

Visca la intensitat

“No us adormiu, espavileu, accelereu, trepitgeu, llanceu-vos...!” Com tan poèticament expressa aquesta cançó de rap, l'exhortació *Viviu intensament* s'ha convertit en el *leitmotiv* de l'home modern. Una hiperactivitat compulsiva en què no hi pot haver el més petit espai en blanc, el menor buit, per por de trobar-nos amb nosaltres mateixos. El sentit no té importància, mentre hi hagi intensitat. D'aquí el gust i la fascinació per la violència, les proeses, l'exaltació màxima dels sentits, els esports de risc. Hem de baixar les cascades del Niàgara dins d'un barril, obrir el paracaigudes a uns metres de terra, bussejar sense oxigen a una profunditat de cent metres. Ens hem d'exposar a morir per alguna cosa que no val la pena ser viscuda, accelerar per no anar enlloc, creuar la barrera del so de l'absurd i posar en evidència el buit. Així que posem a tot volum cinc ràdios i deu televisors al mateix temps; estavellem-nos contra la paret i rebolquem-nos en el greix. Això és viure plenament! (...)

Aquesta necessitat constant d'activitat, aquesta agitació, ¿no deu estar motivada pel fet que no ens hem pres la molèstia de conèixer més bé el funcionament de la nostra ment? Escoltem Sèneca: “N'hi ha prou que es trobin desocupats perquè es tornin febrils perquè es troben abandonats a si mateixos.” (...) Tenim por de dirigir la mirada cap a l'interior. Sentim que hem de viure intensament, però aquesta intensitat està totalment lligada al món exterior, a les sensacions visuals, auditives, gustatives, tàctils i olfactivas. Quan ens interessem pel món interior, ho fem amb somnis o amb fantasmes: rememorant el passat o perdent-nos en vanes imaginacions del futur.

¿És realment això el que constitueix la riquesa de la nostra existència? ¿No és una ingenuïtat creure que aquesta escapada cap endavant pot garantir la seva qualitat? Una veritable sensació de plenitud associada a la llibertat interior també ofereix intensitat a cada instant, però d'una qualitat molt diferent. És una espurna viscuda des de la pau interior, en què som capaços de meravellar-nos de la bellesa de cada cosa. És saber gaudir del moment present, lliures de l'alternança d'excitació i cansament produïda pels estímuls invasors que acaparen la nostra atenció. Passió, sí, però no la que ens aliena, ens destrueix, enfosqueix la nostra ment i ens fa malgastar els preuats dies de les nostres vides. Més aviat alegria de viure, entusiasme per engendrar altruisme, serenitat i ganes de desenvolupar el millor del nostre ésser: la transformació de nosaltres mateixos que permet transformar millor el món.”

Matthieu Ricard

Investigador de genètica cel·lular a l'Institut Pasteur,
deixeble de François Jacob i Dilgo Khyentse Rinpoché