



1. El arte de transformar el sufrimiento

Todos queremos ser felices: en el mundo hay muchos libros y profesores que intentan ayudar a la gente a ser feliz. Aun así, seguimos sufriendo.

Por este motivo, puede que creamos que «estamos haciendo algo mal», que, de algún modo, «fracasamos en ser felices». No es cierto. Para ser felices no hace falta que no sintamos ningún sufrimiento. De hecho, el arte de la felicidad es también el arte de sufrir bien. Cuando aprendemos a reconocer, aceptar y comprender nuestro sufrimiento, sufrimos mucho menos. Y no solo eso, sino que también podemos ir más allá y transformar el sufrimiento en comprensión, compasión y alegría para nosotros mismos y para los demás.

Uno de los aspectos que más nos cuesta aceptar es que no existe un campo en el que solo exista la felicidad y no el sufrimiento. Esto no quiere decir que debamos perder la esperanza. El sufrimiento puede transformarse. Tan pronto como abrimos la boca para decir «sufrimiento», sabemos que lo contrario al sufrimiento también existe. Donde hay sufrimiento, hay felicidad.

Según la historia de la creación en el libro bíblico del Génesis, Dios dijo: «Sea la luz». Me gusta imaginar que la luz respondió «Dios, tengo que esperar a que mi hermano gemelo, la oscuridad, me acompañe. No puedo existir sin la oscuridad». Dios le preguntó: «¿Por qué tienes que esperar? La oscuridad ya está aquí». La luz contestó: «En ese caso, también entonces estoy yo».

Si nos centramos exclusivamente en obtener la felicidad, puede que consideremos que el sufrimiento es algo que debe ser ignorado o contra lo que debemos resistirnos. Pensamos en él como algo que se interpone entre nosotros y la felicidad. Pero el arte de la felicidad es también y a la vez el arte

de saber cómo sufrir bien. Si sabemos cómo sacar provecho de nuestro sufrimiento, podremos transformarlo y sufriremos mucho menos. Saber cómo sufrir bien es esencial para alcanzar la felicidad verdadera.

El sufrimiento y la felicidad no son conceptos separados

Cuando sufrimos, pensamos que nuestro sufrimiento es todo lo que tenemos en ese momento y que la felicidad forma parte de otro momento o lugar. A menudo la gente se pregunta, «¿por qué tengo que sufrir?». Creer que deberíamos ser capaces de vivir sin sufrimiento es engañarnos a nosotros mismos, como creer que deberíamos tener un lado izquierdo sin tener el derecho. Lo mismo ocurre con pensar que se puede vivir una vida sin encontrar la felicidad. Si la izquierda dice: «Derecha, tienes que irte. No te quiero. Solo quiero que exista la izquierda» no tendría sentido, porque entonces la izquierda también debería dejar de existir. Si no hay derecha, entonces no hay izquierda. Donde no hay sufrimiento tampoco puede haber felicidad, y viceversa.

Si aprendemos a contemplar y comprender la presencia de la felicidad y la presencia del sufrimiento estaremos cada vez más cerca de disfrutar más de la vida. Cada día nos acercaremos más en esa dirección y con el tiempo nos daremos cuenta de que el sufrimiento y la felicidad no son dos conceptos separados.

El aire frío puede resultarnos doloroso si no llevamos ropa que abrigue lo suficiente. Pero cuando sentimos calor o paseamos en el exterior con ropa adecuada, la sensación vigorizante del aire frío puede ser una causa de felicidad y vitalidad. El sufrimiento no es una especie de fuente externa y objetiva de opresión y dolor. Puede que haya cosas que te hagan sufrir, como la música alta o las luces brillantes, que hagan feliz a otras personas. Hay cosas que te hacen feliz a ti que pueden molestar a otras personas. El día lluvioso que te arruina los planes de hacer un picnic es una bendición para el granjero cuyos terrenos están secos.

Obtener la felicidad es posible ahora, en este mismo instante... pero la felicidad no puede existir sin el sufrimiento. Mucha gente cree que para poder

ser feliz debe evitar cualquier sufrimiento, por lo que están en alerta y preocupados constantemente. Al final terminan por sacrificar su espontaneidad, libertad y alegría. Eso no está bien. Si puedes reconocer y aceptar tu dolor sin huir de él, descubrirás que, a pesar de la presencia del sufrimiento, la alegría puede existir al mismo tiempo.

Muchos afirman que el sufrimiento no es más que una ilusión o que para vivir sabiamente tenemos que «estar por encima» del sufrimiento y de la alegría. Yo afirmo lo contrario. La mejor forma de sufrir bien y ser feliz es estar en contacto con lo que ocurre de verdad; al hacerlo, percibirás la verdadera naturaleza del sufrimiento y la alegría.

Sin barro no puede haber loto

Tanto el sufrimiento como la felicidad tienen un origen orgánico, lo que significa que ambos son transitorios; cambian continuamente. La flor, cuando se marchita, se convierte en compost. El fertilizante permite que vuelvan a crecer más flores. La felicidad también es orgánica y mutable por naturaleza. Puede convertirse en sufrimiento y el sufrimiento puede convertirse de nuevo en felicidad.

Si miras una flor en profundidad, verás que está hecha de elementos que no son flor. En la flor hay una nube. Claro que sabemos que una nube no es una flor, pero sin la nube, la flor no existiría. Si no hay nubes, no hay lluvia y una flor no puede crecer. No tienes que ser un soñador para ver cómo flota una nube en las flores. Está ahí, igual que lo está la luz del sol. La luz del sol no es una flor, pero sin ella la existencia de la flor no sería posible.

Si continuamos observando la flor en profundidad, veremos otras cosas, como la tierra y los minerales. Sin ellos las flores no podrían existir. Así que es evidente que la flor está hecha de otros elementos no florecientes. Una flor no puede existir por sí sola, solo puede existir en relación con todo lo demás. No puedes separar la luz del sol, la tierra o la nube de la flor.

En todos los centros de práctica Plum Village que hay alrededor del mundo hay un estanque lleno de flores de loto. Todos sabemos que es necesario que haya barro para que los lotos crezcan. El barro no huele bien,

pero la flor de loto sí. Si no hay barro, la flor no crecerá. No puedes plantar flores de loto en el mármol. Sin el barro, no existirían los lotos.

Es perfectamente posible quedarse atrapado en el «barro» de la vida. A veces es muy sencillo sentir que el barro nos cubre. Lo más difícil al practicar es no sentirte abrumado por la desesperación. Cuando esta te inunda, allá donde mires solo ves sufrimiento. Te sientes como si no pudiera sucederte nada peor. Pero debemos recordar que el sufrimiento es como un barro que necesitamos para producir alegría y felicidad. Sin el sufrimiento, no existe la felicidad. No deberíamos discriminar al barro, tenemos que aprender a aceptar y acunar nuestro sufrimiento y el sufrimiento del mundo con mucha ternura.

Cuando vivía en Vietnam durante la guerra, me resultaba muy difícil ver a través de ese barro tan oscuro y pesado. Parecía que la destrucción iba a durar para siempre. La gente me preguntaba cada día si creía que la guerra acabaría pronto. Era difícil responder a esa pregunta, porque no parecía que el final estuviera a la vista. Pero sabía que si respondía «no lo sé», solo regaría las semillas de desesperación de los demás. Así que cuando me hacían esa pregunta, yo respondía: «Todo es temporal, incluso la guerra. Algún día terminará». Teniendo eso en mente, podíamos seguir trabajando para obtener la paz. Y la guerra terminó. Ahora los que fueron enemigos mortales están ocupados comerciando y haciendo turismo de un país al otro, y la gente disfruta de practicar las enseñanzas sobre la conciencia plena y la paz de nuestra tradición en todo el mundo.

Si sabes cómo trabajar el barro, podrás cultivar flores de loto preciosas. Si sabes cómo trabajar el sufrimiento, podrás producir felicidad. Necesitamos algo de sufrimiento para que sentir felicidad sea posible. Y muchos de nosotros tenemos nuestro propio sufrimiento y el que nos rodea para ser capaces de hacerlo. No es necesario que creemos más.

¿Sufría Buda?

Cuando era un monje novato, creía que Buda no sufría después de la iluminación. Me preguntaba a mí mismo, ingenuamente: «¿Qué sentido tiene

convertirse en Buda si sigues sufriendo?». Buda sufría porque tenía un cuerpo, sentimientos y percepciones, igual que todos nosotros. Es probable que a veces tuviera dolor de cabeza. Es probable que padeciera de reuma. Si comía algo que no estuviera bien cocinado, tenía problemas intestinales. Sufría físicamente y también lo hacía emocionalmente. Cuando uno de sus estudiantes más queridos moría, él sufría. ¿Cómo puedes no sufrir si muere un amigo muy querido? Buda no era de piedra, era un ser humano. Pero gracias a su conocimiento, sabiduría y compasión, sabía cómo sufrir y gracias a ello sufría mucho menos.

Las cuatro verdades nobles

La primera enseñanza que impartió Buda después de su iluminación fue acerca del sufrimiento. Es una enseñanza denominada las cuatro verdades nobles. Las cuatro verdades nobles de Buda son las siguientes: el sufrimiento existe; el sufrimiento existe por alguna causa; el sufrimiento tiene fin (es decir, que existe la felicidad); y hay un sendero que nos conduce al cese de dicho sufrimiento (a la felicidad).

Cuando oyes por primera vez que el sufrimiento es una verdad noble, es probable que te preguntes qué tiene de noble sufrir. Buda decía que si somos capaces de reconocer nuestro sufrimiento, lo aceptamos y contemplamos en profundidad sus orígenes, entonces seremos capaces de liberarnos de los hábitos que lo alimentan y, al mismo tiempo, dar con el camino a la felicidad. El sufrimiento tiene aspectos beneficiosos. Puede ser un gran maestro.

¿De qué está hecho el sufrimiento?

Por un lado, está el sufrimiento del cuerpo, que incluye las sensaciones de dolor, enfermedad, hambre y lesiones físicas. La mayoría de este sufrimiento es inevitable. Por otro lado, está el sufrimiento de la mente, como la ansiedad, la envidia, la desesperación, el miedo y la ira. En nuestro interior abundan las

buenas semillas, el potencial para comprender, amar, ser compasivos y perceptivos, además de las semillas de la ira, el odio y la avaricia. Aunque no podemos evitar todo el sufrimiento, podemos sufrir mucho menos si no regamos las semillas del sufrimiento que hay en nosotros.

¿Estás en guerra con tu cuerpo? ¿Lo descuidas o castigas? ¿Has llegado a conocerlo de verdad? ¿Te sientes en casa dentro de él? El sufrimiento puede ser físico o mental, o ambos, pero todo tipo de sufrimiento se manifiesta en alguna parte del cuerpo y nos genera tensión y estrés. Siempre se dice que debemos liberar la tensión del cuerpo. ¡Muchos lo hemos intentado a conciencia! Queremos liberarla, pero no podemos. Nuestros intentos de reducir esa tensión no funcionarán a menos que primero reconozcamos su existencia.

Cuando te haces un corte en el dedo, lo lavas y el cuerpo sabe cómo curarlo. Cuando un animal resulta herido en el bosque, sabe cómo actuar. Deja de buscar algo de comer o una pareja. Sabe, gracias a generaciones de conocimiento ancestral, que no es bueno que lo haga. Así que busca un lugar tranquilo y se tumba, no hace nada. Los animales saben por instinto que detenerse es la mejor manera de curarse. No necesitan un doctor, una droguería o una farmacia.

Antes, los seres humanos compartíamos esa sabiduría, pero hemos perdido el contacto con ella. Ya no sabemos descansar. No dejamos que nuestro cuerpo descanse para liberar la tensión y curamos. Dependemos completamente de las medicinas para curar las enfermedades y el dolor. Aun así, las formas más efectivas de aliviar y transformar nuestro sufrimiento ya están a nuestro alcance sin ninguna prescripción y sin coste alguno. No os estoy sugiriendo que tiréis todos vuestros medicamentos. Muchos de nosotros necesitamos tomar medicinas de algún tipo. Pero a veces podemos tomarlas en menor cantidad y surtirán un mejor efecto si sabemos cómo reposar tanto el cuerpo como la mente.

La medicina de la curación

La mayor aflicción de la civilización moderna es que no sabemos cómo

ocuparnos del sufrimiento que hay en nuestro interior e intentamos disimularlo con todos los tipos de consumo. Los comercios venden artefactos clásicos e innovadores en exceso para ayudarnos a ocultar el sufrimiento que nos inunda. Pero a menos que y hasta que seamos capaces de hacer frente a nuestro sufrimiento, no estaremos presentes en nuestra vida y la felicidad nos seguirá eludiendo.

Muchas personas sufren enormemente y no saben cómo poner fin a ese dolor. Para mucha gente, esto empieza a una edad muy temprana. ¿Por qué no enseñan en el colegio cómo sobrellevar ese sufrimiento? Si un estudiante no es feliz, no puede concentrarse y no puede aprender. El sufrimiento de todos y cada uno de nosotros afecta a los demás. Cuanto más aprendamos del arte de sufrir bien, menos sufrimiento habrá en el mundo.

La práctica de la conciencia plena es la mejor manera de estar en contacto con nuestro sufrimiento sin que este nos supere. La conciencia plena es la capacidad de vivir en el momento presente, saber lo que ocurre en el aquí y en el ahora. Por ejemplo, cuando levantamos los dos brazos, somos conscientes de lo que estamos haciendo. Nuestra mente se centra en levantar los brazos y no pensamos en el pasado o en el futuro, porque lo que está sucediendo en el momento presente es que levantamos los brazos.

Ser atento significa ser consciente. La conciencia plena es la energía que se centra en lo que está pasando en el momento presente. Levantar los brazos y saber que levantamos los brazos es conciencia plena, conciencia plena de nuestras acciones. Cuando inhalamos y exhalamos y sabemos que lo hacemos, eso es conciencia plena. Cuando damos un paso y sabemos que nos desplazamos, somos conscientes de nuestros pasos. La conciencia plena es siempre ser consciente de algo. Es la energía que nos ayuda a ser consciente de lo que ocurre aquí y ahora, en nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras percepciones y a nuestro alrededor.

Con la conciencia plena, puedes reconocer la presencia del sufrimiento en tu interior y en el mundo. Y es con esa misma energía que aceptarás con ternura ese sufrimiento. Al ser consciente de tus inhalaciones y exhalaciones, generarás la energía de la conciencia plena para poder seguir aceptando el sufrimiento. Aquellos que la practican pueden ayudar y apoyar al otro para que pueda reconocer, aceptar y transformar el sufrimiento. Con la conciencia plena dejamos de tener miedo del dolor. Podemos incluso ir más allá y hacer

buen uso del sufrimiento para generar la energía de la comprensión y la compasión para curarnos y así ayudar a otros a que también se curen y sean felices.

Generar conciencia plena

La mejor forma en que podemos empezar a producir la medicina de la conciencia plena es detenemos y respirar conscientemente, centrando por completo nuestra atención en la inhalación y exhalación. Cuando nos detenemos e inhalamos de este modo, unimos el cuerpo y la mente y regresamos a casa, a nosotros mismos. Sentimos nuestro cuerpo por completo. Solo estamos vivos de verdad cuando la mente y el cuerpo se unen. La buena noticia es que la unidad del cuerpo y la mente puede alcanzarse solo con respirar. Tal vez no hemos sido lo bastante amables con el cuerpo durante un tiempo. Cuando reconocemos la tensión, el dolor y el estrés que lo inundan, podemos bañar el cuerpo en conciencia plena y ese será el primer paso hacia el proceso de curación.

Si cuidamos del sufrimiento que hay en nuestro interior, tendremos más claridad, energía y fuerza que nos ayudarán a abordar la violencia, pobreza e injusticia que sufren nuestros seres queridos, además del sufrimiento de nuestra comunidad y el mundo. Sin embargo, si estamos demasiado preocupados por el miedo y la desesperación que sufrimos, no podremos ayudar a los demás a librarse de su sufrimiento. Sufrir bien es un arte. Si sabemos cómo manejar nuestro sufrimiento, no solo sufriremos mucho, mucho menos, sino que también generaremos más felicidad a nuestro alrededor y en el mundo.