

Sufrimiento y transformación



Foto de soheyl dehghani en Unsplash

Ya sabemos que el sufrimiento no es ni una casualidad ni un refinado castigo divino, las tradiciones profundas nos recuerdan que el sufrimiento (duhkha) tiene sus causas y que si vamos a sus raíces podremos salir de esa espiral ciega de malestar e insatisfacción. Evidentemente no tiene nada que ver con el dolor consustancial de vivir, de vivir en un espacio-tiempo, en un cuerpo, en una realidad material. Una cosa será el dolor y otra, muy diferente, el sufrimiento psicológico que nosotros colocamos al hecho de vivir.

Ese plus emocional que nosotros proyectamos encima del dolor, esa resistencia al devenir imparable de los hechos, esa certeza inconfesable de mortalidad o esa nega-

ción de la cruda realidad, conforma nuestro cuerpo de sufrimiento. Sabemos que el conjunto de una práctica constante, de una reflexión profunda sobre sí mismo y una actitud de desapego ante los frutos y abandono ante lo sagrado favorecen que las aflicciones (klesha) se reduzcan. El proceso es complejo.

Reconocer nuestras aflicciones (ignorancia, egoicidad, pasión, aversión, apego a la vida) nos lleva a un tremendo shock: reconocer que tenemos una sombra; que somos seres condicionados; que los males no están allá fuera sino que los demonios están en nuestro jardín agudiza un sufrimiento que estaba, de entrada, amordazado o anestesiado bajo una fina capa de irresponsabilidad. «Yo no tengo la culpa de lo que pasa», «la culpa es de los otros», «los males son del mundo», «yo siempre quiero hacer el bien y no entiendo porqué me pasa lo que me pasa».

De esta manera reconocer que somos responsables de nuestra vida y que nosotros somos co-partícipes de lo que pasa en el mundo, al menos del pequeño mundo que nos rodea es el principio de la sanación. Y reconocer escuece como escuece el alcohol en la herida abierta que pretende sanar. No es posible controlar, apaciguar y reducir estas aflicciones sin la consciencia de que están en uno, sin el previo reconocimiento de que forman parte de nuestras actitudes.

La triste lucha desesperada que mantienen los individuos, los grupos, las naciones contra los otros individuos, los otros grupos y las otras naciones por querer tener la razón a toda costa, por acaparar privilegios, por tener más riqueza o más poder sólo puede estar basado en el

punto ciego donde no vemos nuestras inconfesables motivaciones. Somos cruzados que arrasan lo que se les pone por delante porque creemos llevar la bandera de la verdad, de la civilización, del progreso.

Sin el reconocimiento y posterior apaciguamiento de las raíces del sufrimiento sólo hay un círculo vicioso donde nuestras acciones ignorantes, compulsivas o precipitadas nos traerán como un efecto boumerang nuevos y renovados sufrimientos. El karmâshaya, depósito del karma o almacén de la huella de acciones que has producido está hecho de samskâras. Samskâras son estas impresiones que tiene la potencialidad de dar fruto que está en cualquier acto. Por eso redes y redes de samskâras formarán estructuras mentales que se llaman vâsanas.

Estos círculos de impresiones que se autorreproducen y aumentan podemos debilitarlos con otros círculos de impresiones positivas. Esto es lo que hace la práctica del Yoga, descondicionar en un sentido condicionando en otro. El hábito de una práctica desarticula el hábito de la pereza. En nuestra tradición cristiana ya se dice que ante el orgullo, humildad; ante la ira, paciencia; ante la pereza, diligencia, etc. Es decir, ante una inercia oponer su contrario, eso sí, con mucha voluntad y perseverancia. No está de más recordar el viejo dicho de: «vigila tus pensamientos, ellos se transforman en palabras. Vigila tus palabras, ellas se transforman en acciones. Vigila tus acciones, ellas se transforman en hábitos. Vigila tus hábitos, ellos se transforman en carácter. Vigila tu carácter, se convierte en tu destino».

El mensaje del sufrimiento (insistimos, el sufrimiento producido por nuestras actitudes) es claro, hay algo disfuncional que hay que revisar. Estamos colocados en una óptica inadecuada ante la realidad. No vemos bien, hay un velo o espesura que dificulta obtener la claridad de nuestras acciones.

La tradición dice que hay que luchar contra las pulsiones desbocadas así como Arjuna en el campo de batalla tiene los cien enemigos delante (bajas pasiones) contra las que tiene que batallar. No podemos dudar.

Pero no seamos ingenuos, kriyâ Yoga (el Yoga de la Acción) reduce y apacigua los klesha (las aflicciones) pero no las destruye íntegramente. Éstas, aunque invisibles, pueden rebrotar cuando las condiciones vuelven a ser fecundas. Sólo el fuego de la realización, sólo la inmersión en la fuente calcina definitivamente las semillas del sufrimiento.

De la misma manera que tras el pecado se esconde la virtud, en ausencia de las aflicciones el bien, la bienaventuranza, el gozo indescriptible sobreviene. Necesitamos para ello apaciguamiento y discernimiento que sólo una práctica intensa y un trabajo meditativo puede proveer.

Hay un sufrimiento que está aquí y ahora y por tanto es inevitable. Es cierto que detrás de la manifestación de una enfermedad grave existieron otros síntomas, otras manifestación energéticas y/o psíquicas. La enfermedad no sobrevino de la nada, tuvo su proceso, en parte invisible. Ahora no sirve de nada jugar al juego de las culpas. Tenemos capacidad para soportar ese sufrimiento, es necesario resistir como la lucha que forma parte de la vida. La tormenta arrecia y no tienes guarida, no queda otra que resistir

al límite de nuestras fuerzas. Pero sólo resistir enmudece al Ser y nos lleva a un callejón sin salida que se llama resignación. Ese sufrimiento tiene que ser el acicate de una comprensión mayor. Tenemos que poner la enfermedad, por seguir con el mismo ejemplo, en un platillo y diseccionarla. Tenemos que entender los procesos, aunque sean complejos.

No hay ninguna duda que las acciones generan resultados. Los resultados están en relación estrecha lógicamente con la calidad de las acciones de la misma manera que la calidad de las semillas conformará el valor de los frutos. Esta comprensión que todas las tradiciones y la misma sabiduría popular han señalado es la llave de nuestra liberación.

¿Cómo debe ser la acción para que los frutos no generen más sufrimientos a otros y a uno mismo? ¿cómo es el buen acto para que se disuelvan los obstáculos, para que abran camino a la prosperidad, a la salud o a la plenitud?

Antes de responder hemos de decir que la cuestión es más compleja porque la mayoría de nuestras complicaciones han sido gestadas con una buena intención. ¿Qué pasa entonces? Probablemente estamos viendo sólo una cara de esa acción. Hacemos una acción humanitaria (buena acción, sin duda) pero no nos damos cuenta que en el fondo es una acción que intenta tapar una culpa o quiere exponer a los demás "¡qué buena persona soy!". La acción no es limpia.

Nos casamos por amor, no tentemos a la duda, pero también hay cálculo de la posición social y económica que obtenemos. Nuestras acciones se hacen con las dos manos

pero habitualmente una mano no sabe lo que hace la otra. Así pues no hay más salida que la de revisar el fondo de nuestras acciones, las motivaciones profundas, los deseos inconfesables, los miedos arcaicos o las expectativas fantásticas que se acumulan en la solapa de cada acción.

Si en cada limosna que damos nos cae una lágrima, valga la metáfora, no por el desespero del otro que la necesita sino por la “bondad” que somos capaces de mostrar, estaremos maltratando la verdadera compasión.

El sufrimiento no tarda en aparecer porque la doblez de nuestros actos choca en nuestro corazón como lo hace la ola que enviste contra la roca. Y tal vez esa sea la función última del sufrimiento, la de disolver la rigidez de la roca de nuestro ego empeñado en apropiarse de una autoimagen gloriosa.

Cuando en cada gesto queremos ser los mejores, los más buenos, especiales y superiores, forzamos la acción entre otros, como no, que compiten por lo mismo, por la exaltación de nuestra persona. Intuimos que los privilegios en una sociedad son limitados a unos pocos. Y esto nos lleva a un laberinto difícil de transitar, y no digamos ya, de resolver.

La hipótesis es la siguiente: si el acto que hacemos ahora estuviera libre de ilusión y miedo, deseo y aversión o egoísmo; si nuestros actos fueran completos en sí mismos, sin apegos, sin intereses, en otras palabras, si los actos se hicieran por sí mismos y nosotros fuéramos canales o instrumentos de una voluntad sagrada, estaríamos libres de la rueda de causa y efecto.

Julián Peragón. Antropólogo, escritor y formador de la
Escuela Yoga Síntesis. <https://meditacionesintesis.com>