enquestes realitzades arreu del món, no es pot dir que la feina tingui un impacte superior en els nivells de felicitat que la mitjana d'altres factors externs. És més, cap de les proves relatives als factors externs de la felicitat dona uns resultats tan contradictoris com la feina. A la feina es pot conjugar l'èxit de l'aprenentatge o la perfecció de les habilitats tècniques, que poden donar lloc a moments molt feliços. Amb tot, no es pot concebre una situació pitjor que la de no tenir cap feina en perspectiva.

## 18.2 El segon mite: la salut

El següent factor extern de la felicitat que també està sobrevalorat és la salut individual. Aquest clamor només s'explica partint de dues definicions molt reeixides que donen poder al terme salut. La primera definició, de l'Organització Mundial de la Salut, diu que és <<un estat complet de benestar físic, mental i social i no solament l'absència d'afeccions i malalties>>, i la segona definició, encara més optimista i poètica proposada al X Congrés de Metges i Biòlegs en Llengua Catalana, que entenen la salut com <<una forma de vida autònoma, solidària i joiosa>>. (Punset, 2005)

Tot i així, la veritat és diferent. Segons Punset, tots els experiments i enquestes realitzats demostren que només les malalties particularment greus tenen un impacte negatiu en la felicitat del pacient. Molta gent dona per descomptada la seva bona salut i no se sent més feliç per això, mentre que la gran majoria de malalts sol suportar amb enteresa els seus problemes sanitaris. Quan estem bé no gaudim del nostre estat, però quan estem malalts ens queixem.

Tot i així, segons Punset, en el nostre sistema no tenim els *ressorts* per protegir la salut, sinó la vida. Fins i tot l'instint de repugnància per prevenir la ingestió d'una substància podrida està més encaminat a preservar la vida que la salut. És lògic que, en una espècie amb una esperança de vida de trenta anys fins fa poc, ni la salut ni la recerca de la felicitat fossin objectius prou necessaris. Tenir cura de la salut és una tasca que comença justament ara,

gràcies a l'augment de l'esperança de vida. Per tant, ningú trobarà, ara per ara, empremtes o proves de les relacions entre la salut i la felicitat.

### **18.3 El tercer mite: l'educació**

L'educació pot determinar l'estabilitat emocional i la capacitat innovadora del grup al qual es transmet el coneixement. Però quan es tracta de relacionar els nivells acadèmics amb els nivells de felicitat, novament, no donen la raó a ningú. Els investigadors de l'escala de benestar asseguren que la capacitat de gaudir dels enquestats no solament no està gaire condicionada pel seu nivell educatiu, sinó que altres factors com el temperament o la qualitat de son són molt més determinants. (Punset, 2005)

Tal i com diu Punset, el coneixement après, el que ens ensenyen a l'escola és, majoritàriament, infundat. N'hi ha prou amb un exemple clar a títol de recordatori: <<Estem programats per morir>> (segons el coneixement après), però encara els genetistes no han trobat el gen dissenyat per produir la mort de l'organisme.

I què podem dir del coneixement científic? Probablement, la inclusió del coneixement científic en la cultura popular serà l'esdeveniment més revolucionari dels últims dos segles. Es tracta d'un coneixement humil, sotmès a l'experimentació i no permet l'entrada a la fe o l'autoritat divina. Segons Punset, és un coneixement que es basa a fer preguntes a la natura en comptes de fer-les a les persones. A més, acostuma a quantificar i avaluar constantment el que està passant. Per què es produeix l'escalfament global? Per què un tumor cancerós es comporta com una cèl·lula terrorista que no escolta la resta de la comunitat? Són algunes de les preguntes d'avui dia.

Punset afirma que hi ha prou proves que aquest tipus de coneixement s'adapta millor a les aspiracions de l'espècie humana que als anteriors, però encara és molt tendre. No és estrany que el nivell d'educació i de la felicitat amb prou feines estiguin relacionats. Fins avui dia l'educació a tractat fonamentalment els altres tipus de coneixement. És probable que d'aquí a un miler d'anys – amb tots els canvis culturals – sorgeixin paral·lelismes entre les línies de la felicitat i del coneixement.

# MARC PRÀCTIC

## METODOLOGIA

### 1. Introducció

Ara que el lector ha finalitzat la lectura del marc teòric, presentarem la part pràctica. En el millor dels casos, podem suposar que el lector ha capat i assolit tots els conceptes que nosaltres hem proposat. Com ja hem mencionat a la introducció, l'objectiu d'aquest treball era donar una altra perspectiva, reflexionar. Si el lector ha estat àgil, s'haurà adonat que hi han apartats semblants entre l'estudi de la realitat i el de la felicitat com, per exemple, la menció del misteri de l'ésser o el temps. Això ha sigut una manera de veure com els aspectes més quotidians ens poden afectar a la co-creació de la nostra realitat. El temps, el més clar dels exemples, ha sigut descrit d'una manera objectiva en la primera part del treball i com a una *malaltia* que hem d'intentar evitar en la segona. D'aquí el voler "*destapar els ulls*".

Ara bé, com podem demostrar si realment la felicitat és necessària? Sincerament, no crec que sigui possible o almenys no estic capacitat per saber-ho. Pensa-ho, en el cas de treballs d'un àmbit científic les portes al món de l'experimentació estan obertes, però quan parlem d'un temari filosòfic com, per exemple, el treball que tens entre mans, resulta molt difícil quantificar dades. Avui dia es segueix intentant esbrinar els secrets més profunds de la felicitat, ni tan sols hi ha una definició igualitària a nivell mundial. La felicitat és mental! I, sincerament, mesurar, apuntar o calcular una cosa que realment no té cos sembla treball per a dècades, i jo no dispo de d'aquest temps.

Per això, ens centrarem en una de les dades més importants, sota el nostre punt de vista, que hem donat: estar en *l'aquí i l'ara*. La nostra part pràctica estarà enfocada en un tipus de felicitat en la qual et sents en una mena d'equilibri. L'eufòria o l'èxtasi són estats efímers que, tot i ser part d'una de les característiques més representatives de la felicitat, es poden considerar una *petita part del camí*. Aquest estat d'equilibri del qual parlarem és, pot ser, l'estat més proper a la imatge que ens hem figurat sobre la felicitat.

Indagant durant hores, ens hem adonat que aquesta situació d'equilibri la tenen molt a la mà els budistes! Aquesta és la solució a la part pràctica. El nostre objectiu és aprendre d'aquests individus durant tota una setmana i transmetre tota la seva informació al treball i, per tant, al lector. En resum, el marc teòric es basarà en una experiència personal molt propera a això que anomenem *felicitat*.

D'aquesta manera, en les següents pàgines el lector podrà trobar un treball de camp en el qual demostrem, amb poques accions, com els nivells relacionats amb la felicitat poden ser controlats. Evidentment, si un individu intenta trobar el secret de l'autèntica felicitat en un treball de 60 pàgines, està equivocat. La sensació de benestar i control de les teves emocions no s'aconsegueix en dies ni setmanes, és un treball que es va polint diàriament, durant tota la vida!

## 2. La hipòtesi

La nostra hipòtesi ha d'estar, evidentment, en la línia de "el budisme augmenta la felicitat", i és així. Ens hem adonat que els budistes fa molts anys que estan impartint aquest art de l'equilibri mental. Per tant, volem descobrir si, realment, tota la seva saviesa permet un augment a aquesta felicitat. Pot ser aquests budistes no ens completen el treball verificant totalment que "la felicitat és necessària", però gràcies a ells ens podrem acostar molt a la resposta.

És possible que el lector no trobi relació entre la felicitat i el budisme, o entre els budistes i la necessitat de ser feliç, però hem d'intentar expandir una mica el nostre camp d'enteniment. La felicitat, en el seu significat al complet, engloba una gran quantitat de sectors i, per tant, no podem experimentar amb ella, ja que seria massa complexa. És per això que hem matisat en un tipus de felicitat: l'equilibri mental. Amb aquest petit sector si podem treballar i extreure conclusions. A més, com ja hem mencionat anteriorment, la felicitat és tot un conjunt i, per tant, si movem un dels seus *engranatges* es mouen tots els altres. D'aquesta manera, si fem treballar l'equilibri mental podrem arribar a aconseguir sentir realment aquesta felicitat.

En conclusió, intentarem demostrar si realment l'ús del budisme en les nostres vides afecta el nivell de felicitat.

Per tal de conèixer una mica més a prop a una persona que practica aquest tipus de tradició hem decidit realitzar una entrevista. Som conscients que no tots els lectors voldreu llegir-la. **La seva lectura és totalment opcional.** És només una forma suau d'aixecar un sentiment d'atracció cap aquest món.

### 3. Entrevista a guen Kelsang Lochani – Mestre Budista

*El meu nom és guen Kelsang Lochani, i sóc la mestre resident d'aquí, del centre de meditació Kadampa de Barcelona, que també està a prop del monestir budista a Montserrat, on també imparteixo classes.*



**- Què ha significat per a tu l'entrada al món del budisme?**

Doncs, un gir total en la meua vida, perquè abans d'entrar en el món del budisme intentava trobar la felicitat en fonts externes, i la veritat és que ho vaig passar molt malament. A més, em refugiava en persones i coses que no podien donar-me-la i, al trobar el budisme, vaig trobar una font diferent de felicitat i pau interior. El budisme m'ha donat totes les eines per a anar cultivant cada vegada més aquesta pau interior, a través de generar i mantenir les actituds positives que indueixen estats mentals afables.

**- Sota el teu punt de vista, el budisme és una religió sense dogmes o una filosofia per afrontar la vida? Per què?**

Sota el meu punt de vista, el budisme és una religió i, a la vegada, és una filosofia. És una religió perquè implica rituals i creences, tot i que no tenim dogmes. I és una filosofia perquè és una manera de percebre el món, les persones i a un mateix de manera diferent. Et permet entendre com funciona la nostra ment, d'on venen les nostres experiències i les conseqüències de les nostres accions. És un mode de vida totalment diferent del que portem normalment.

**- Des d'un punt més filosòfic, d'on venim i cap a on anem?**

Doncs, venim d'incomptables vides passades i estem de pas a les nostres vides futures. Evidentment, les vides que hem tingut en el passat i les que tindrem en el futur per a cada individu són diferents. Depenent del karma que ens maduri, renaixem en un tipus d'existència o en un altre. D'aquesta manera, no podem saber el karma que ens ha madurat en el passat fins que no assolim una ment omniscient, que ho percep tot.

Quan naixem i som petits, molts tenim records de les vides passades, però com els pares no ho tenen en compte perquè diuen que estem dient *ximpleries*, això es perd. Però jo recordo al



nostre fill quan era petit, que ens deia al seu pare i a mi, que ell “vivía a Anglaterra i que sabia com s’havia dit”. Generalment, quan som petits tenim records de vides passades però després, amb el temps, això es va perdent i ja no ens recordem ni que vam menjar el dilluns passat, perquè no tenim massa poder mental, no tenim suficient memòria a causa del fet que la nostra ment té bastants obstruccions. Tot i que té una capacitat il·limitada ara està bastant limitada amb tantes ments negatives i accions perjudicials. Fins que no la purifiquem, no podrem veure les nostres vides passades i saber cap a on ens dirigim en el futur.

- ***Creus que la realitat és absoluta o podríem estar vivint en una espècie de somni?***

Vivim en un somni, això no hi dubtis. Tot és una mera aparença de la nostra ment, com si fos un mirall, un reflex. En aquest sentit tot és com un somni, però per ignorància creiem que les coses estan separades de la nostra ment. Per la mateixa ignorància que mentre somiem creiem que els objectes del somni existeixen de veritat, quan estem desperts també creiem que els objectes d’aquesta vida existeixen realment.

- ***Què creu el budisme sobre l’existència de l’ànima?***

En el budisme, generalment, no parlem de l’ànima, sinó d’una ***consciència molt sotil***, la consciència més profunda. Aquesta és la que en realitat viatja de vida en vida i es on es graven tots els potencials karmics de les accions que realitzem, i a això no li anomenem ànima. Aquest terme en altres religions té una connotació com *d’existència independent i permanent*, i per a nosaltres res existeix de manera independent. Tots els fenòmens tenen una relació dependència. Existeixen dos tipus de fenòmens: els no permanents i els permanents. Els fenòmens que canvien moment a moment (no permanents) són la gran majoria com, per exemple, jo mateix, la meua ment, la nostra parella, etc. Aquests fenòmens depenen de cinc factors: les seves causes i condicions, de les seves parts, del seu nom, de la mera designació de la ment conceptual i de les seves fases de designació. I els fenòmens que són permanents com les absències o el silenci, doncs, depenen dels darrers cinc factors, menys de *les seves causes i condicions* perquè son fenòmens que romanen en el temps de manera inamovible, no canvien.

- ***Podries donar-me la teua opinió sobre que és la felicitat?***

És un estat mental, és una sensació agradable. La felicitat, en general, és un estat mental que es caracteritza per les seves sensacions agradables. Quan sentim aquestes sensacions diem que estem feliços. D’igual manera, si ens fiquem una mica més profundament existeix la felicitat vertadera i la felicitat artificial. La vertadera és la que prové de la pau interior, que sorgeix de la saviesa i elimina de la nostra ment els pensaments pertorbadors, els pensaments negatius i ens retorna pau, com per exemple, un d’ells és l’amor, que considera que els altres i la seva felicitat són tan importants com la nostra. Aquesta ment és una ment molt feliç, molt afable, plena de felicitat pura perquè mentre més pensem que els altres i la seva felicitat són tan importants com la nostra més feliços serem. D’aquesta manera, quan parlem de felicitat

pura significa que aquesta només produeix felicitat, que no produeix sofriment, en cap dels sentits. La tristesa, per exemple, no pot ser mai felicitat. Tot i així, les sensacions desagradables es poden transformar. La tristesa no, perquè és una ment infeliç en si. Aquesta és la resposta a les sensacions desagradables. Igualment, torno a repetir, aquestes sensacions desagradables es poden transformar, per exemple, en compassió, utilitzant les nostres sensacions desagradables per a pensar en el dolor dels incomptables éssers que estan patint sensacions de sofriment. D'aquesta manera, aquest gest de compassió transforma els pensaments i la ment, convertint-la en una ment virtuosa que indueix molta pau i felicitat pura. D'igual manera, la felicitat impura ens fa experimentar sensacions agradables i desagradables. Aquesta és una felicitat artificial. Aquest tipus de felicitat fa referència a les sensacions agradables que sentim en relació amb els objectes externs que són, diguem, els plaers. Aquests són, en una primera impressió, agradables però es poden transformar en dolor per la seva pròpia causa. D'aquesta manera, tots els plaers que estan relacionats amb causes externes són felicitat, però no vertadera. La seva causa no és una vertadera causa de felicitat, també pot induir al sofriment.

- ***En la societat actual en la que vivim, és possible ser feliç?***

Sense un entrenament mental, no. No dic que necessàriament hagi de ser budista per a ensinistrar la ment. Una persona que no sigui budista però que entengui que només les ments virtuoses donen la felicitat, pot prendre la decisió d'abandonar les ments negatives i cultivar ments virtuoses, mantenir-les. Durant el temps que l'individu mantingui la seva ment en aquest estat, serà feliç. Només així es pot ser feliç, no amb la felicitat basada en els plaers mundans, que és la busca la gran majoria, basada en l'intent de trobar una estabilitat econòmica, una parella, menjar, beure, etc. Temporalment et provoquen un cert plaer però després també et poden provocar un munt de problemes. I encara que no et provoquin problemes, el plaer que indueixen és temporal perquè les ments sensorials relacionades amb aquests plaers són ments molt efímeres, en canvi la nostra percepció mental és molt més estable, podem arribar a ser feliços tot el temps.

- ***Creus que la ment és un obstacle per aconseguir la felicitat?***

Les ments negatives, sí. Però, realment, la ment no és un obstacle per a aconseguir la felicitat. Principalment perquè és aquesta la que sent la felicitat, la felicitat és part de la ment. És impossible assolir la felicitat sense la ment. Tot i així, les ments negatives si que són un obstacle per a ser feliços.

- ***Creus que el temps és una malaltia?***

He escoltat això varies vegades, però no crec que sigui veritat. El temps en si és una condició, i ja està. El que no ens deixa ser feliç és la nostra negativitat envers el temps.

- ***A què es fa referència quan parlem sobre el control de la ment? Ho pot aconseguir qualsevol?***

Controlar la ment significa identificar, reduir i abandonar els estats mentals que pertorben la nostra pau interior, cultivant i augmentant els estats mentals virtuoses que els destrueixen. Amb això ens referim quan mencionem el control de la ment. Ara mateix, aquests estats mentals negatius guanyen de llarg a les ments positives, però qualsevol que s'ho proposi i segueixi un mètode adequat ho pot aconseguir. No hi ha cap excepció.

- ***Com podem solucionar els nostres problemes o les nostres incògnites vitals com, per exemple, la mort d'una manera no nociva per a la nostra ment?***

Entenent que és la mort. La mort és la separació definitiva del cos i la ment, si entenem això i acceptem que és una cosa natural, que és part de la vida, on abandonem un cos per a continuar en les nostres vides futures, doncs, això no constituirà un problema per a nosaltres. El problema que tenim amb la mort és que no l'acceptem, la neguem i quan ve ens agafa per sorpresa. A més, ens hem passat tota la vida agafant afecció a les coses d'aquesta vida, sense adonar-nos que són temporals, no ens les podem emportar en el moment de la mort. Ignorem el desenvolupament de la ment, que és la que realment continua a les vides futures.

- ***Quina creus que és la principal font que ens converteix en éssers infeliços?***

L'egoisme. Aquest és la ment que exagera la nostra importància i ignora la importància dels altres. D'aquí provenen tots els nostres problemes, perquè aquesta ment és una ment errònia. El *jo* que persegueix no existeix i, per tant, ens fa viure en una constant al·lucinació.

- ***Si la ment ho controla tot, on queda el cor?***

El cor és part del cos, la ment no. Aquesta simplement està vinculada a aquest cos però no és part d'ell. Cos i ment estan relacionats, però la ment no és part del cos, ni ha sigut produïda a partir d'aquest. El cos pot influir en els estats mentals i els estats mentals poden influir en la salut del cos, però és com, per exemple, una planta i l'aigua, l'adobament, la llum, etc. La planta no és el mateix que l'aigua. Aquesta darrera està relacionada a una planta, des del punt de vista que una planta depèn i es veu afectada per l'aigua, però la planta prové del seu propi continu i l'aigua és una condició, que ajuda i influeix però que no determina, són coses diferents. D'aquesta manera, la ment i el cos estan bastant relacionats, sobretot perquè no controlem la ment. Una de les principals ignoràncies prové de l'aferrament al cos. Si no tinguéssim aquesta afecció al cos no influiríem negativament en ell, ni ell podria influir negativament en la ment. Però a causa de la nostra afecció al cos, sofrem molt en relació amb ell.

- **Podries donar-nos un consell per a viure millor?**

El millor que et puc donar, evidentment, és que comencem a meditar.



***Moltes gràcies per la teva col·laboració guen Kelsang Lochani!***

#### **4. Experiment: *pot actuar la meditació en els nivells de felicitat?***

*- Meditar és enfocar la ment cap a allò que ens produeix pau mental, també anomenat objecte virtuos. Aquest pot ser part de la ment o alguna cosa que la ment entén. Així doncs, quan meditem transformem la nostra ment en aquest objecte virtuos, i ens enfoquem en ell de manera convergent per poder familiaritzar-nos de manera constant i profunda. L'objectiu d'aquest pensament és eliminar aquelles accions negatives i perjudicials que estan tan arrelades en nosaltres. Amb això, sorgeix un buit, l'absència de l'existència sensible. En altres paraules, debilita la percepció d'existències aparents que tenim de manera continua. D'aquesta manera, la nostra ment es va transformant en la saviesa que entén el mode en que existeixen els fenòmens. Nosaltres meditem per a transformar la nostra ment i allunyar-la de pensaments ignorants que ens pertorben la pau interior. L'acte de concentrar-nos en aquests pensaments, no només fa sorgir la pau, sinó que al percebre les coses tal i com existeixen (essencialment) percebem la veritat, i aquesta veritat ens fa sentir calma. Estem purificant la nostra ment. –*

Guen Kelsang Lochani

*Aquest experiment serà suportat amb informació d'altres experiments més rigorosos fets per altres autors amb anterioritat. D'aquesta manera m'asseguro que el mètode utilitzat no tingui cap fuita. La informació per suportar l'experiment està verificada, és a dir, és d'una font fiable.*

## Introducció

El present estudi és una forma directa de veure si la pràctica de la meditació budista pot incrementar el nivell de felicitat. Es tracta d'un estudi estadístic que permet complementar i donar un gran suport al treball. Mitjançant aquesta experimentació podré mesurar dades i les relacionaré amb la pràctica directa de la meditació.

Com ja hem dit, la meditació és una via (segons els budistes) que permet entrar en un estat de consciència superior i, per tant, assolir l'estat d'equilibri que volem. D'aquesta manera, el present estudi es basarà en la realització d'una classe de meditació (rebuda per 3 subjectes) amb l'objectiu de veure si, realment, aquestes introduccions a estats alterats de consciència, tal i com diuen els budistes, permeten un sentiment menys infeliç. A més a més, mesuraré certes constants (més endavant mencionades) que, segons els científics d'avui dia, estan relacionades amb la relaxació profunda i, per tant, amb la meditació.

D'aquesta manera, podré demostrar d'una manera qualitativa i quantitativa si la meditació permet incrementar els nivells de felicitat i ho complementaré amb l'estudi dels canvis fisiològics durant l'exercici de la relaxació profunda.

## Objectius

- Mesurar si la pràctica de la meditació té efectes directes sobre la felicitat.
- Mesurar diferents constants relacionades amb els sentiments d'equilibri i benestar i relacionar-les amb l'experiment.
- Comprovar que els resultats personals de cada subjecte són consistents amb els resultats qualitatius i quantitativs del present experiment.

## Metodologia

Prèviament i posteriorment a la meditació, s'ha proposat un qüestionari el qual tots els subjectes hauran de respondre. Aquest formulari, realitzat completament per preguntes tipus *escala*, permetrà al subjecte respondre amb el grau que ell consideri. Mitjançant aquest formulari, realitzaré unes gràfiques que, després de la meditació, compararé. Aquesta comparació permetrà veure d'una forma directa si els nivells de felicitat han incrementat o disminuït.

A més, mitjançant la mesura de les constants podré, en certa manera, quantificar aquests estats mentals que els subjectes estan passant. Finalment, es procedirà a l'anàlisi dels resultats i la comparació de les gràfiques corresponents a cada subjecte.

- **Temps de durada de l'experiment:** 45 minuts aproximadament
- **Mesura de constants:** freqüència cardíaca (FC), freqüència respiratòria (FR), saturació d'oxigen en sang (SPO<sub>2</sub>)

Totes aquestes mesures han sigut citades com a constants que podem quantificar per a determinar l'estat de relaxació d'una persona a l'estudi de M.R. García – Trujillo i L. González de Rivera, sota el títol ***Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda***

Per a la mesura de constants utilitzaré:

- **Pulsioxímetre de dit (model ChoiceMMed)**, amb el qual mesuraré la freqüència cardíaca i la saturació d'oxigen en sang.



- **Tècniques tradicionals d'inspecció, palpament i enquestes** per a la mesura de la freqüència respiratòria i el to muscular.
- **Cronòmetre digital** pel control del temps.

### **Perfil dels subjectes**

La mostra de subjectes enquestats ha sigut seleccionada de manera intencional no probabilística, imposant com a criteri que l'experiència en la meditació dels subjectes ha de ser variada. En altres paraules, dels 3 subjectes existents, el primer té una experiència avançada i els dos darrers una experiència nul·la. D'aquesta manera, podrem comparar amb més precisió si, realment, la pràctica de la meditació permet l'increment dels nivells de felicitat.

#### *Subjecte 1*

- **Sexe:** Dona
- **Edat:** 49 anys
- **Pes:** 61 kg
- **Alçada:** 1,65 m
- **Experiència en el món de la meditació:** Intermitja-avançada. Al voltant de 3 anys.

#### *Subjecte 2*

- **Sexe:** Dona
- **Edat:** 41 anys
- **Pes:** 57 kg
- **Alçada:** 1,66 m

#### *Subjecte 3*

- **Sexe:** Dona
- **Edat:** 11 anys
- **Pes:** 38 kg
- **Alçada:** 1,42 m
- **Experiència en el món de la meditació:** nul·la (0 hores practicades).

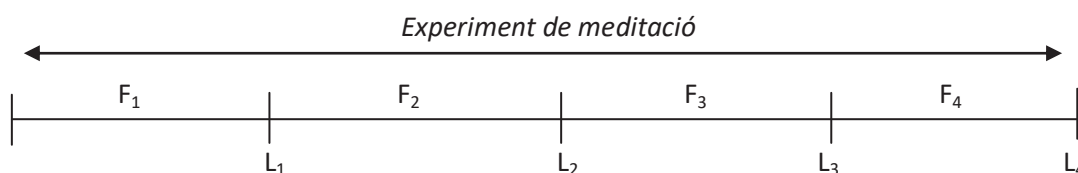
## Procediment

Cal esmentar que les **condicions inicials** són les següents:

- **Hora d'inici:** 5:30 pm
- **Local:** sala de 36 m<sup>2</sup>
- **Assistents:** 4 persones (instructor i candidats)

Prèviament a l'experiment, tots els subjectes seran sotmesos a un qüestionari de tipus *escala* que permetrà donar una informació base sobre els estats emocionals i físics de cada candidat. Seguidament a això, tots els subjectes passaran a la sala de meditació, on seran rebuts per Josep Sumalla, l'instructor de meditació. Els candidats estaran asseguts sobre un coixí i amb l'oxímetre connectat al dit esquerra.

Seguidament, es fa una primera lectura de FC, FR i SPO<sub>2</sub> abans d'iniciar l'experiment. Aquesta lectura es considerarà l'origen de l'assaig. Es començarà amb la sessió i al termini dels primers 10 minuts es fa la segona lectura. A partir d'aquí es faran dues lectures periòdiques amb una diferència de 10 minuts.



F<sub>1</sub>...F<sub>n</sub> = Fases de temps:

- F<sub>1</sub>: incorporació a la sessió de meditació. Preparació dels subjectes.
- F<sub>2</sub>: meditació de 10 minuts
- F<sub>3</sub>: meditació de 10 minuts
- F<sub>4</sub>: finalització de la sessió i desallotjament dels candidats

L<sub>1</sub>...L<sub>n</sub> = Temps de mesurament de lectura

Finalment, l'instructor completa la sessió i els candidats són desallotjats de la sala. Una vegada fora, se'ls torna a passar l'enquesta per tal de mesurar els seus estats emocionals i físics. Així es completa l'experiment en 45 minuts.

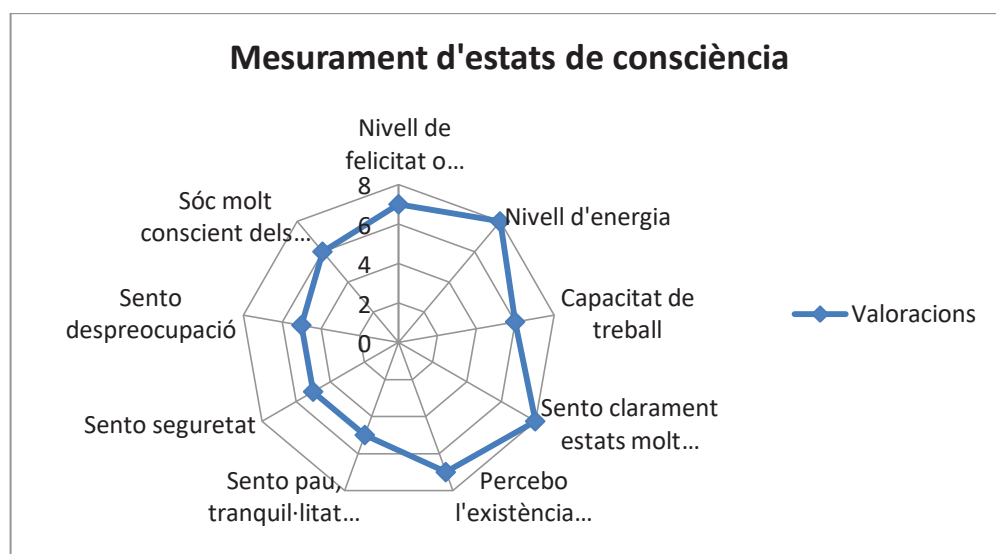
## Resultats i anàlisi

Seguidament, presento les dades obtingudes i l'anàlisi realitzat del treball de recerca experimental.

### Subjecte 1

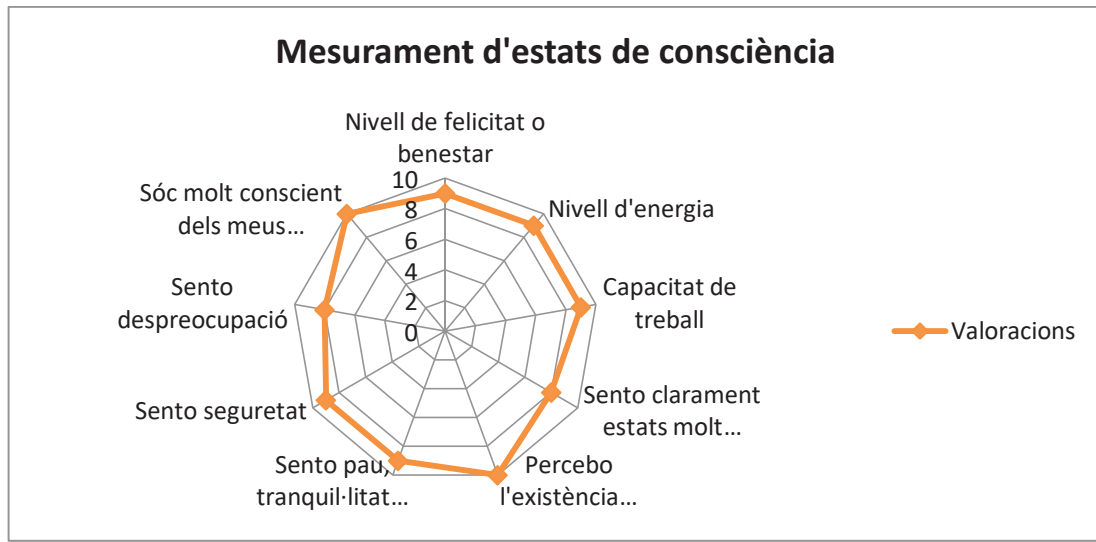
<i>MESURAMENT D'ESTATS DE CONSCIÈNCIA (SUBJECTE 1) A.E</i>	
<b>Experiències</b>	<b>Valoracions</b>
Nivell de felicitat o benestar	7
Nivell d'energia	8
Capacitat de treball	6
Sento clarament estats molt diferents als habituals	8
Percebo l'existència d'una realitat més ample que la quotidiana	7
Sento pau, tranquil·litat interior	5
Sento seguretat	5
Sento despreocupació	5
Sóc molt conscient dels meus sentiments i emocions	6

<i>MESURAMENT D'ESTATS DE CONSCIÈNCIA (SUBJECTE 1) D.E</i>	
<b>Experiències</b>	<b>Valoracions</b>
Nivell de felicitat o benestar	9
Nivell d'energia	9
Capacitat de treball	9
Sento clarament estats molt diferents als habituals	8
Percebo l'existència d'una realitat més ample que la quotidiana	10
Sento pau, tranquil·litat interior	9
Sento seguretat	9
Sento despreocupació	8
Sóc molt conscient dels meus sentiments i emocions	10



*Gràfica d'estats de consciència d'abans de l'experiment*

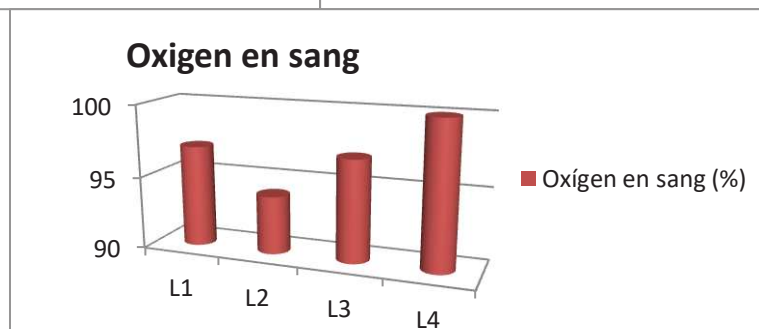
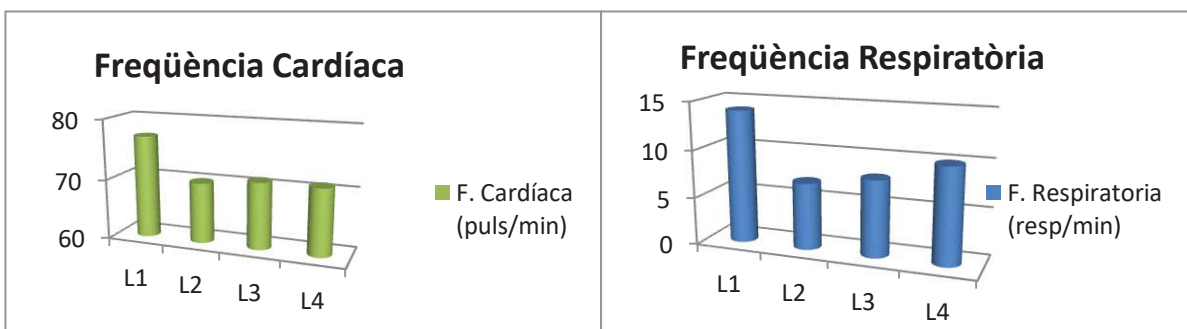




*Gràfica d'estats de consciència **després de l'experiment***

**Interpretació:** com es pot observar al gràfic, el subjecte mostra un considerable augment en tots els estats de consciència. Finalment, el seu diagrama presenta unes corbes poc pronunciades, el que ens indica que els seus estats de consciència estan molt equilibrats. Addicionalment, assenyalarem un pes significatiu en els nivells de benestar i en la percepció d'una realitat més ample.

MESURA DE LES CONSTANTS (SUBJECTE 1)			
	F. Cardíaca (puls/min)	F. Respiratòria (resp/min)	Oxigen en sang (%)
L1	77	14	97
L2	70	7	94
L3	71	8	97
L4	71	10	100

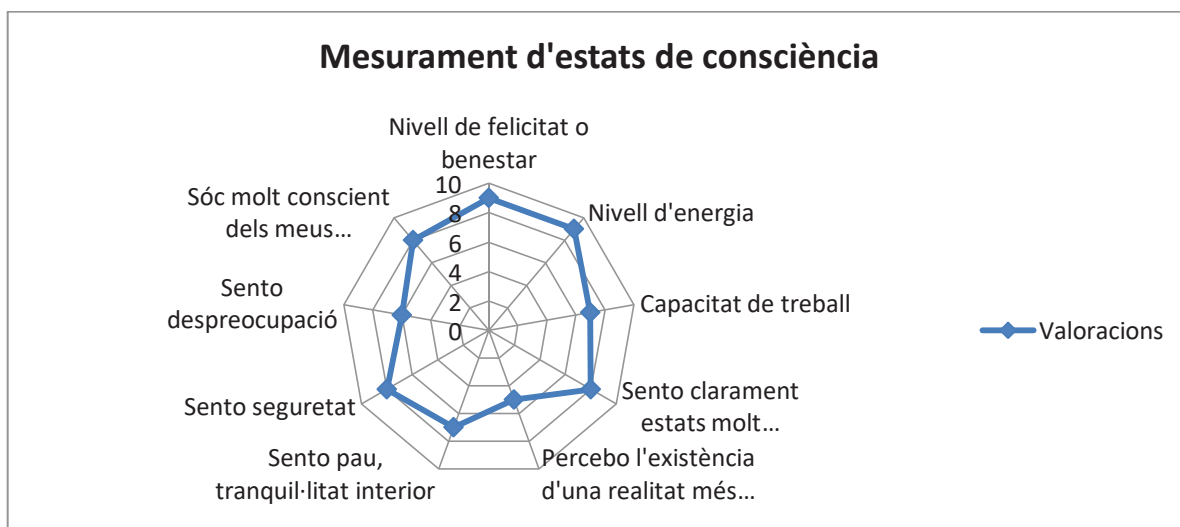


**Interpretació:** com podem observar, el subjecte ha baixat els seus nivells de FC, FR i SPO<sub>2</sub> durant les lectures 2 i 3 que, realment, són les dades preses en els moments més profunds de la sessió de meditació. Segons García-Trujillo i González de Rivera, aquesta baixada és la més característica en la pràctica de la meditació. En aquest cas, la freqüència respiratòria disminueix fins arribar als 7 cicles per minut. Aquest fenomen reflecteix la disminució gradual del nivell d'oxigen en sang.

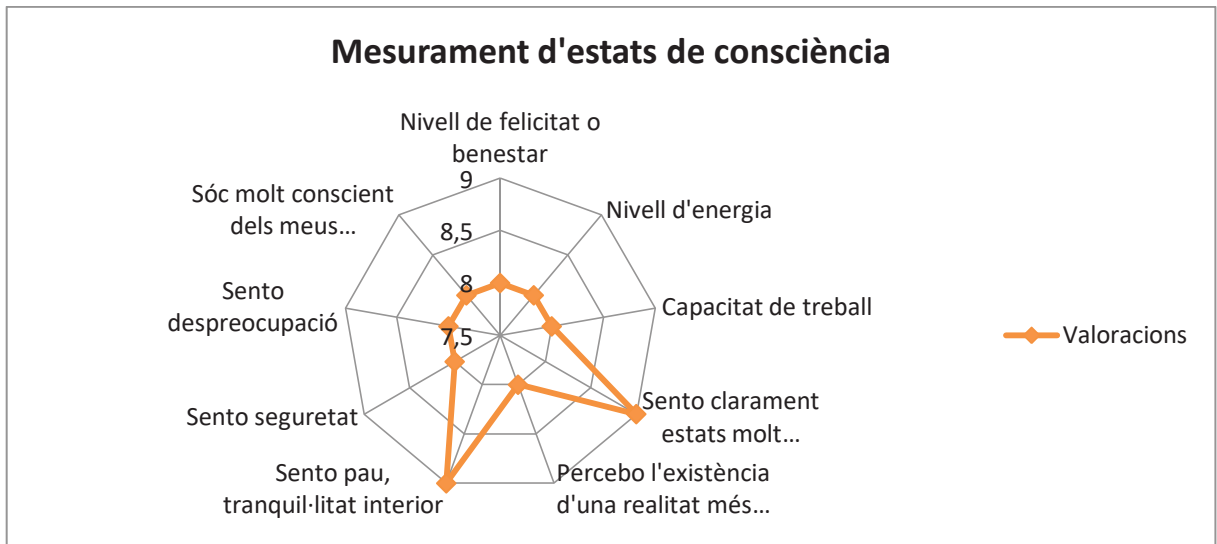
## Subjecte 2

MESURAMENT D'ESTATS DE CONSCIÈNCIA (SUBJECTE 2) A.E	
Experiències	Valoracions
Nivell de felicitat o benestar	9
Nivell d'energia	9
Capacitat de treball	7
Sento clarament estats molt diferents als habituals	8
Percebo l'existència d'una realitat més ample que la quotidiana	5
Sento pau, tranquil·litat interior	7
Sento seguretat	8
Sento despreocupació	6
Sóc molt conscient dels meus sentiments i emocions	8

MESURAMENT D'ESTATS DE CONSCIÈNCIA (SUBJECTE 2) D.E	
Experiències	Valoracions
Nivell de felicitat o benestar	8
Nivell d'energia	8
Capacitat de treball	8
Sento clarament estats molt diferents als habituals	9
Percebo l'existència d'una realitat més ample que la quotidiana	8
Sento pau, tranquil·litat interior	9
Sento seguretat	8
Sento despreocupació	8
Sóc molt conscient dels meus sentiments i emocions	8



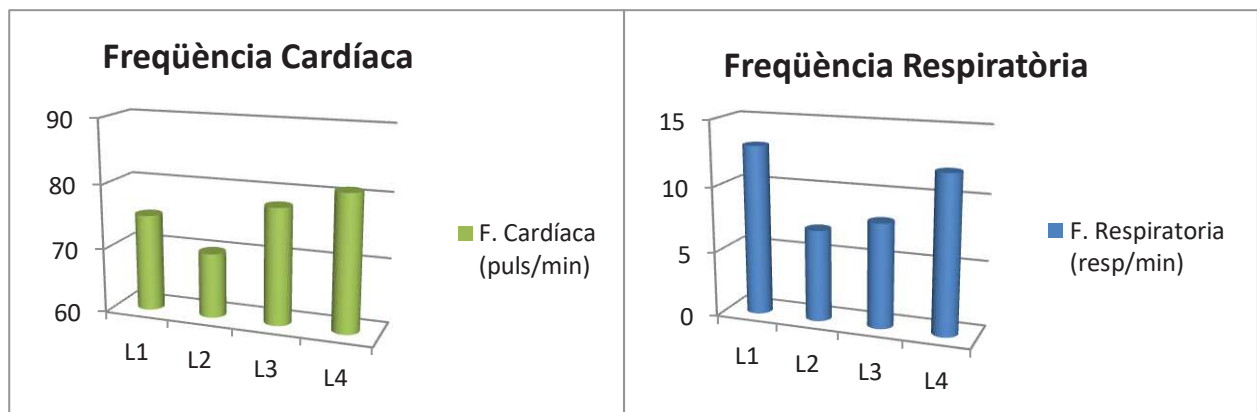
Gràfica d'estats de consciència *d'abans de l'experiment*

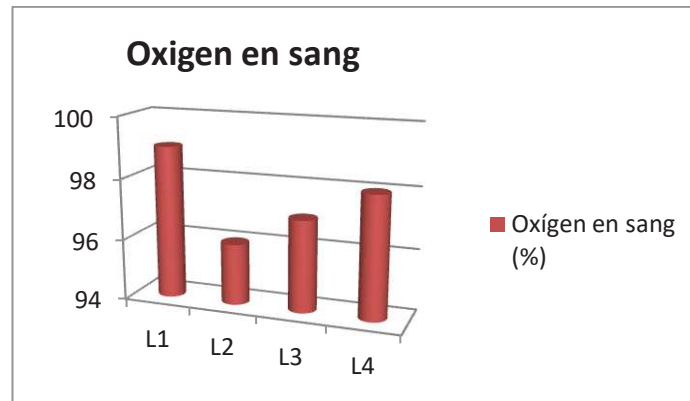


*Gràfica d'estats de consciència **després de l'experiment***

**Interpretació:** aquest subjecte, tal i com es pot observar als gràfics, presenta un gran canvi entre abans i després de l'experiment. Els seus nivells d'energia, benestar, seguretat i sensacions diferents a les quotidianes han disminuït. D'igual manera, els seus estats de despreocupació, tranquil·litat interior i la percepció d'una realitat més ample, han augmentat considerablement, símptoma d'un estat de consciència més estable. Tot i això, cal recordar que l'edat del subjecte és d'onze anys, per tant és possible que la disminució abans esmentada sigui, simplement, perquè en un principi el subjecte es trobava en un estat d'eufòria (era la seva primera vegada en la meditació). I, per tant, una vegada acabat l'experiment, aquesta eufòria havia desaparegut.

MESURA DE LES CONSTANTS (SUBJECTE 2)			
	F. Cardíaca (puls/min)	F. Respiratòria (resp/min)	Oxigen en sang (%)
L1	75	13	99
L2	70	7	96
L3	78	8	97
L4	81	12	98





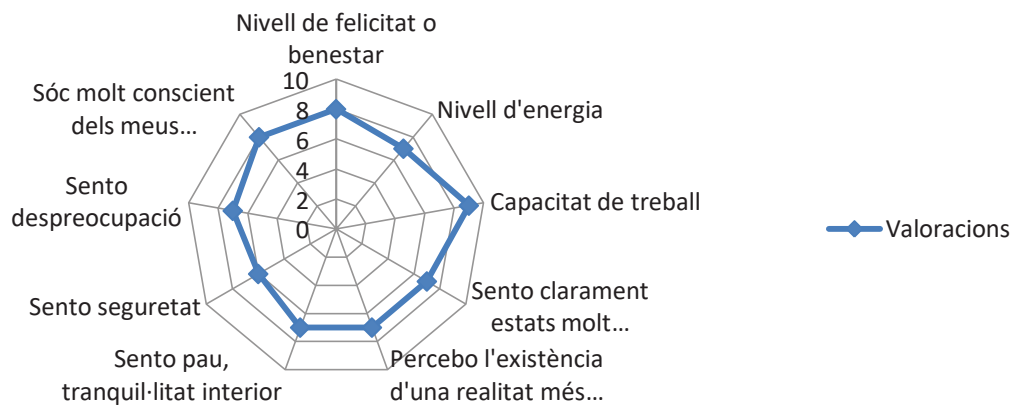
**Interpretació:** en aquest subjecte, com en l'anterior, també observem una disminució en els nivells de FC, FR i SPO<sub>2</sub>. En aquest cas, el subjecte ha arribat a respirar 7 vegades per minut i ha tingut un 96% de saturació d'oxigen en sang en el seu punt més baix. Aquesta reducció reflecteix en l'individu una profunda relaxació, segons els estudis de García-Trujillo i González de Rivera.

### Subjecte 3

<i>MESURAMENT D'ESTATS DE CONSCIÈNCIA (SUBJECTE 3) A.E</i>	
<b>Experiències</b>	<b>Valoracions</b>
Nivell de felicitat o benestar	8
Nivell d'energia	7
Capacitat de treball	9
Sento clarament estats molt diferents als habituals	7
Percebo l'existència d'una realitat més ample que la quotidiana	7
Sento pau, tranquil·litat interior	7
Sento seguretat	6
Sento despreocupació	7
Sóc molt conscient dels meus sentiments i emocions	8

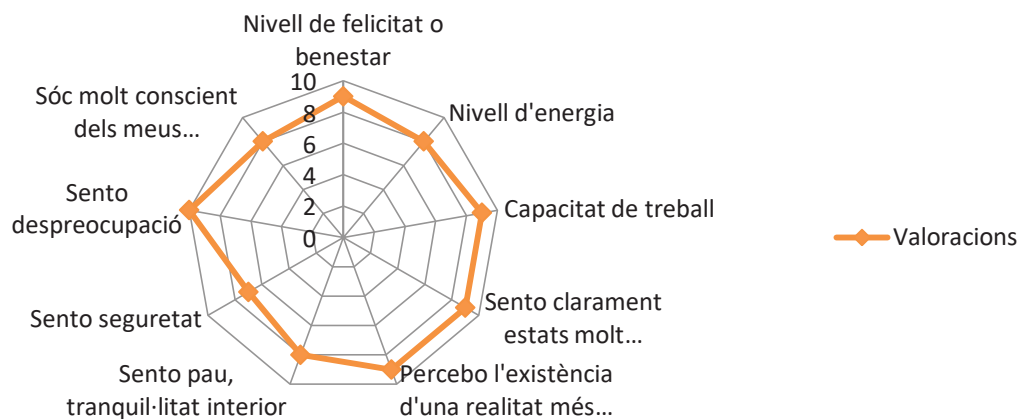
<i>MESURAMENT D'ESTATS DE CONSCIÈNCIA (SUBJECTE 3) D.E</i>	
<b>Experiències</b>	<b>Valoracions</b>
Nivell de felicitat o benestar	9
Nivell d'energia	8
Capacitat de treball	9
Sento clarament estats molt diferents als habituals	9
Percebo l'existència d'una realitat més ample que la quotidiana	9
Sento pau, tranquil·litat interior	8
Sento seguretat	7
Sento despreocupació	10
Sóc molt conscient dels meus sentiments i emocions	8

## Mesurament d'estats de consciència



Gràfica d'estats de consciència **d'abans de l'experiment**

## Mesurament d'estats de consciència

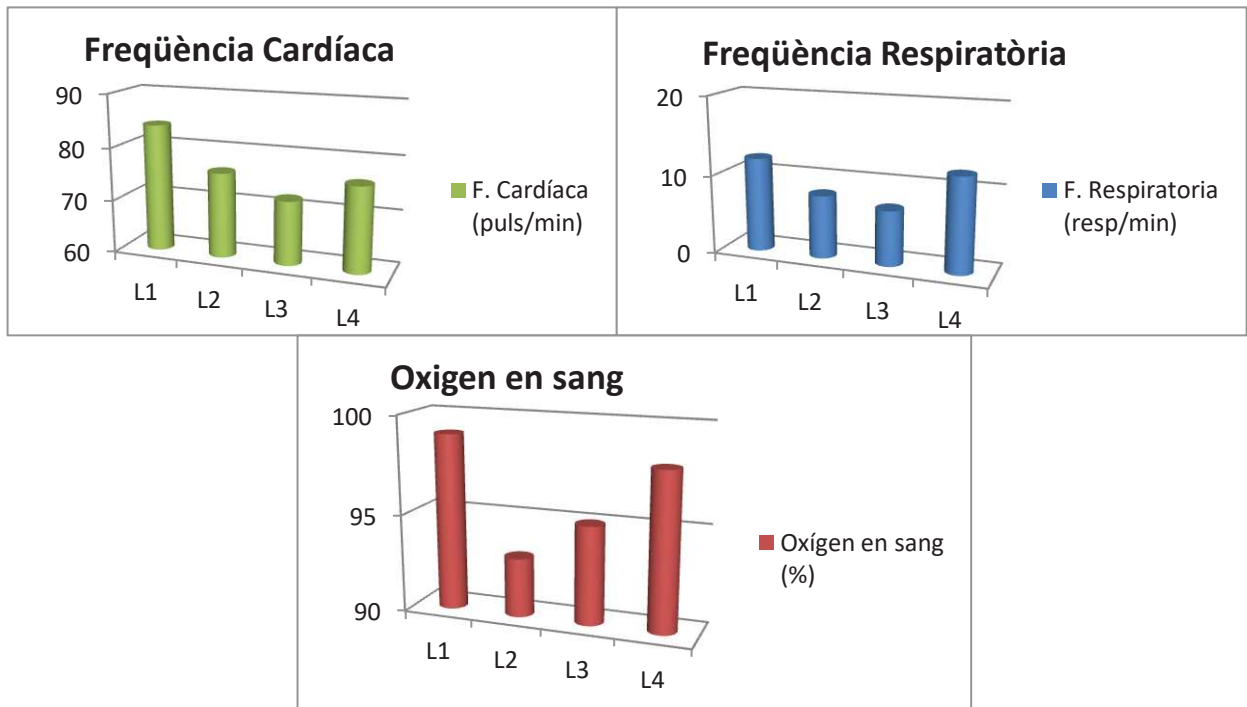


Gràfica d'estats de consciència **després de l'experiment**

**Interpretació:** aquest subjecte (el més experimental en el món de la meditació, respecte als darrers subjectes) és el que menys canvis a patit durant l'experiment. Observant els gràfics, ens podem adonar que, tot i que entre el primer i el segon hi ha un augment radial, totes dues gràfiques reflecteixen un estat de consciència estable, respecte als dos darrers subjectes. Com a canvi amb un pes significatiu, podem assenyalar el del nivell de despreocupació.

MESURA DE LES CONSTANTS (SUBJECTE 3)

	F. Cardíaca (puls/min)	F. Respiratòria (resp/min)	Oxigen en sang (%)
L1	84	12	99
L2	76	8	93
L3	72	7	95
L4	76	12	98



**Interpretació:** aquest subjecte, com tots els anteriors, mostra la disminució de FC, FR i SPO<sub>2</sub> característics en l'exercici de la relaxació profunda. En aquest cas, el subjecte reflecteix una reducció de la freqüència cardíaca de fins a 72 pulsacions per minut, respecte a les 84 inicials. A més, assenyallem la disminució de la seva respiració fins als 7 cicles per minut i el decreixement del seu oxigen en sang fins al 93%, en el seu punt més baix. Totes aquestes dades, segons l'estudi de García-Trujillo i González de Rivera, són propietats molt particulars en l'exercici de la meditació. Mitjançant aquestes dades, podem veure amb facilitat com el subjecte en les lectures 2 i 3 està introduït en un estat alterat de consciència.

## Conclusions generals de l'experiment

L'objectiu del present estudi experimental era demostrar com la pràctica de la meditació podia permetre a l'individu arribar a una consciència més afable i tranquil·la que endugués a estats més positius i, a la fi, tenir una vida menys infeliç. D'aquesta manera, després d'haver fet l'experiment i el seu corresponent anàlisi, podem concloure que tots els subjectes, després de l'exercici de relaxació profunda, han tingut un estat de consciència més estable i, per tant, més feliç. Els subjectes 1 i 2 (els menys experimentals en el món de la meditació) han obtingut uns resultats molt més canviants respecte al seu diagnòstic inicial. En canvi, el subjecte 3 (el més experimental) tot i augmentar els seus nivells radialment, tant inicialment com finalment mostra un estat força estable. D'aquesta manera, podem afirmar amb més precisió, que aquells individus que practiquen exercicis de relaxació profunda són més estables emocionalment. Cal recordar, que una de les característiques més importants de la felicitat era l'equilibri.

A més, l'experiment també ha sigut suportat amb els canvis fisiològics que patien els subjectes durant la meditació. Aquestes dades ens han permès una informació molt útil per a identificar en els subjectes un clar estat de calma i afabilitat. En altres paraules, mitjançant aquestes dades, hem pogut distingir els temps de meditació en els quals els subjectes es sentien en un estat alterat de consciència profunda. Cal tenir present que, segons l'estudi de García-Trujillo i González de Rivera, les disminucions dels nivells de FC, FR i SPO<sub>2</sub> són propietats característiques d'un individu que està en una situació mental d'equilibri.

Els següents enllaços són els estudis corresponents a **García-Trujillo i González de Rivera**, documents fonamentals en l'estudi experimental del present treball.

*(Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda)*

- [https://www.psicoter.es/\\_arts/92\\_A104\\_04.pdf](https://www.psicoter.es/_arts/92_A104_04.pdf)

*(La experiencia de relajación: aplicación del cuestionario de estados de conciencia a sujetos en entrenamiento autógeno y otras formas de meditación)*

- [http://www.psicoter.es/art/96\\_A142\\_01.pdf](http://www.psicoter.es/art/96_A142_01.pdf)

## Conclusions finals del treball

“La reflexión es el camino hacia la inmortalidad; la falta de reflexión, el camino hacia la muerte”

Buddha

Finalment, el lector ha arribat a les últimes línies del treball. Una secció on ens podem dedicar a **verificar les hipòtesis** i, sobretot, com he indicat amb aquesta frase de Buddha, a **reflexionar**. D'aquesta manera, malgrat tot el que jo ara escriuré, les conclusions són totalment de lliure pensament. Per fer-ho d'una manera més estructurada presentaré les conclusions per apartats.

Vaig començar el treball amb la idea de donar *un punt de llum* a tots aquells lectors que captessin el meu missatge, però finalment he sigut jo qui ha perdut una mica el rumb. Després d'haver descrit les dues cares del terme “realitat” i d'haver-me endinsat en el camí de la felicitat, començo a estar confús. Això, realment, no és cap inconvenient sinó tot el contrari, ja que l'ésser racional es sent perdut quan totes aquelles coses que tenia com a veritats es tornen relatives. A més, la nostra espècie està caracteritzada per trobar patrons de regularitat amb l'objectiu de tornar a *posar peus a terra* aquests relativismes.

### **La felicitat és abastable?**

D'aquesta manera, la felicitat, tot i que (aparentment) és **una petita partícula** assolible a simple vista, és tot un conjunt que, sincerament, un únic individu no pot copsar per si mateix. Com més t'apropes a ella, t'adones que la semblant partícula, en realitat, és **una gran massa** (inassolible pel nostre coneixement). És tot un **enigma** encara per resoldre (d'aquí prové el títol i el corresponent disseny de la portada del treball). Tot i això, aquesta se'ns presenta davant nostre com un diminut objecte que té el poder de resoldre les nostres vides. I és per això que es considera un **motor vital**. D'aquesta manera, tots nosaltres, d'una forma o una altra, orientem les nostres vides cap a la recerca de la felicitat, per tal d'aconseguir tenir sensacions constants properes a aquesta. La felicitat ens crea un horitzó aparentment proper, on es reflecteixen emocions com l'alegria, l'èxtasi, la tranquil·litat, etc, però és aquí on radica el problema. Com més avances en el coneixement de la felicitat, més obscur es torna el terme. Quan fas acte de consciència, t'adones que la felicitat mai la pots comprendre com un terme absolut i universal, és a dir, que només pots mirar un punt de vista, però no tots a la vegada. En altres paraules, quan un individu comença a caminar a través del coneixement de la felicitat, comprèn un punt de vista (veritat), però darrere d'aquesta posició (en un nivell de consciència superior, que encara no és capaç de comprendre) s'amaguen moltes altres perspectives. És per això que he perdut el rumb. En el moment en què aconseguia copsar una veritat sobre la felicitat, em sorgia un altre dubte que feia que la veritat darrerament justificada deixés de tenir rellevància o es tornés relativa. Per la felicitat, cal tota una vida!

Davant d'això, em vaig adonar que, simplement, la felicitat s'entén millor si no l'estudies! Sembla contradictori, però, sincerament, la felicitat ha esdevingut un terme intel·ligible o, més bé, massa extens per poder-ho aclarir. Si encara no existeix una definició universal, és



difícil intentar entendre les seves més profundes incògnites. D'aquesta manera, un comença a assolir la felicitat quan, realment, obre els ulls, s'adona de la seva existència i es compromet a ser amo de la seva pròpia vida, és a dir, quan comença a *viure!*

Ja Plató, en el seu temps de vida, ho va intentar *cridar a les orelles del món*.

“La libertad está en ser dueños de nuestra pròpia vida”

Plató

La solució radica en saber què o qui som. Una qüestió també formulada pel poeta Píndaro, d'origen aristocràtic, que diu:

“Conócete a ti mismo” o “Ojalá llegues a ser el que eres”

Píndaro

*Si es tanca a un lleó en una gàbia, podríem tenir una idea vertadera del potencial de l'animal? Si a un peix d'aigua dolça el traspases al mar, sobreviuria? El lleó se sentiria pres i sofriria, i el peix amb tota seguretat moriria.* (Esponda, 2001)

Únicament si entenem què o qui som podrem saber el que ens satisfarà i, per tant, actuarem segons allò que ens produeix més felicitat.

Tot i això, cal recordar que ser feliç és el nostre fi natural. Per tant, assolir-la és proclamar el nostre desenllaç.

### **Vivim sota un filtre d'ignorància?**

Efectivament, el principal problema és que estem **massa absorts en el món i els seus objectes**. Cap de nosaltres és conscient d'on està ni de qui és. La nostra ignorància envers l'existència és tan gran que ens prenem les nostres vides com si es tractés d'una simulació.

Després d'haver estudiat la realitat com a terme absolut i com a terme que es refereix a la força del present, puc concloure que la majoria de nosaltres (com a mínim jo) estem *tapats* per un vel d'aparences. Les aparences són tots els objectes els quals estan valorats per la nostra consciència (cega) que dóna importància als objectes mundans o plaers superficials (ens deixem emportar per les passions baixes) i, la realitat, és aquella visió objectiva que ens permet estar connectats al present. És un estat de ser superior.

Amb tota seguretat, algun lector s'haurà sorprès al llegir algunes de les línies de l'estudi de la realitat. És per això que puc afirmar que molts de nosaltres som inconscients (o no volem ser conscients) davant la realitat. Tot aquell individu que no té interès en: saber d'on prové, com ha sorgit l'existència, què hi havia abans d'aquesta existència o *en què* se sosté la nostra realitat, és perquè dóna més importància als objectes superficials que a la mateixa vida. *Aquest individu no és capaç de discernir el somni de la realitat.*

Algú de nosaltres s'ha parat a pensar alguna vegada que estrany arriba a ser el fet que treballem dia i nit durant tota la nostra vida amb el fi d'adquirir coses que, realment, mai arribaran a ser nostres? Amb el nostre últim alè deixem tot per sempre.

Aleshores, per poder donar un vertader sentit a la nostra vida hem de reflexionar sobre el que és beneficiós per a nosaltres. Hem de saber quines són les nostres prioritats. Només si despertem de la il·lusió (aconseguir veure l'autèntica realitat) en la que transcorre la nostra existència podrem arribar a saber el que significa estar viu.

### **Aquest filtre actua com a barrera entre nosaltres i la felicitat?**

En relació a l'apartat anterior, sí podem afirmar que aquest filtre d'ignorància actua com a barrera. Ser feliç, entre moltes coses, és sinònim d'estar un esglaó per sobre del nostre grau de ser. Per tant, seguir adormits en la nostra vida cíclica de monotònies és tot un obstacle per assolir la felicitat. És la nostra cerca constant de les coses superficials i la nostra preocupació pels objectes, persones i activitats el que ens manté en un cercle tancat de contínua frustració.

Segons diverses estadístiques, com diu Héctor Esponda, al seu llibre *Espiritualidad Bàsica* (2001), passarem: sis mesos davant d'un semàfor esperant el seu canvi, un any buscant en el nostre escriptori les coses que hem col·locat fora del seu lloc, dos anys telefonant a persones que estan absents o les seves línies estan ocupades i cinc anys fent cua. **La majoria de nosaltres no vivim, només existim.** Aquí és on es marca la diferència.

### **La tradició budista permet una vida menys infeliç?**

Ara bé, com podem aconseguir aquest equilibri? Doncs la resposta la podem trobar en els mestres que coneixen la solució: els budistes (en el nostre cas, tot i que existeixen més individus que *ensenyen l'art de ser feliç*). Els budistes són persones que ens poden ensenyar la manera de controlar allò que estem buscant, precisament perquè ells mateixos ho han aconseguit i són exemples clars d'aquest estat d'equilibri.

Tot i això, al títol d'aquest apartat he afirmat que el budisme permet una vida "menys infeliç" no una "vida feliç". Segons guen Kelsang Lochani, els individus estem en una constant recerca de la felicitat. És a dir, que ni tan sols ella ha arribat a assolir-la per complet! Els budistes únicament són individus que estan en un estat de consciència superior a la nostra i, per tant, estan més a prop de la felicitat, però no l'han obtingut.

### **És necessària la felicitat?**

Finalment, tota la reflexió del treball conclou en aquesta qüestió (la més important sota el meu punt de vista). Així doncs, segons aquest estudi, puc fixar que la felicitat és una necessitat.

Com ja hem mencionat varies vegades durant el treball, la felicitat en la seva puresa no és assolible. Tot i així, orientar les nostres vides amb l'objectiu d'aconseguir-la és una necessitat (en altres contextos es podria afirmar que incús és un acte involuntari, és a dir, que ho fem sense ser conscients). La felicitat, com l'amor, el saber, l'activitat física o el simple fet de menjar i dormir són actes necessaris per a desenvolupar-nos com a éssers humans que som.

D'aquesta manera, puc afirmar que el desig de felicitat és un dels combustibles més potents que impulsen la vida humana. No obstant això, quantes persones podrien afirmar que l'han assolit plenament? La majoria de nosaltres passem les nostres vides perseguint la felicitat d'una manera o una altra. La intentem trobar en diversos llocs: en la persona ideal, en el

treball perfecte, en els diners, en el sexe, llegint llibres, viatjant, bevent, en les drogues, servint als altres i de mil maneres més; però sempre volem que perduri inalterable, que sigui per sempre. A vegadesensem que hem arribat a trobar allò que estàvem buscant, però aquesta sensació aviat s'esvaeix, i tornem a intentar trobar una altra font de felicitat. La ment es cansa d'allò que té i sentim frustració per allò que ens falta. Tot i això, tots tenim un incessant desig de tenir una regularitat en les nostres vides, és a dir, tenir una monotonia, una rutina a seguir cada dia i això ens obstrueix el camí cap a la felicitat.

D'aquesta manera, tot i ser una necessitat, nosaltres mateixos (per por a sortir de la nostra homogeneïtat ) escollim ser menys feliços.

## Bibliografía

Adeline Hélène (1908). *Myths of the Norseman from the Eddas*. Editorial: Dover Publications

Antúnez, Serafín (2004). *La escuela, un espacio para aprender a ser feliz (Tesis doctoral)*

Arvelo, Francisco i Morales, Alvaro (2004) *Telomero, Telomerasa y Cáncer*

Bruckner, Pascal (2000). *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*. Editorial: Tusquets Editores S.A

Budismovalencia.com *La Meditació*

Bueno, Gustavo (1996). *El sentido de la vida*. Editorial: El Basilisco

Bustamante, Juan José (2004) *El despertar y la felicidad en el budismo*

**Disponible en:** <https://journals.openedition.org/polis/5959>

Casatibetbcn.org (*página oficial del centre de budisme tibetà*) *El budismo*

Comte-Sponville, André (2001). *La felicidad desesperadamente*. Editorial: Paidós Iberica

Czikszentmihalyi, Mihaly (2012). *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*. Editorial: Kairos

De Stefano, Matías (2012). *Vivir en el universo*. Editorial: Sirio

Diccionari d'Estudis Catalans. *Felicitat*

Elias, Norbert (1989). *Sobre el tiempo*

EOI (2012). *La piràmide de Maslow*.

**Disponible en:** <https://www.eoi.es/blogs/katherinecarolinaacosta/2012/05/24/la-piramide-de-maslow/>

Friedrich, Otto (2007). *Hombre y espacio (análisis crítico)*

Gracián, Baltasar (2000). *Oráculo manual y arte de prudencia*. Editorial: Debate

González, Luis (2004). *Empatía i Ecpatía*

Hawking, Stephen i Mlodinow, Leonard (2010). *El gran diseño*. Editorial: Crítica

Hawking, Stephen i Mlodinow, Leonard (2010). *La (escurridiza) teoría del todo*.

**Disponible en:** Revista Investigación y Ciencia (deseembre, 2010)

Ianantuoni, Stella (2004) *Meditación. Guía práctica de técnicas orientales*. Editorial: Agama

JW (2018). *¿Qué es el alma?*

**Disponible en:** <https://www.jw.org/es/ense%C3%B1anzasb%C3%ADblicas/preguntas/qu>

%C3%A9-es-el-alma/

Kadampa (Centre de Meditació Budista) ***Los beneficios de la meditación***

La Biblia de las Américas. **Ezequiel 18:4, 20**

La Vanguardia (2010). ***Historia de la felicidad, redactat per Cristina Sáez.***

**Disponible en:** <https://www.lavanguardia.com/vida/20100710/53961629105/historia-de-la-felicidad.html>

Maturana, Humberto i Varela, Francisco (1984). ***El árbol del desconocimiento. Las bases biológicas del entendimiento humano***

Margot, Jean-Paul (2007). ***La felicidad***

**Disponible en:** [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-46882007000200004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882007000200004)

Osho (2010). ***El equilibrio cuerpo – mente.*** Editorial: Debolsillo

Persistencia Dalí (2016). ***La persistencia de la memoria***

**Disponible en:** <https://persistenciadali.wordpress.com/significado/>

Punset, Eduard (2005). ***El viatge a la felicitat. Les noves claus científiques.*** Editorial: Columna

Riccard, Matthieu (2008). ***El arte de la meditación.*** Editorial: Urano

Rojas, Marian (2016). ***Ser feliz: como controlar tus emociones (Conferencia)***

Esponda, Héctor (2001). ***Espiritualidad Básica.*** Editorial: Radha Soami

Seligman, Martin (2002). ***La auténtica felicidad.*** Editorial: B de Bolsillo (Ediciones B)

Soami Radha (2001). ***Espiritualidad básica.*** Editorial: Centro La Ciencia del Alma

Study Buddhism (2011), redactat per Alexander Berzin. ***Les fonts de la felicitat***

**Disponible en:** <https://studybuddhism.com/es/budismo-tibetano/entrenamiento-mental/que-es-el-entrenamiento-mental/las-fuentes-de-la-felicidad>

Tolle, Eckhart (2001). ***El poder del ahora. Una guía para la iluminación espiritual.*** Editorial: Gaia

Valencia Notícies (2016). ***21 gramos es el peso del alma humana según Duncan MacDougall***

**Disponible en:** <https://valencianoticias.com/21-gramos-es-el-peso-del-alma-humana-segun-duncan-macdougal/>

Veenhoven, Ruut (1998). ***La utilidad de la felicidad.*** Editorial: Culturales Paidós

## Annexos

### Annex I – Model del qüestionari “Entrevista a una budista”

- Et podries presentar?
- Què ha significat per a tu l'entrada al món del budisme?
- Sota el teu punt de vista, el budisme és una religió sense dogmes o una filosofia per afrontar la vida? Per què?
- Des d'un punt més filosòfic, d'on venim i cap a on anem?
- Creus que la realitat és absoluta o podríem estar vivint en una espècie de somni?
- Què creu el budisme sobre l'existència de l'ànima?
- Podries donar-me la teva opinió sobre que és la felicitat?
- En la societat actual en la que vivim, és possible ser feliç?
- Creus que la ment és un obstacle per aconseguir la felicitat?
- Creus que el temps és una malaltia?
- A què es fa referència quan parlem sobre el control de la ment? Ho pot aconseguir qualsevol?
- Com podem solucionar els nostres problemes o les nostres incògnites vitals com, per exemple, la mort d'una manera no nociva per a la nostra ment?
- Quina creus que és la principal font que ens converteix en éssers infeliços?
- Si la ment ho controla tot, on queda el cor?
- Podries donar-nos un consell per a viure millor?

## Annex II – Model del qüestionari d'estats de consciència emocional i físics

S'ha utilitzat com a model base el qüestionari de © J.L.G. de Rivera Departamento de Psiquiatria y Psicopatología Fundación Jiménez Díaz 28040 Madrid. Aquest qüestionari no ha sigut copiat sinó utilitzat com a exemplar sòlid. Es pot trobar al treball de **J. L. González de Rivera i M<sup>a</sup> R. García Trujillo** titulat *La experiencia de relajación: aplicación del cuestionario de estados de conciencia a sujetos en el entrenamiento de la meditación*

Informació del subjecte:

- **Sexe:**
- **Edat:**
- **Pes:**
- **Alçada:**
- **Experiència en el món de la meditació:**

Les següents qüestions són de tipus *escala*, és a dir, que vostè ha d'intentar contestar a les caselles corresponents amb un nombre de l' 1 a 10, utilitzant el més aplicable per a la seva experiència.

TAULA I

Experiències	AE	DE
Nivell de felicitat o benestar		
Nivell d'energia		
Capacitat de treball		
Sento clarament estats molt diferents dels habituals		
Percebo l'existència d'una realitat més ample que la quotidiana		
Sento pau, tranquil·litat interior		
Sento seguretat		
Sento despreocupació		
Sóc molt conscient dels meus sentiments i emocions		

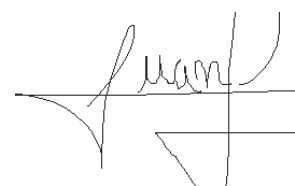
Aquesta taula només es possible respondre-la **després de l'experiment**. Ens permetrà complementar les vostres sensacions amb les dades mesurades mitjançant els instruments. S'ha de respondre amb el **mateix criteri** que la taula anterior.

**TAULA II**

<b>Percepció de sensacions</b>	<b>DE</b>
Calor	
He sentit una disminució de la meva freqüència cardíaca	
He sentit una disminució de la meva freqüència respiratòria	
Sensacions de tenir el cos tens	
Buit al cap	
Sensació de flotar a l'espai	
Tinc sensacions agradables difícils de descriure	
He notat una tolerància a les situacions d'estrès o tensió nerviosa	

Moltes gràcies per la vostra col·laboració.

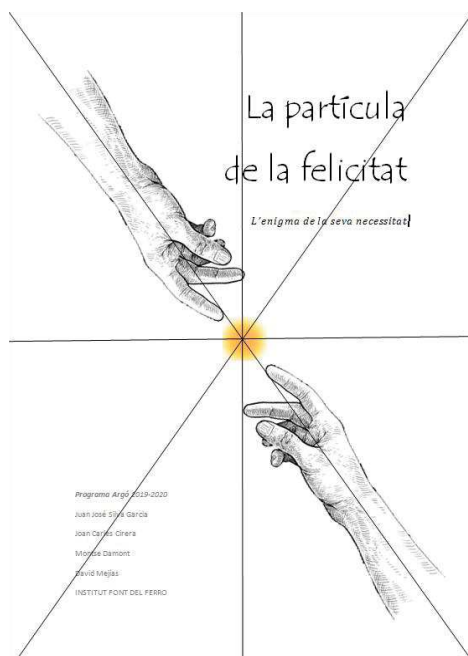
Vostè ha contribuït al meu treball de recerca, anomenat ***La partícula de la felicitat. L'enigma de la seva necessitat.***





## Annex III – Explicació del disseny de la portada

Encara que no ho sembli, és la portada la part més important d'aquest treball. En aquesta s'explica, en resum, quasi tots els aspectes deduïts d'aquesta investigació.



- La llum central representa la partícula de la felicitat i les dues mans la representació dels individus (éssers humans) intentant aconseguir-la.
- Com més t'apropes a aquesta partícula, més gran es torna i, per tant, no pot ser assolida per un únic individu. La raó per la qual veiem la partícula tan petita és perquè, a la il·lustració, la distància matemàtica és ínfima però, en la perspectiva espacial, la distància és molt gran. És una metàfora inventada personalment per tal de fer entendre que la felicitat no es pot assolir.
- Creiem poder aconseguir-la per la nostra ignorància, però és impossible. Tot i això, no podem deixar d'intentar-ho perquè és el nostre motor vital i, per tant, estem tota la vida en una constant recerca de fonts de felicitat que mai arribem a aconseguir, entrant en un cicle de frustracions i acabant sent presoners del temps.
- A més, la distribució de les mans i el títol del treball estan perfectament alineades en creu, símbol internacional que fa referència al terme *enigma*. Deixant clar el missatge que la felicitat encara no ha estat descoberta, ja que simplement no es pot assolir. La nostra idea de felicitat és una mera aproximació a la verdadera felicitat, però realment estem veient la llum que reflecteix, des de la visió d'una peixera que ho distorsiona tot.