

Paso Uno

ACEPTAR QUE ESTA VIDA HUMANA NOS TRAERÁ SUFRIMIENTO

La vida es difícil. Esta es una gran verdad; una de las mayores verdades. Es una gran verdad porque, una vez que de verdad la vemos, la trascendemos. Tan pronto como de veras sabemos que la vida es difícil, cuando en serio lo entendemos y lo aceptamos, entonces la vida ya no es difícil. Pues una vez que aceptamos eso, el hecho de que la vida sea difícil ya no tiene importancia. [1]

El Paso Uno resalta la enseñanza de la primera noble verdad: hay sufrimiento. Todo se terminará algún día. Ese postre delicioso nos saciará un momento y al siguiente instante ya no queremos más. Nos emocionaremos con las buenas noticias y, tarde o temprano, nos sentiremos desalentados.

El Paso Uno puede parecer pesimista, como si sugiriera que la vida carece de esperanzas. Es así como verán algunos la primera noble verdad. Sin embargo, el Buda solo está destacando que nada nos dará una satisfacción duradera. No dice que no haya alegría ni razones para seguir viviendo. Así pues, lo que estamos diciendo es que en esta vida habrá descontento, frustración, necesidades insatisfechas y deseos.

A pesar de que el sufrimiento es inevitable, mucha gente no está en contacto con su sufrimiento o no quiere saber nada de él. Hay quienes llevan una vida de sexo, rock o trabajo mañana, tarde y noche, y no están en contacto con el dolor que acecha en sus profundidades. ¿Por qué iban a querer estar en contacto con él? Han encontrado un modo de vivir y mantener a raya sus padecimientos, hasta que un día ya no pueden controlar su vida con estimulantes externos. Otras personas no consiguen esconderse de su dolor.

El Buda dijo que el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte traerán sufrimiento y, por supuesto, tenía razón. Tan pronto como nacemos ya tenemos edad suficiente para morir. En cuanto nacemos ya empezamos a envejecer e inevitablemente nos enfermaremos.

¿Cuántos de nosotros ignoramos o apartamos a un lado estos hechos básicos de la vida? ¿Cuántos recurrimos al alcohol, a la comida, a las drogas, al sexo, al trabajo o a cualquier otro mecanismo de supervivencia cuando nos enfrentamos con una enfermedad o con la muerte de un ser querido? ¿Cuántos tememos a nuestra muerte o a la muerte de alguien querido o tenemos miedo a envejecer, a enfermar y al inevitable sufrimiento que hay en la vida? No podemos escapar a esta realidad.

TRES TIPOS DE SUFRIMIENTO

El Buda identificó tres tipos de sufrimiento: el físico, el psicológico y el existencial.

Sufrimiento físico

Es el sufrimiento directo del cuerpo: un dolor de cabeza, de estómago, de muelas, una herida. Somos seres humanos, tenemos un cuerpo y no podemos evitar sentir dolor físico. Sin embargo, la manera en que respondamos o reaccionemos al dolor exacerbará o disminuirá nuestro sufrimiento. Algunos hemos desarrollado adicciones debido al dolor o al sufrimiento físico. Otros se vuelven meditadores o budistas a causa del dolor físico. A través de la meditación descubrimos que el dolor siempre está cambiando, que el dolor físico no mantiene una intensidad constante. Aprendemos que responder a él con una mente tranquila tiene un impacto real. Quizá no nos quite el dolor pero nos aporta una manera creativa de encararlo.

Hemos aprendido que responder al dolor físico con una mente agitada puede incrementar la intensidad del dolor, poniéndonos en riesgo de volvernos adictos a un uso inapropiado de analgésicos o al alcohol.

No estamos diciendo que nunca deberíamos tomar analgésicos pues, como ya sabemos, un analgésico puede ayudarnos a restaurar la

calma mental que necesitamos para lidiar con la incomodidad física. Podemos trabajar con el dolor si nos hacemos conscientes de lo que está ocurriendo cuando tenemos un dolor físico.

¿Alguna vez te han dado un masaje profundo? Cuando las manos del masajista topan con un nudo sientes un dolor insoportable. Te agitas y deseas tomar un calmante, mientras el masajista te dice amablemente: «Respira hondo. Inhala y exhala con calma». De pronto el dolor se ha vuelto mucho más tolerable.

El dolor físico es real. No podemos liberarnos de todo el dolor físico pero sí podemos soltar el dolor mental, emocional y psicológico que se desarrolla con tanta facilidad debido al dolor físico.

Sufrimiento psicológico

Es nuestro «pensamiento negativo»; las historias que nos contamos a nosotros mismos.

¿Alguna vez te has dicho que ya sabes que algo no va a suceder?

Eso te causa angustia y te convences de que de ninguna manera podrá ocurrir. ¡Mas, oh, sorpresa; sucede!

¿Alguna vez te has dicho que si alguien no llegó a una cita fue porque en realidad no le importabas?

Después te enteras de que tuvo un pequeño problema y por eso no pudo llegar.

¿Alguna vez te has dicho que si no te dieron ese trabajo fue porque «hay algo malo en mí» o «no soy lo suficientemente bueno»?

Y luego te enteras de que le dieron el empleo a alguien que tenía mucha más experiencia que tú. Eso es el dolor psicológico.

Están además nuestras expectativas. Mientras tengamos expectativas vamos a sufrir. En cuanto alguien no haga lo que esperamos nos sentiremos decepcionados.

Hay formas más sutiles de sufrimiento psicológico y las experimentamos a diario. Cuando nos aferramos a una situación feliz, en el fondo puede haber inquietud, pues algo muy hondo nos dice que ese momento agradable no durará. ¿Te ha sucedido que te apegas al recuerdo del encuentro con un amigo y la siguiente ocasión en que te reúnes con él te decepciona sentir que el reencuentro no ha estado a la altura de lo que recordabas? También esto es sufrimiento psicológico.

Es típico que nos parezca que todo va muy bien en nuestra vida y, de repente, algo cambia. Mi pareja me deja o se estropea la lavadora. Una amiga cancela nuestra cita o se muere el gato. Tenemos miedo al cambio. Compramos un nuevo teléfono pero nos causa ansiedad que alguien quiera robarlo. Nos preocupa que nuestra pareja quiera dejarnos o que conozca a alguien que le atraiga más. Todo lo bueno que hay en la vida está teñido con una conciencia de que no será para siempre.

Por supuesto que el sufrimiento, sobre todo el psicológico, puede disminuir. Nosotros creamos los dramas que hay en nuestra vida. Para quien tiene una adicción habrá muy buenos momentos y muy malos, pasando continuamente del deseo al odio. No es posible que el sufrimiento aminore si uno está en la agonía de la adicción. Tenemos que dejar de escapar del sufrimiento y hacer lo que la célebre autora norteamericana, maestra y monja budista, Pema Chödrön, sugiere:

Apóyate en las puntas filosas y siéntelas plenamente.

La esencia de la valentía es estar aquí sin engañarte.

La sabiduría es inherente a (la comprensión de)
las emociones. [2]

Míralo, aceptando que ahí está. No te identifiques con él y déjalo ir. Es posible que el sufrimiento se vuelva parte del ir y venir de la mente en lugar de convertirse en esas emociones abrumadoras en las que nos enganchamos y por las cuales necesitamos automedicarnos o empezamos a somatizar.

Cuando nos volvemos conscientes de las sutilezas del sufrimiento y confiamos, el sufrimiento surge y cesa. Si no dejamos que nos invada el pánico ni el temor, el sufrimiento no nos abrumará con fuertes emociones.

Sufrimiento existencial

En un nivel más profundo, la naturaleza mutable e inestable de cualquier experiencia implica que no podremos encontrar una satisfacción duradera en nada, pues nada seguirá siempre igual. Alrededor nuestro, todo está en continuo cambio: la gente, los lugares, los objetos... Eso nos crea una sensación de intranquilidad. No po-

demos relajarnos por completo en este mundo siempre cambiante. No al menos en la medida en que tratemos de arreglarlo o de apoyarnos en él para tener seguridad. A veces sentimos que si pudiéramos completar nuestra lista de «asuntos pendientes» todo estaría bien, que lo resolveríamos todo, que llegaríamos al mejor momento de nuestra vida y alcanzaríamos el estado de la perfección. Desafortunadamente nunca llegamos a ese punto. Siempre hay más cambios. Nada ni nadie nos puede dar satisfacción y felicidad duraderas y permanentes. Eso es verdad para todos, no solo para quienes tenemos una adicción. No hay alguien a quien podamos acudir para que nos dé total seguridad. Cada vez que buscamos permanencia o perfección, aunque sea de un modo inconsciente, por debajo sentimos insatisfacción.

Podríamos sentir el sufrimiento existencial como una sensación persistente de desasosiego o de inseguridad en el fondo de nuestra conciencia. O podríamos sentirlo con mayor fuerza, por ejemplo, como una abrumadora carencia de sentido de la vida, quizá a medida que vamos confrontándonos con el crecimiento, la enfermedad y la muerte.

El sufrimiento físico siempre estará ahí. No podemos evitar que se presente pero el sufrimiento mental y el existencial sí pueden cesar. Somos lo que pensamos. Multiplicamos nuestro dolor. Cuando dejamos las expectativas empieza a surgir la felicidad de un modo natural. Cuando podemos aceptar las cosas, disminuye nuestro sufrimiento.

Le preguntaron al Buda cuál era la diferencia entre la forma en que respondía al dolor una persona común y un sabio. Él contestó usando la analogía de los dos dardos. Todos sentimos dolor ya sea físico, como cuando te pillas un dedo con la puerta, o mental, como cuando alguien te rechaza. Ese es el primer dardo, al cual podríamos llamar sufrimiento primario. Es entonces cuando una persona común se involucra en tratar de ahuyentar o evitar el dolor, culpándose o culpando a otros o sintiendo lástima por sí misma. El efecto es que empeora las cosas. Eso constituye el segundo dardo, al cual podríamos llamar sufrimiento secundario. A un sabio solo le alcanza el primer dardo. No se obceca en evadir el dolor ni se obsesiona con él. Lo que hace, en cambio, es aceptarlo con plena atención, tal como es, sin agravarlo con sufrimientos secundarios.