

Introducción

En la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos) se han estado llevando a cabo experimentos con cientos de personas con el fin de calibrar las emociones positivas registradas por el cerebro humano. Según las investigaciones, el hombre que logró puntuaciones más altas —desbordando los límites previstos por los científicos—, y ganándose así el título de «el hombre más feliz de la Tierra», es un monje budista llamado Matthieu Ricard.

De origen francés, educado en el seno de una familia de artistas e intelectuales, y doctorado en genética molecular, hace treinta años decidió abandonar su vida acomodada pero insatisfactoria para dedicarse a la búsqueda interior y espiritual. Tuve la suerte de conocer a esta excepcional persona, y a la vez extremadamente sencilla, en su monasterio nepalés de Shechen, donde me enclaustré durante varias semanas para empezar a escribir este libro que hoy tienen en sus manos.

Matthieu carece de muchos bienes que solemos considerar imprescindibles según los ideales convencionales: no tiene casa propia, ni dinero, ni pareja, y sin embargo irradia alegría y contento. Vive en una pequeña habitación como la del resto de los monjes, ha renunciado a las posesiones materiales (dona los beneficios de sus reputados libros a una organización filantrópica creada por él mismo para ayudar a

proveer de escuelas, orfanatos y hospitales a los más desprotegidos en varios países asiáticos), y se retira a una choza en los Himalayas a meditar tres meses al año. Resulta paradójico que un hombre en estas circunstancias sea tan feliz.

Su ejemplo me hizo dudar de muchas premisas comúnmente aceptadas, y la pregunta que se me repetía insidiosamente era: ¿Vamos a esperar a tener todo bajo control y que nuestra vida sea perfecta según nuestros cánones, o nos vamos a permitir la posibilidad de ser felices, aquí y ahora, exactamente donde estamos ubicados, con lo que poseemos, con lo que nos rodea, con nuestros retos e incomodidades?

Nuestra cultura se caracteriza por la acción, la productividad y la distracción. No hay momentos para la reflexión, la escucha, el crecimiento, ni la poesía vital. En este paradigma actual no nos concedemos el tiempo necesario para integrar los desafíos, no parece que encontremos los mecanismos para superar las dificultades de manera sana; no apreciamos la belleza que nos rodea ni las bendiciones con las que contamos. Ciframos nuestros éxitos en los bienes materiales y en los títulos, vivimos de cara a la galería, padecemos desasosiego y una enorme insatisfacción interna que no somos capaces de colmar por mucho que lo intentemos.

La infelicidad no es una inevitable condición humana como muchos sostienen, resignados. No es una maldición caída del cielo ni de los infiernos, ni un mal general ineludible. Es sólo una emoción creada por el cerebro humano a través de acciones mentales específicas, de interpretaciones negativas y derrotistas de los acontecimientos que nos toca vivir y que nos perturban en cuanto difieren de las ideas preconcebidas que albergamos sobre la apariencia que ha de

tener nuestro presente y futuro. Nada está dotado de significado intrínseco, ni siquiera los traumas o las mayores desgracias. Tenemos numerosos ejemplos que nos lo demuestran: personas que nacen con una cuchara de plata en la boca pero se arrastran agonizantes sin poder disfrutar de lo que les ha sido regalado por el destino, sin conocer jamás complacencia alguna; mientras otros menos afortunados, golpeados por las adversidades más terribles son capaces de levantarse, curarse las heridas y, enriquecidos por las pruebas a las que han tenido que enfrentarse, dedican sus vidas a inspirar a otros. ¿Podemos pues estar seguros de que las circunstancias externas son las que determinan la dicha que se nos permite experimentar? ¿Es la felicidad un territorio vedado al que sólo pueden acceder unos cuantos elegidos, bendecidos por no se sabe bien qué ley divina o humana que les concede la gracia de que la vida les sonría de forma continuada y permanente?

Resulta cómodo culpar a otros de nuestras miserias y frustraciones: los padres que no me amaron lo suficiente, el entorno negativo, la empresa que me despidió, el esposo que me engañó, los hijos hiperactivos, el socio que me traicionó... Mientras no tomemos responsabilidades sobre cómo nos sentimos, cómo valoramos los hechos externos y cómo podemos cambiar las percepciones gracias al adiestramiento de nuestra mente, seguiremos siendo prisioneros de las circunstancias, los vientos y las inevitables tempestades, sin percatarnos de que hemos escondido la llave de nuestra propia cárcel.

Aunque muchos hemos terminado por automatizar el proceso de interpretación de los hechos externos, la capacidad de decidir dónde ponemos nuestro foco de atención y cómo nos sentimos sigue estando en nosotros, y por lo tanto

podemos elegir modificarlo en cualquier momento. Lo cierto es que el nivel de felicidad está más relacionado con la comprensión que desarrollamos, el etiquetado de las experiencias que nos llegan, el manejo y la expresión de las emociones que nos invaden, nuestro grado de egocentrismo, la serenidad y la flexibilidad que cultivamos, que con los hechos que acontecen y que en ocasiones no podemos eludir, aunque venderíamos nuestra alma por cambiarlos. ¿Cuánto deberemos sufrir aún hasta que empecemos a modificar los hábitos que no nos benefician y nos hagamos cargo de nuestros propios sentimientos?

Podemos pagar a otros para que limpien nuestra casa, nos hagan la declaración de la renta, nos enseñen inglés y nos operen. Podemos permitirnos un buen masaje, incluso sexo o un viaje psicodélico con drogas por un puñado de euros, todo para conseguir un atisbo de ese éxtasis que se nos antoja resbaladizo en la vida diaria. Podemos conspirar para imponer nuestra voluntad, manipular para prosperar en la empresa, acceder a puestos de poder con el fin de que nos obedezcan. Pero nadie nos puede hacer felices. Hemos de tomar nosotros mismos la responsabilidad; tenemos que crecer psicológicamente si queremos responder a la vida como personas maduras y auténticas. No existen atajos por mucho que nos quieran convencer de ello. No hay que olvidar que el ser humano está diseñado para la supervivencia, pero no para la felicidad, por lo que si éste es nuestro objetivo, hay que ponerse manos a la obra con dedicación y denuedo.

Este libro está escrito para aquellos que decidan concederse la oportunidad de explorar una visión alternativa, para los que consideran que alcanzar la felicidad y la paz interior no es un lujo para unos pocos elegidos, sino algo tan impor-

tante que merece la pena adiestrar la mente para poder así recoger los frutos de un bienestar interno que nada ni nadie pueda arrebatarnos, y no nos ocurra como a Jorge Luis Borges, quien afirmó: «He cometido el peor pecado que uno puede cometer. No he sido feliz».

Desgraciadamente, no creo que haya fórmulas mágicas ni atajos para llegar, sino que la senda se va construyendo y fortaleciendo a medida que nos involucramos en ello de manera contumaz y consciente. Recordando las palabras que Anne Frank, con quince años, escribía en sus famosos diarios en 1944 mientras se escondía de los nazis: «Contamos con muchas razones para esperar gran felicidad, pero tenemos que ganárnosla. Y eso es algo que no puedes conseguir tomando la salida fácil».

PARTE I
LA TRANSFORMACIÓN
DEL SUFRIMIENTO

«En la vida hay sufrimiento, así como derrotas. Nadie los puede evitar. Pero es mejor perder alguna de las batallas en la lucha por tus sueños que ser derrotado sin ni siquiera conocer por lo que estás luchando.»

PAULO COELHO

La experiencia del sufrimiento es un hecho fehaciente que la vida revela, incluso a los más afortunados. Muchos de nosotros intentamos agazaparnos, escondernos detrás de nuestras posesiones con el fin de comprar un seguro que nos liberará del dolor. ¿Es esto posible? Cuando alguien sufre tiende a exclamar: «¡Por qué tuvo que ocurrirme esto!», recelando del sinsentido del mal y consternado por su (mala) suerte. El caso es que nadie se pregunta: «¿Por qué tuvo que pasarme esto a mí?», cuando gana un premio con la lotería. De algún modo, sentimos que el bienestar nos corresponde.

El sufrimiento se agudiza además por la resistencia y miedo que tenemos al dolor. Lo pasamos peor por la congoja que nos embarga, por la autocompasión de vernos afectados ante una situación difícil, por la injusticia de la que nos

sentimos objeto. El dolor abarca, por supuesto, el físico, pero también el moral: el padecimiento debido a la impotencia y a la frustración. Para Buda el sufrimiento consistía en «nacer, envejecer, enfermar, estar atado a lo que uno detesta, apartarse de lo que uno ama, no poder gozar de lo que uno desea». Si bien no es posible evitar el dolor en ciertos momentos, el sufrimiento sí.

En la sociedad del bienestar occidental en la que estamos inmersos, los avances de la medicina y las imágenes publicitarias contribuyen a convencernos de que el dolor no forma parte de las vicisitudes de la vida; si sufrimos es porque nos encontramos en el lado menos afortunado de la barrera, y nos culpamos por haber fracasado. Parece como si hubiéramos sido relegados en el reparto del Universo y de algún modo no nos hubiera tocado la parte privilegiada que merecíamos. No forma parte de los parámetros habituales por los que nos regimos, no lo toleramos; lo rechazamos, le damos la espalda, no podemos soportar que nos hieran las espinas de la vida. En ocasiones vivimos acelerados, rodeados de objetos, distraídos con actividades de diversa índole, despistados con el ruido exterior para no asumir ese dolor como parte inexorable de nuestras vidas. Sin embargo, negarlo no es superarlo, y ello constituye una de las mayores causas de los problemas mentales. Los traumas aparecen como consecuencia de ese rechazo, acarreando ansiedad, angustias e incluso depresiones. La solución no radica en la huida —aunque ésta sea hacia delante—, porque soslayar el sufrimiento y tratar de olvidarlo sólo aporta un breve reposo, pues siempre está ahí a un nivel profundo y latente. La clave es la trascendencia del mismo mediante la toma de conciencia.

En nuestros tiempos, las grandes religiones mundiales sufren de anemia progresiva, ya que millones de personas

han perdido la fe en ellas. Tales personas ya no entienden la religión de sus mayores. Mientras la vida se desliza suavemente sin espiritualidad, la pérdida permanece tan aceptable como inadvertida. Pero cuando aparecen las amarguras, las cosas cambian. Es entonces cuando la gente comienza a buscar una salida y a reflexionar acerca del significado de la vida y sus turbadoras y penosas experiencias.

En los países menos desarrollados económicamente, el dolor se toma como algo consustancial al ser humano al encontrarse éste muy presente, y ante el cual se reacciona de manera menos dramática, con mayor tolerancia y coraje. Por ejemplo, en Nepal, desde donde estoy escribiendo estas páginas, no tienes más que poner los pies en la calle para comprobar la exactitud de esta afirmación. Un adolescente con signos evidentes de haber padecido la polio que utiliza las manos para desplazarse, un viejecito sin dientes que tiene la mano sentado en el barro y la mugre, una madre que azuza a unos niñitos para que pidan a los transeúntes... El dolor aquí es intrínseco a la existencia y resalta de manera palpable. En nuestra sociedad por lo contrario se oculta, se disimula, se ignora. Así resulta imposible liberarse de él. Nietzsche decía: «No hay razón para el sufrimiento, pero si éste llega y trata de meterse en tu vida, no temas; míralo a la cara y con la frente bien levantada». En efecto, sin una actitud valiente es imposible progresar. En una de sus canciones, Leonard Cohen menciona algo profundamente sabio que todos deberíamos recordar cuando las circunstancias vitales se vuelven cuesta arriba:

«Hay una grieta, una grieta en todas las cosas.

Es así como la luz entra.»

Algunas religiones anunciaron el dolor como representación del castigo que infligen los dioses, análogo al castigo

del padre al hijo para que aprenda. Como comentaba antes, en nuestra cultura se piensa más bien que es un desvío, un descuido en la autopista del placer. Para la filosofía china, placer y dolor son dos caras opuestas de una misma moneda que rigen la armonía de todo lo existente, y que se simbolizan en las dos energías complementarias: el yin y el yang. Sufrimos porque hemos gozado, no como castigo por haber gozado. Lao-Tse dijo: «Sólo reconocemos el mal por comparación con el bien». Es decir, es un signo natural de la dualidad en la que nos movemos. Los opuestos son tan heterogéneos como el día y la noche, pero el punto esencial es que sin la noche no seríamos ni siquiera capaces de reconocer lo que llamamos día. Destruir lo negativo consiste al mismo tiempo en destruir toda posibilidad de disfrutar de lo positivo. Es por ello que, cuanto más éxito tenemos en lo que llamamos progreso, más fracasamos en extirpar los aspectos menos deseados de la existencia y, en consecuencia, más aguda se vuelve nuestra frustración. La raíz de la dificultad se halla en nuestra tendencia a contemplar los opuestos como irreconciliables, totalmente separados entre sí, disociados el uno del otro. Y, sin embargo, son inseparables, comparten una identidad implícita y son mutuamente interdependientes al ser incapaces de existir el uno sin el otro. Al examinarlo de este modo, es obvio que no hay dentro sin fuera, despertar sin dormir, cielo sin tierra, placer sin dolor, vida sin muerte. El sufrimiento es el encargado de liberarnos de los engaños, y sólo estando expuesto a él se puede alcanzar la felicidad.

Algunos filósofos radicales propusieron en el pasado exterminar el placer para evitar el dolor, pensando que al no gozar también dejaríamos de sufrir. Pero ¿realmente podemos escapar de esta fuerza conmovedora que es capaz de

arrastrarnos y arrasar todo a su paso, cual ciclón impetuoso caribeño?

Muchos de los males que nos aquejan son inevitables y con frecuencia se hallan fuera de nuestro alcance: muere un ser querido y no pudimos hacer nada por evitarlo, nos echan del trabajo de la noche a la mañana, nuestra esposa se enamora de otro y nos abandona... ¿Quién se encuentra al resguardo de estos acontecimientos?

Se cuenta que una mujer que acababa de perder a su hijo se acercó a Buda pidiéndole un milagro que le devolviera a la vida, incapaz de soportar su pena. El Maestro le aconsejó que aportara un puñado de tierra de una casa que jamás hubiera sido tocada por la muerte. La mujer llamó a cada puerta y obtuvo siempre la misma respuesta... entonces volvió a Buda con la lección aprendida, al darse cuenta de que todas las casas habían pasado por un duelo. Tras lo cual, él la confortó con palabras de amor y sabiduría. De hecho, el primer discurso que Buda pronunció tras haber alcanzado la iluminación, hizo alusión a este tema, pues lo consideraba fundamental para el ser humano. Él explicó que el dolor, o la frustración crónica, son innatos al ser humano. En otras palabras, pasamos nuestro tiempo intentando resolver problemas irresolubles, dibujar un círculo cuadrado, tener luz sin oscuridad, bañarnos sin mojarnos, amordazar la realidad para siempre. Afortunadamente, este Maestro no sólo enunció el problema sino que propuso también una solución, la que constituiría la base de toda su filosofía.