



TENZIN GYATSO

## El monjo al laboratori

Vivim uns temps en què les emocions destructives, com ara la ira, l'odi i la por creen problemes devastadors arreu del món. Mentre les notícies ens recorden, d'una manera descoratjadora, com són de destructius aquests sentiments, el que ens hem de preguntar, cadascú de nosaltres, és: què podem fer, per vèncer-los?

No cal dir que aquestes emocions que tant ens afecten són inherents a la condició humana. Per a alguns —per als qui creuen que res no “curarà” els nostres impulsos d'odiar-nos i d'oprimir-nos els uns als altres—, és el preu que paguem per ser humans. Però aquest punt de vista pot provocar l'apatia a l'hora de fer front a les emocions destructives, i ens pot fer creure que, al capdavant, no podem controlar la capacitat destructiva que tenim.

Crec que hi ha maneres molt factibles perquè cadascú de nosaltres, com a individu, pugui desviar aquests impulsos perillosos —impulsos que, traslladats a un àmbit col·lectiu, poden dur-nos a la guerra o a la violència de masses. Que és factible ho demostren no sols les pràctiques espirituals per les quals em guie, i el coneixement de l'existència humana dels ensenyaments budistes, sinó també el treball dels científics.

Ja fa quinze anys que vaig iniciar una sèrie de converses amb científics occidentals. Hem intercanviat punts de vista en temes que van des de la física quàntica i l'astronomia fins a la compassió i les emocions destructives.

M'he adonat que, si bé els descobriments científics ens ofereixen un coneixement més profund en alguns camps, com ara l'astronomia, sembla que les explicacions budistes —especialment pel que fa a les ciències cognitives, biològiques i del cervell— poden proveir els científics occidentals de nous punts de vista que poden aplicar a les matèries que estudien.

Pot semblar estrany que un líder religiós s'implique tant amb la ciència, però no ho és, si pensem que el budisme destaca la importància d'entendre la realitat, i per tant hem de parar molta atenció a tot el que els científics descobreixen sobre el món a través de l'experimentació i de la mesura. Els budistes, per la seua banda, tenen una història de 2.500 anys d'investigació dels treballs de la ment. Al llarg dels mil·lennis, molts practicants han dut a terme el que podríem denominar “experiments” sobre com superar les nostres tendències cap a les emocions destructives.

He encoratjat els científics perquè examinen alguns practicants espirituals tibetans avançats, i perquè hi troben els beneficis que aquestes pràctiques poden tenir per altra gent, fora del context religiós. La finalitat seria augmentar el coneixement que tenim sobre la ment, la consciència i les emocions.

**“M'he adonat que, si bé els descobriments científics ens ofereixen un coneixement més profund en alguns camps, com ara la cosmologia, sembla que les explicacions budistes —especialment pel que fa a les ciències cognitives, biològiques i del cervell— poden proveir els científics occidentals de nous punts de vista per a aplicar-los a les matèries que estudien”**

Per això vaig visitar el laboratori de neurociència del Dr. Richard Davidson a la Universitat de Wisconsin. Fent ús d'uns dispositius d'imatge que mostren el que s'esdevé dins del cervell durant la meditació, Davidson va poder estudiar els efectes de les pràctiques budistes de conreu de la compassió, l'equanimitat o la transcendència.

Fa centenars d'anys que els budistes creuen que aquestes pràctiques proporcionen calma, felicitat i estimació, alhora que disminueix la tendència cap a les emocions destructives.

Segons Davidson, la ciència d'ara ja pot afirmar que aquestes creences són una certesa. Davidson em conta que l'emergència d'emocions positives pot ser deguda a aquestes causes: la meditació transcendental enforteix els circuits neurològics que calmen una part del cervell que actua com a gallet de la por i de la ira. Això ens indica que segurament som capaços de crear una mena d'amortidor entre els impulsos violents del cervell i les nostres accions.

Els experiments ens mostren, fins i tot, que alguns practicants poden assolir un estat de pau interior en circumstàncies molt perturbadores. El Dr. Paul Ekman, de la Universitat de Califòrnia, a San Francisco, em va contar que ni tan sols els sorolls estridents (un dels quals era tan fort com un tret) no van aconseguir sobresaltar el monjo budista sotmès a les proves. Ekman deia que mai no havia vist ningú que aguantara amb tanta calma una molèstia tan gran.

A un altre monjo, l'abat d'un dels nostres monestirs de l'Índia, Davidson el va sotmetre a encefalogrames per tal de mesurar-ne les ones del cervell. Segons Davidson, l'abat va tenir l'activitat cerebral més gran que mai no havia mesurat al laboratori, associada a emocions positives.

És clar que, els beneficis d'aquestes pràctiques, no els obtenen només els monjos que mediten, durant mesos i mesos, retirats del món. Davidson em va contar que ha aplicat la recerca a gent amb oficis molt estressants. A aquesta gent —no budistes—, els ensenyaven la transcendència, un estat d'alerta en què a la ment no l'enxampen els pensaments ni les sensacions, sinó que els deixa anar i venir, com si foren un riu que passa a la vora. Vuit setmanes més tard, Davidson es va adonar que, en aquesta gent, les àrees del cervell que ajuden a formar-se les emocions positives estaven cada vegada més actives.

Les conseqüències d'això són molt clares: el món necessita ciutadans i líders que puguin treballar per assegurar l'estabilitat i per entaular diàlegs amb l'“enemic” —siga quin siga el tipus d'agressió o d'atac que hagen sofert. Cal fer notar, a més, que

## Metges sense pacients

aquests mètodes, a banda de ser útils, no costen diners. No necessites cap tipus de droga o d'injecció. No t'has de fer budista, ni practicar cap tipus de fe en concret. Tots tenim el potencial per portar una vida pacífica i valiosa.

Sempre mire de posar en marxa aquests mètodes en la meua vida. Quan sent males notícies, naturalment la meua resposta és la tristesa. Tanmateix, crec que les entome bastant bé. I els sentiments d'ira, que enverinen la ment i agregeu el cor, sovint se'n fugen, fins i tot després de les notícies més dolentes.

Però la reflexió ens mostra que, a les nostres vides, bona part del patiment no ve donat per causes externes, sinó per esdeveniments com ara les emocions pertorbadores. El millor antídote contra aquestes alteracions és augmentar la nostra capacitat per manejar aquestes emocions.

Si la humanitat ha de sobreviure, la felicitat i l'equilibri intern són crucials. Si no, l'existència dels nostres xiquets i dels fills que tindran serà infeliç, desesperada i curta. És cert que el progrés material contribueix a la felicitat –fins a cert punt– i a una vida còmoda, però això no és prou. Per tal d'aconseguir un nivell més elevat de felicitat, no hem de bandejar el nostre desenvolupament intern.

La calamitat de l'11 de setembre va demostrar que les tecnologies modernes i la intel·ligència humana, guiades per l'odi, poden dur a destruccions immenses. Aquest tipus d'actes terribles són un símptoma violent d'un estat mental pertorbat. Per tal de respondre-hi d'una manera assenyada i efectiva, necessitem que ens guien persones amb la ment sana, no sols per evitar alimentar el foc de l'odi, sinó per reaccionar-hi hàbilment.

Estaria molt bé que recordàrem que, contra l'odi i el terror, també s'hi pot lluitar en el front intern.

XIV Dalai Lama

© The New York Times – EL TEMPS

Traducció: Maite Insa

Sóc pediatra d'un gran hospital universitari de Toronto, i trobe a faltar els meus pacients. En una ciutat que ha patit uns 200 casos de síndrome respiratòria aguda greu (coneguda amb les sigles en anglès SARS), i s'hi han produït 19 morts en relació amb aquesta malaltia al llarg de l'últim mes, podríeu pensar que tinc més treball que mai. Però, en un esforç per minimitzar l'exposició a la malaltia, molts metges no poden fer la seua feina, i els hospitals s'han limitat a tenir cura només dels que estan severament malalts.

Els meus dies de feina són molt diferents de com eren ara fa un mes. Cada matí, abans d'entrar a l'hospital, he de passar per l'exploració d'uns investigadors degudament vestits, amb guants i amb mascaretes, i que han estat rellevats de les feines habituals de l'hospital, per dur a terme aquesta tasca urgent. He d'assegurar-los que em trobe bé, que no he anat a Hong Kong, ni a Vietnam, ni a Xina ni als hospitals de Toronto on hi ha brots de la malaltia. Si tinc mal de cap o qualsevol altre símptoma, em prenen la temperatura.

M'he de fregar i rentar regularment les mans amb alcohol, i quan sóc en una àrea de pacients he de dur mascareta, com fa tothom. Se'm fa estrany de veure màscares en comptes de cares. Les primeres dues setmanes es van cancel·lar totes les visites. La SARS no únicament és una nova malaltia, sinó que també és tota una nova manera de viure l'hospital, com ho demostra una frase que hem dit a bastament, ací a l'hospital: "Oh! La reunió? Ja no es farà, ha estat SARS*ejada*."

Segons les instruccions del Govern canadenc, el departament de malalties infeccioses del meu hospital ha limitat el tipus de pacients que podem tractar. Al principi només podíem veure els que creïem que podien morir o patir danys greus en cas de no ser tractats immediatament.

Dues setmanes després de l'erupció de la malaltia, però, ja ens van permetre veure casos urgents, però menys desesperats. Els administradors de l'hospital ens han dit que molt prompte veurem ja

un reduït nombre de pacients de rutina.

No vull dir amb això que totes aquestes precaucions estiguen injustificades. El meu hospital no ha patit cap brot de la malaltia, malgrat que hem admès uns pocs pacients que la tenien (i tots han sobreviscut). Estic contenta que posem el nostre gra de sorra per protegir-nos, no sols a nosaltres, sinó també als nostres pacients i a les nostres famílies.

El més dur per a mi és que les consultes externes han quedat estancades. Això m'ha impedit de veure els pacients, molts dels quals són adolescents amb malalties cròniques, com ara el lupus. Normalment els visite quan vénen a les cites amb els altres especialistes, però aquestes cites s'han cancel·lat perquè no es consideren del tot vitals.

Treballar en aquestes condicions m'ha fet adonar que són els pacients els que em defineixen com a metgessa. Mai no em pense, o m'imagino com a metgessa reunida hores i hores, escrivint, fent investigació o seient a l'ordinador fent gestions administratives, malgrat que totes aquestes activitats em furten bona part del temps. Personalment, allà on em veig és ajudant la gent jove a lluitar contra les malalties cròniques que pateixen.

Sense això, qui sóc? Algú que té una feina, però no una passió. Puc fer tot açò unes quantes setmanes, gaudir de la sensació de fer feina de despatx i tornar a casa a les cinc en punt.

Crec que d'ací a poc, però, ja no ho podré suportar. Estic segura que molts dels meus col·legues que no tracten amb pacients amb SARS tenen sentiments semblants.

Som en un estat d'animació en suspens. No acabarà fins que els brots de SARS no siguin controlats, la qual cosa espere que siga prompte. Trobe a faltar els meus pacients. Espere que puguem tornar molt aviat.

Pediatra de  
l'Hospital Infantil de Toronto  
i autora d'"Overcoming Teen  
Depression: A Guide for Parents"  
© The New York Times – EL TEMPS  
Traducció: Maite Insa