



2. Reconocer y aceptar nuestro sufrimiento

El primer paso del arte de transformar el sufrimiento es volver a nosotros mismos, a nuestro sufrimiento, y reconocerlo. La mayoría de nosotros tenemos un diálogo mental día y noche. Revivimos el pasado y nos preocupamos sobre el futuro. No nos detenemos a respirar, ni a darnos cuenta de que sufrimos... hasta que de repente, aparentemente de la nada, el sufrimiento nos desborda. Nuestros pensamientos, percepciones y preocupaciones ocupan todo el espacio que hay en nosotros y nos impiden estar en contacto con lo que ocurre en cada momento.

Buda decía que nada sobrevive sin sustento. Es cierto, no solo en lo que se refiere a la existencia física de los seres vivos, sino también a los estados de ánimo. El amor necesita nutrientes y alimento para sobrevivir, y nuestro sufrimiento también sobrevive porque lo permitimos y alimentamos. Masticamos el sufrimiento, los remordimientos y la tristeza. Los masticamos, los tragamos, los escupimos y volvemos a comerlos una y otra vez. Si alimentamos nuestro sufrimiento mientras caminamos, trabajamos, comemos o hablamos, nos convertimos a nosotros mismos en víctimas de los fantasmas del pasado, del futuro y de nuestras preocupaciones del presente. No vivimos la vida.

Si usamos el consumo para ignorar el sufrimiento o distraernos solo conseguimos que empeore. Encendemos la televisión. Hablamos o mandamos mensajes de texto o cotilleamos por teléfono. Nos conectamos a internet. Nos detenemos frente a la nevera una y otra vez.

Cuando desconectamos del dolor de nuestra mente, también abandonamos nuestro cuerpo, que lo almacena. Cuando sentimos soledad o

desesperación, intentamos ocultarlos y fingir que no están ahí. No nos encontramos bien, así que, para olvidarnos, buscamos algo para comer incluso cuando no tenemos hambre. Comemos en un intento de sentirnos mejor, pero terminamos por convertirnos en adictos a la comida porque intentamos ocultar nuestro sufrimiento y el verdadero problema queda desatendido. O podemos volvernos adictos a los juegos de ordenador o a otras formas de entretenimiento audiovisual.

Las distracciones electrónicas no solo no consiguen aliviar el sufrimiento subyacente, sino que además pueden contener historias o imágenes que alimenten nuestras ansias, nuestra envidia, ira o desesperación. En lugar de hacernos sentir mejor, nos insensibilizan durante poco tiempo y luego hacen que nos sintamos peor. Consumir para esconder el sufrimiento no funciona. Necesitamos la práctica espiritual para tener la fuerza y las habilidades necesarias para observar en profundidad nuestro sufrimiento, comprenderlo y avanzar.

Detenerse y reconocer el sufrimiento

Cuando sufrimos, lo primero que hay que hacer es detenerse, controlar nuestra respiración y reconocerlo. No intentes negar las emociones que te hacen sentir incómodo u ocultarlas.

Al inhalar, soy consciente de mi sufrimiento.

Al exhalar, saludo a mi sufrimiento.

Respirar conscientemente requiere la presencia de nuestra mente, cuerpo e intención. Con la respiración consciente, reconciliamos el cuerpo y la mente y llegamos al momento presente. Solo el hecho de inhalar a conciencia nos proporcionará muchísima libertad. Con cada respiración, generamos energía de la conciencia plena y llevamos al cuerpo y a la mente al momento presente para reconocer nuestro propio sufrimiento. Con solo respirar dos o tres veces centrando toda nuestra atención notaremos que los remordimientos y la tristeza del pasado se detienen, igual que las dudas, el miedo y las

preocupaciones sobre el futuro.

Unir el cuerpo y la mente

Todos tenemos cuerpo, pero no siempre estamos en contacto con él. Puede que nuestro cuerpo nos necesite, que nos llame, pero no lo oímos. Estamos tan absortos en el trabajo, el ordenador, el teléfono o en las conversaciones que podemos olvidarnos de que tenemos un cuerpo.

Si podemos estar en contacto con nuestro cuerpo, entonces podremos estarlo también con nuestros sentimientos. Muchos de nuestros sentimientos tratan de llamar nuestra atención. Cada sentimiento es como un hijo. El sufrimiento es un hijo herido que nos pide ayuda, pero ignoramos la voz del niño que hay en nosotros.

El proceso de curación empieza cuando inhalamos conscientemente. En nuestra vida diaria, a menudo nuestro cuerpo está presente pero nuestra mente está absorta en el pasado, en el futuro o en nuestros proyectos. La mente no está en sintonía con el cuerpo. Cuando inhalamos y centramos toda nuestra atención en la acción de inhalar, reunimos al cuerpo y la mente. Somos conscientes de lo que ocurre en el momento presente, en nuestro cuerpo, nuestras percepciones y a nuestro alrededor.

Cuando devolvemos la mente al cuerpo ocurre algo maravilloso; nuestro diálogo mental termina. Pensar puede ser productivo, pero lo cierto es que la mayoría de lo que pensamos no lo es. Cuando pensamos, puede que sea muy sencillo perdernos en nuestros pensamientos. Pero cuando utilizamos la respiración para devolver la mente a su casa, a nuestro cuerpo, podemos dejar de pensar.

Cuando regresamos a nosotros mismos y respiramos conscientemente, nuestra atención solo tiene un propósito: respirar. Si seguimos inhalando y exhalando a conciencia, mantendremos ese estado de presencia y libertad. Tendremos la mente más despejada y tomaremos mejores decisiones. Tomar decisiones con la mente despejada y libre es mucho mejor que hacerlo bajo la influencia del miedo, la ira o la preocupación.

Cuando era un monje novato, creía que necesitaba mucho tiempo para

comprender las cosas. Lo cierto es que hay percepciones que podemos recibir al instante. Cuando practicas la respiración consciente, sabes al momento que estás vivo, y que estar vivo es una maravilla. Si eres consciente de que tienes un cuerpo vivo y notas la tensión que hay en él, estarás teniendo una percepción importante. Con esa percepción, ya has empezado a hacer un diagnóstico de la situación. No necesitas practicar ocho o diez años para despertarte.

Respirar conscientemente no es difícil. No tienes que sufrir mientras respiras. Ya lo haces a lo largo del día. No tienes que luchar por controlar la respiración. De hecho, respirar puede convertirse en un verdadero placer. Deja que tu cuerpo respire conscientemente mientras centras la atención en la inhalación. Es como la luz del sol de la mañana que baña una flor que se ha cerrado por la noche. La luz del sol no llega a tocar la flor, pero la acoge y penetra sutilmente en ella. Acogida por la energía de la luz del sol, la flor empieza a florecer.

La fuerza de las distracciones

Cuando nuestra mente deja de estar atareada y regresamos a nosotros mismos, la inmensidad y la dureza de nuestro sufrimiento pueden parecernos muy intensas, porque estamos acostumbrados a ignorarlo y distraernos. Cuando sufrimos, sentimos el deseo de huir del sufrimiento y hartarnos de comida basura, entretenimiento basura, cualquier cosa para alejar a nuestra mente del dolor que hay en nuestro interior. No funciona. Puede que consigamos adormecerla durante unos instantes, pero nuestro sufrimiento quiere que le prestemos atención y se infectará y expandirá hasta que la consiga.

Huimos de nosotros mismos porque no queremos estar en contacto con nosotros. Nuestro dolor es un tipo de energía que no nos resulta agradable. Nos da miedo que, al dejar a un lado las distracciones y regresar a nosotros mismos, nos abrume el sufrimiento, la desesperación, la ira y la soledad que hay en nosotros. Así que seguimos huyendo. Pero si no tenemos el tiempo y la voluntad para cuidarnos, ¿cómo podemos ofrecerle un cuidado sincero a la

gente que nos importa?

Por eso el primer paso consiste en dejar de correr, regresar a nuestros cuerpos y reconocer que sufrimos. Cuando notamos que nos invaden la ira o la ansiedad, podemos reconocer que son sentimientos de sufrimiento. El sufrimiento es una energía. La conciencia plena es otra energía a la que podemos acudir para aceptar el sufrimiento. La práctica de la respiración consciente es esencial, porque nos proporciona la energía que necesitamos para seguir ocupándonos de nuestro sufrimiento.

Con la respiración consciente, puedes reconocer la presencia de un sentimiento doloroso, del mismo modo que un hermano mayor saluda a un hermano menor. Puedes decir: «Hola, sufrimiento. Sé que estás ahí». De este modo, la energía de la conciencia plena impide que nos sintamos desbordados por los sentimientos dolorosos. Podemos incluso sonreírle a nuestro sufrimiento y decirle: «Buenos días, mi dolor, mi tristeza, mi miedo. Te veo. Estoy aquí. No te preocupes».

Aceptar el sufrimiento

Si dejamos que el sufrimiento se manifieste y tome el control de nuestra mente, puede que enseguida nos sintamos desbordados por él. Por eso tenemos que dejar que a la vez se manifieste otra energía, la energía de la conciencia plena. La función de la conciencia plena es, en primer lugar, reconocer el sufrimiento y después encargarse de él. El trabajo de la conciencia plena es, primero, reconocer el sufrimiento y, en segundo lugar, aceptarlo. Una madre que cuida de un bebé que llora lo cogerá en brazos por instinto, sin reprimirlo, juzgarlo o ignorar el llanto. La conciencia plena es como esa madre, reconoce y acepta el sufrimiento sin juzgarlo.

Por eso, la práctica no consiste en luchar contra el sentimiento o suprimirlo, sino más bien en abrazarlo con ternura. Cuando una madre abraza a su hijo, esa energía de ternura se transmite al cuerpo del niño. Incluso aunque la madre no entienda al principio por qué el bebé sufre y necesite algo de tiempo para descubrir cuál es el problema, puede brindarle alivio al niño solo con la acción de cogerlo en brazos con ternura. Si somos capaces de

reconocer y abrazar el sufrimiento mientras respiramos conscientemente, ya sentiremos alivio.

Aceptar nuestro sufrimiento puede ser lo contrario de lo que queremos hacer, en especial si nuestro sufrimiento es inmenso, como en el caso de la depresión. La depresión es una de las formas de sufrimiento más extendida de nuestra época. Puede llevarse nuestra paz, nuestra alegría, nuestra estabilidad e incluso nuestra habilidad para comer, movernos, o realizar tareas sencillas. Puede parecer insuperable y quizás pensemos que lo único que podemos hacer es huir o sucumbir ante ella.

No obstante, reconocer y aceptar ese gran sufrimiento sin juzgarlo no es lo mismo que rendirse ante él. Cuando ofreces reconocimiento y cuidados a tu sufrimiento, haces que sea menos impenetrable y más maleable; entonces tendrás la oportunidad de contemplarlo en profundidad, con generosidad (pero siempre con una base firme de respiración consciente para protegerte) y descubrir por qué te sientes así. El sufrimiento trata de llamar tu atención, de decirte algo, y ahora puedes aprovechar la oportunidad para escuchar. Puedes pedirle a alguien que lo contemple contigo: un profesor, un amigo, un psicoterapeuta. Ya sea por ti solo o con tus amigos, puedes explorar el origen, y qué nutrientes y hábitos de consumo han estado alimentando tu tristeza. Al analizarlo profundamente podrás descubrir cómo puedes transformar esos «desperdicios» orgánicos en abono, que a su vez podrá ayudar a que florezcan las flores bonitas de la comprensión, la compasión y la alegría.

La campana

Aun con la mejor de las intenciones, e incluso después de practicar la conciencia plena desde hace mucho tiempo, todos tenemos la tendencia de escapar al futuro o regresar al pasado, de buscar la felicidad en otro lugar. Una campana de conciencia plena, ya sea una campana de verdad o cualquier otro sonido, es un aviso maravilloso de que debemos regresar a nosotros mismos, de que regresemos a la vida, al aquí, al momento presente. El sonido de la campana es la voz del Buda interior. Dentro de cada uno de nosotros habita la naturaleza de Buda: una naturaleza compasiva, pura y comprensiva.

Si nos gusta practicar la conciencia plena, cuando oigamos la campana podremos responder a esa intervención con respeto y apreciación. En mi tradición, cada vez que oímos la campana nos detenemos. Dejamos de movernos, hablar y pensar, y escuchamos a la voz del corazón.

No decimos que «tocamos la campana» o «tañemos la campana», en su lugar, decimos que la «invitamos» a que suene, porque la campana es una amiga, una amiga iluminada que nos ayuda a despertarnos y nos guía a casa, a nosotros mismos. La delicadeza y el pacifismo son las características del sonido de la campana. Es un sonido suave pero muy poderoso.

Cuando oyes ese sonido, aprovechas la oportunidad para volver a ti mismo y sentir tu respiración. Dedicar unos segundos a inhalar y exhalar en profundidad y contactar con algo de felicidad. Si quieres sentir cómo sería el fin del sufrimiento, está en el aquí y en el ahora, en tu respiración. Si quieres alcanzar el nirvana, está a tu alcance.

Al inhalar, sé que inhalo.

Al exhalar, sonrío.