

El sufrimiento como punto de partida

Mauricio Y. Marassi

En el budismo el sufrimiento es el punto de partida histórico y, al mismo tiempo, el punto de partida personal, desde el cual todo desciende. Podemos decir que el budismo es un camino espiritual que tiene al sufrimiento como estación desde la que se pone en marcha.

Cuando alrededor de hace 2.500 años un joven de origen noble decidió dejar su casa y su familia, comenzando de forma concreta el recorrido que en Occidente llamamos hoy en día budismo, la motivación que sostenía una elección tan absurda y penosa para el hijo apenas nacido, para su joven mujer y para su padre, privado del único descendiente que podía continuar su estirpe, fue la certeza de la presencia ineluctable del sufrimiento en la vida de los seres que habitan este mundo, y la igualmente clara certeza de que siendo el sufrimiento una parte integrada en el conglomerado del que está hecho este mundo, no es posible liberarse de ese peso al interior de una lógica mundana. En palabras de la tradición: *“no existe lugar sobre la tierra, ni caverna de montaña, ni océano, ni cielo, donde la muerte no alargue sobre ti la mano”*¹.

Por tanto el punto de partida no es un juicio sobre un mundo detestable con el consiguiente intento de escaparse hacia “otro mundo” imaginario, ni un tormento interior sobre el porqué de la presencia del mal. Ni siquiera es una pregunta sobre el origen de todo, o sobre la creación, con la consiguiente búsqueda o descubrimiento de la existencia de un dios, ni tampoco tiene que ver con el modo de relación con ese dios.

En el budismo eso que algunos definen como “el problema de Dios”, es tratado con extremo cuidado. Al margen, un día sería interesante organizar un seminario para examinar cuantas veces en la escritura budista este “problema” aflora y cómo, cada vez, el Buda explica porque no intenta de ningún modo afrontarlo ni profundizarlo.

Como en cada cosa que tiene que ver con el budismo el comienzo de todo es un dato de la realidad de la vida, es decir: quien ha nacido está y estará expuesto al sufrimiento, sin ninguna excepción. El sufrimiento por tanto como realidad universal, común a cada ser viviente. Una realidad que es ya parte de nuestra vida precisamente en el momento en el que se nace. El primer sonido emitido por el niño es el llanto. Un llanto que después, como última voz, a menudo acompaña a quien muere asistido por aquellos que lo aman.

Por ello el sufrimiento visto como elemento unificador entre todos los seres vivientes, sin distinción de clases, sin distinciones ni geográficas ni temporales, sin distinción de raza. Cualquiera que, por ejemplo, haya oído lamentarse a un perro o a un gato herido sabe de lo que hablo.

Siddharta Gautama Sakyamuni, después llamado “el buda”, es decir “el despertado”, en la que es su biografía tradicional, asume la gran responsabilidad de drama familiar causando graves sufrimientos a su familia con una partida inesperada, sin aviso previo, en razón de un objetivo universal: buscar y

1 *Dhammapada* 128.

encontrar la vía de liberación y de salvación para todos los seres y ponerla a disposición de cualquiera que la busque. En el budismo el aspecto representado por la frase evangélica *llamad y se os abrirá* es fundamental.

La liberación y la salvación de la que habla el Buda tiene su dimensión, su peso, frente a la vastedad y permeabilidad de ese problema que hemos convenido en llamar “sufrimiento”. Este es el núcleo fundamental, la razón de ser del budismo. A diferencia de otras religiones universales y en particular de aquellas teístas del tronco abrahámico, el budismo nace por un motivo concreto y tiene un objetivo claro; se desarrolla desde la verificación de un problema y tiene como objetivo la solución de ese problema, la liberación del sufrimiento.

Quien busca otra finalidad, otra utilidad, se equivoca, pierde su tiempo. Igualmente está en un error quien, por ejemplo, lo critica porque no ofrece respuesta sobre la existencia o sobre la naturaleza de Dios, sobre el destino de los seres después de la muerte o sobre la génesis del pecado. Estos, como cualquier problema que está fuera del de el sufrimiento, no son argumentos pertinentes, simplemente el budismo no se ocupa de ellos. Quien quiera intentar aclarar o profundizar esos temas es bueno que se dirija a otro sitio.

Examinando con cuidado ese conjunto de enseñanzas que llamamos budismo, podemos afirmar que el análisis del sufrimiento y de sus causas y después su disolución, son una de las dos especialidades que lo caracterizan. La segunda es un elemento contemporáneo a esa disolución del que, sin embargo, normalmente no se habla o bien se habla con cautela, para evitar causar en nosotros mismos un aliciente al error.

Comencemos a ver entonces más de cerca el argumento dado, es decir qué queremos decir con la palabra “sufrimiento” y, por lo menos en la medida que es posible decirlo con palabras, en qué consiste la liberación de este, es decir el budismo en si mismo.

En los textos antiguos, el tema del sufrimiento es ejemplificado con seis puntos:

- 1) *La angustia de la enfermedad.*
- 2) *El sufrimiento de ver la propia energía, las propias posibilidades vitales agotarse en la vejez.*
- 3) *El sufrimiento que nace del conocimiento de la propia muerte cada vez más cercana.*
- 4) *El sufrimiento de no poder tener aquello que deseamos.*
- 6) *El sufrimiento por la continua perdida de quien amamos y de aquello que amamos.*
- 6) *El sufrimiento de tener que convivir con situaciones, con personas, cosas, actividades que generan dolor, malestar.*

En distintas proporciones todos los seres vivientes, y en particular los seres humanos, están en cualquier lugar sujetos a estos sufrimientos. “En cualquier lugar sujetos” significa que esto es y será nuestro destino como también el de todos aquellos que han nacido.

Encontramos aquí el primer elemento importante; cuando la enseñanza budista promete la disolución del sufrimiento, ello no significa que quien abraza la espiritualidad budista no esté sujeto a enfermedad, perdida, vejez y muerte. La acción de esta didáctica espiritual que llamamos budismo se desarrolla sobre otro plano, para comprender el cual, sin embargo, debemos de examinar mas de cerca el sentido

con el que estamos usando el término “sufrimiento”.

La palabra más antigua para indicar de qué estamos hablando es **duhka**, un término sánscrito de la época Arya, que se remonta por tanto a hace por lo menos 3000 años. Si la traducimos literalmente está cercana a “pena”, “malestar”, “dificultad desagradable” y también “insatisfacción angustiosa”. Cuando ese término fue traducido en chino se usó un ideograma (苦) leído *ku*, que originalmente significaba “amargo” o “amargura”. Sin embargo, más que la palabra en sí misma, es importante aquello que con ella queremos indicar. En realidad cada uno de nosotros sabe de qué estoy hablando. Todos somos adultos, por ello puedo suponer que cada uno ha vivido la experiencia del luto, de la desaparición de una persona cercana a nosotros, el dolor ante la conciencia de que no la veremos nunca más. No solo, está claro igualmente para todos que los años que pasan son como postes de señalización, que caminan inexorablemente hacia el final nuestra permanencia en este mundo. La certeza del adiós a todos y a todo hace nacer, o puede hacer nacer dentro de nosotros un tipo particular de angustia, una mezcla de soledad extrema y de rebelión.

A muchos entre vosotros os habrá acaecido ir al hospital para un examen, para vosotros o para una persona querida, y oír decir: *“Es necesario hacer inmediatamente una placa o una biopsia porque hay algo sospechoso. No pierda tiempo...”* O bien, el trabajo que hemos desarrollado durante años desaparece; especialmente para los menos jóvenes reciclarse y exponerse después a continuos rechazos, es una repetición desgarradora, mientras pasan los días y en casa estamos constreñidos a mostrarnos como perdedores e incapaces ante nuestros familiares, personas que habían depositado su confianza en nosotros. Y también la cotidianeidad con sus mil momentos, con sus mil ocasiones, desde el cretino que nos birla la bolsa que tiene dentro nuestra cartera con documentos, tarjetas, el móvil y las llaves de casa, hasta el prepotente que nos aparta cuando tras una hora era nuestro turno en una ventanilla, por no hablar de las mil injusticias y molestias en el trabajo.

Podría continuar casi hasta el infinito pero pienso que está claro para todos qué se entiende con **duhka**. El budismo promete vencer a esa pena que se renueva en nuestra vida en esas ocasiones y hacerlo definitivamente. No de una vez por todas, como si fuese una vacuna o una forma de anestesia preventiva y definitiva, sino por un modo de interpretar la vida, un modo que funciona siempre y por esto es para siempre.

Solo si para siempre nos conformamos a ese modo.

Conceptualmente el discurso es muy simple, pero recíprocamente es difícil ponerlo en práctica. No porque se trate de realizar acciones complejas y estructuradas sino porque se trata de ir simplemente contra aquello que, normalmente, consideramos nuestros intereses.

De hecho la enseñanza budista se mueve sobre dos planos diferentes, uno que podemos definir como “reducción del daño”, es decir reducir las ocasiones que nos causan sufrimiento, y otro “radical” que consiste en la adhesión interior al bien, una adhesión practicada como fin, como objetivo y como método de vida. Por eso en el budismo se distinguen dos tipos o niveles de enseñanza, ambos indispensables porque excluyendo uno no es posible hacer funcionar eficazmente al otro, incluso si están dedicados, dirigidos a niveles distintos de la parte dramática de nuestra vida.

Veamos más en detalle de qué estoy hablando. En el análisis del funcionamiento humano realizado por el Buda, la causa directa del sufrimiento es el aferrar. Este aferrar tiene dos polos: el deseo, que

podemos definir también como las ganas de aferrar, y el apego, entendido como el deseo de continuar, de mantener retenido aquello que – así creemos- el deseo no ha hecho conquistar.

Aparentemente en muchos casos la realidad del deseo y del apego parece que tienen que ver con algo material u objetivo. En cambio, tras un examen más atento, vemos que es una problemática que inviste profundamente nuestro espíritu, es decir es un problema puramente subjetivo. Por ejemplo, pongamos que en este momento tengáis una bonita cartera llena en el bolsillo; si alguien os lo robase, *duhka* surgiría en el momento en que os dieseis cuenta del hurto, no en el momento en el que la cartera os ha sido realmente sustraída. Es decir, solo en el momento en el que realizamos la realidad de la pérdida, o bien la sobreañadida imposibilidad de nuestro aferrar.

Si amamos a una persona que vive lejos de nosotros y esta persona desafortunadamente muere, hasta que alguien no nos lo dice no sufrimos. Puede ocurrir que, cuando lleguemos a saberlo, su muerte haya ocurrido mucho tiempo antes, pero nosotros padecemos como si aquella muerte sucediese en ese momento, por que para nosotros sucede en ese momento, mostrando así ser la muerte de un pensamiento, de un apego. Porque en ese momento en nuestra realidad nada ha cambiado mas que el nacimiento del pensamiento de la pérdida. Por tanto, *duhka* como condición del espíritu, una condición causada por el deseo y por el apego. Más precisamente causada por el deseo de tener y no tener y por el apego a ese tener tener y no tener.

Un mecanismo que comienza muy deprisa en la vida, cuando desde pequeños o desde adolescentes vemos a nuestros coetáneos con la mochila de moda o con la motocicleta y nosotros no la podemos tener, por ejemplo. O bien, conseguimos finalmente tener esa motocicleta con muchos sacrificios, nuestros y de nuestra familia y después un buen día nos la roban dejándonos desesperados.

El deseo de NO tener y el consiguiente apego constituyen una situación sobre la cual a menudo no reflexionamos, por lo que podríamos infravalorar su eficacia, en términos de sufrimiento. Un ejemplo fácil para comprender esta parte de la normal génesis del deseo podría ser imaginar que de repente una ley nos obligase a todos a acoger en nuestra propia casa una o dos familias numerosas de inmigrantes, viejos y niños incluidos. Si naciese sufrimiento en el momento en el que se nos comunicase que desde la próxima semana nuestra casa durante un tiempo largo, muy largo, sería invadida por lo menos por diez personas desconocidas, ahí aparecería claramente el sentido del deseo de no tener y el apego a nuestra casa y a nuestra vida tal como es ahora. Vamos al trabajo y nuestro jefe nos comunica que otra vez tendremos que ocuparnos de esa situación que no soportamos, además bajo la dirección de una persona que detestamos. Y he ahí que los días transcurridos en el trabajo se transforman en un pequeño infierno, precisamente por el deseo de no tener, o por el rechazo, como se prefiera decir.

Repetimos por tanto, *duhka*, el dolor de vivir, como condición del espíritu causada por el aferrar en la forma del deseo y del apego. Si aceptamos esta premisa, vemos *duhka*, el dolor, completamente desde otra perspectiva, ya no como un dato objetivo a temer y evitar sino como un constructo subjetivo sometido a nuestra responsabilidad.

Es entonces evidente que todo aquello que excita y agiganta el deseo, junto a aquello que fija, robustece el apego a aquello que consideramos nuestro, produce sufrimiento. A la inversa, la disminución, o mejor todavía, vez tras vez, la desaparición no del objeto del deseo sino del deseo y de nuestra voluntad de secundarlo, como también la disminución hasta la desaparición del apego, disminuyen y hacen desaparecer el sufrimiento.

Dicho así no parece difícil, pero la vida en su fluir natural parece correr en una dirección totalmente contraria. Muchas de nuestras acciones están dirigidas hacia aquello que nos gusta y hacia huir de aquello que no nos gusta, están por tanto condicionadas por el deseo de tener y por el deseo de no tener, porque creemos normal desear y después proteger aquello que en nuestra mente nos parece que hemos conquistado. Hasta el punto de que nos parece correcto llegar a excitar a propósito el deseo, de forma que renovemos lo más a menudo posible el placer de satisfacerlo.

Casi toda la publicidad actual, por ejemplo, se funda sobre este principio, suscitar un querer, un deseo ligado a un objeto, que habitualmente es ennoblecido llamándolo “bien” o “bien de consumo”, con el fin de que nosotros, por esa sed de poseerlo o deseo, corramos a adquirir aquel “bien”, es decir a aferrarlo a cambio de dinero y como consecuencia de ello tendremos que procurarnos más dinero para continuar aferrando aquello que deseamos. En un cierto punto de nuestra vida puede suceder que ese tipo de mecanismo, en el que lo que cuenta es aferrar y poseer, muestre sus límites porque vemos la completa ausencia de sentido de una vida transcurrida en perseguir y en aferrar objetos que pronto abandonamos para aferrar el siguiente. O bien sucede que con la edad nuestros recursos físicos, mentales, económicos no nos permitan ya continuar el juego y entonces, poco a poco, nacen la frustración, la desilusión, la angustia, la depresión sintiendo que la vida se nos está escapando entre las manos.

En ese punto, a menudo, en vez de invertir el rumbo, alzamos la mirada para ver si en el horizonte hay todavía algo nuevo que podamos tener, un nuevo objeto de deseo con el cual aplacar nuestra angustia.

Desde el punto de vista budista querer aplacar la angustia, la depresión simplemente renovando el objeto o los objetos del deseo equivale a apagar un fuego echándole encima gasolina, es decir lo contrario de lo que tenemos que hacer.

*

La propuesta budista, tanto por lo que tiene que ver con la parte del problema que podemos definir como evitable, como frente a la inevitable, consiste en desarrollar, en edificar un espíritu que “no aferra”. De esta propuesta nacen tanto la ética budista como la depuración del cuidado interior.

Comencemos por la ética, es decir desde el comportamiento cotidiano, viendo qué significa una vida sobre la base del no aferrar. Durante la jornada ocurre a menudo nos encontramos ante elecciones de tipo ético. La enseñanza budista es afrontar esas elecciones, es decir decidir respecto a qué será el bien y qué será el mal moviéndonos en la dirección de dar en vez de la de tomar.

Veamos más de cerca de qué estamos hablando.

Tanto en el caso de que se trate de ofrecer una sonrisa como un objeto material, de poner a disposición de otros una parte de nuestro tiempo, o de dar dinero, o incluso de realizar un gesto de amistad, de solidaridad o de consuelo, está claro que cada una de estas acciones está caracterizada por abrir las manos y abrir el corazón en el no aferrar o bien, si se prefiere, en el dejar ir.

El no aferrar o el dejar ir, es decir lo contrario del deseo o del apego, muestran plenamente su rostro sobre todo cuando enderezan comportamientos en situaciones en las que nos hallamos en situación de

poder rehusar o bien en una situación en la que sería mucho más conveniente rehusar.

Existe una parábola, nominalmente cristiana, que se presta para representar, por lo menos en parte, de qué estoy hablando, Me refiero a la parábola del “buen samaritano”. Digo nominalmente cristiana porque, a mi parecer, es mucho más amplia, mas neutra, que el cristianismo mismo. No solo no se cita nunca ni a Dios ni a su voluntad, sino que las acciones del protagonista no están motivadas por querer ganar el paraíso o la vida eterna.

Podemos considerar esta parábola como la descripción de un comportamiento natural. Natural según la vida tal como verdaderamente es. Un modo de apoyar la vida tal y como es. Una forma de apoyar la vida en vez de intentar privatizarla, de adquirir un trozo para nosotros. Una parábola universal por tanto, en la que toda religión auténtica podría reconocerse. Incluso si es evidente que por su colocación pertenece sin duda a la cultura cristiana.

Veamos brevemente qué sucede en esa historia, Leámosla entera en el único evangelio en el que aparece, el capítulo décimo de evangelio de Lucas (10, 30-37):

«Un hombre descendía de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de los bandidos que le desnudaron, lo cubrieron de golpes y se fueron dejándolo medio muerto. Coincidió que bajaba por aquel camino un sacerdote y, al verlo, pasó de largo. Lo mismo un levita, llegó al lugar, lo vio y paso de largo. Un samaritano que iba de camino llegó adonde estaba, lo vio y se compadeció. Le echó aceite y vino en las heridas y se las vendó. Después, montándolo en su cabalgadura, lo condujo a una posada y lo cuidó. Al día siguiente sacó dos denarios, se los dio al posadero y le encargo: “Cuida de él, y lo que gaste te lo pagaré a la vuelta”».

A diferencia del sacerdote y del levita que siguen su camino y permanecen apegados a su propio ritmo, a sus propios asuntos, manteniendo cerrados por tanto su corazón y su cartera, en cambio el samaritano, dice la narración, “se compadeció”.

Es oportuno pararse un instante sobre la palabra “compasión”.

En la Vulgata, sobre todo en la eclesial, al término compasión se le une a menudo un significado impropio, es decir aquel que usualmente se llama “sentimentalismo” y que consiste en una forma afectada, exagerada del sentimiento, usado a veces por algunos ministros del culto para remover las conciencias con distintas finalidades. En cambio el sentido de compasión que encontramos en la parábola del samaritano está completamente ausente de sentimentalismo, más bien está muy cerca del de “compartir”, es decir reconocerse a si mismo en el otro.

El samaritano no se pone a gemir o canturrear *póbrecito* intentado consolarlo y haciéndole mil preguntas al herido, se comporta como un adulto y lo trata como a un adulto. Se dedica de inmediato a hacer lo posible para prestar ayuda a un ser vivo en dificultades. No pregunta, antes de actuar, de qué religión o nacionalidad es esa persona y ni siquiera juzga el cómo y el porqué de la situación que tiene delante. Usando su propio tiempo, sus cosas, su dinero se las ingenia para ir al encuentro de otro ser viviente. No le pregunta cómo se llama ni se preocupa de establecer una relación con él, se ocupa de una persona en dificultades quedando al margen de zalamerías o de palabrerías.

El comportamiento del Samaritano es un buen ejemplo de ese tipo de compasión que hemos definido

como “dar”, o bien “no aferrar” y “dejar ir”. Por otro lado, el levita y el sacerdote, pasan de largo sin pararse, han elegido el camino opuesto, el de aferrar, el de cerrar la mano y el corazón, el camino pavimentado por nuestro sufrimiento y el de los demás.

Otro particular que retenemos de esta parábola es que cuando nuestra respuesta es acogedora, es decir compasiva en sentido religioso, el actuar es impersonal y humilde. No porque queramos parecer así, sino porque cuando el comportamiento es parte natural de nuestra vida y sin divagaciones mentales, no contiene en su interior la idea de realizar el bien, ni tiene fuera la apariencia de aquel se muestra compasivo.

Este tipo de comportamiento orientado hacia el abrir, el abandonar, el dar, se convierte en la base de la ética budista, porque siendo el modo natural de secundar el transcurrir del tiempo de nuestra vida, en ese tipo de situaciones nos mantiene libres del sufrimiento. No solo, si intentáis identificaros primero con el samaritano y después con aquellos que ni siquiera se han parado, vivís dos modalidades profundamente diferentes, distintas en lo que tiene que ver con la cualidad de la vida interior.

Veamos ahora en terminología budista cómo es representada la misma forma espiritual que hasta ahora hemos tratado según una terminología occidental, sobre todo cristiana. Puesto que el comportamiento que tiene en su base el dar es un punto central de esa didáctica espiritual que llamamos budismo, a lo largo de los siglos en ese ámbito religioso han nacido distintas palabras que representan, que describen con distintos matices ese movimiento interior.

El primer término que os propongo, el más importante, no ha nacido en el ámbito budista, es más antiguo y ha sido posteriormente adoptado por el budismo. La palabra es *ahimsā*, que es habitualmente traducida como no-violencia y que se ha convertido en famosa porque era la base ético-filosófica del movimiento de liberación de Mahatma Gandhi, que era sin embargo un jaina no un budista.

El significado literal de *ahimsā* es in-nocencia, es decir lo contrario de la “culpa”, del “error”, del “daño”², el acto de dañar. Representa la base principal del comportamiento ético según la enseñanza budista. El motivo es simple, siendo el objetivo básico el de no causar sufrimiento es necesario ser inocentes hacia si mismo y hacia el prójimo.

Ahimsā, o el no-dañar, la inocencia, no coincide automáticamente con la indiferencia, como podemos ver en el comportamiento de Gandhi que sobre la base de *ahimsā* guió a la India hacia la liberación de la dominación inglesa. Es un actuar o un no actuar que garantiza al otro y al mismo tiempo a nosotros mismos.

La visible indiferencia del levita y del sacerdote en la parábola del samaritano no es *ahimsā*, porque

2 El autor realiza aquí un juego de palabras, en buena medida intraducible al castellano, entre las palabras italianas “innocenza” y “nocenza”, que respectivamente se pueden traducir al castellano como “inocencia”, y como “culpa”, “error”, “daño”. En castellano encontramos derivados del verbo latino “nocere” en “nocivo”, “noxa”, “inocuo” y también “inocente” (cuyo significado primario es incapaz de hacer daño) [n.d.t.]

abandonar a un herido es exponerlo al riesgo de que muera, es dañarlo. *Ahimsā* también puede coincidir con la indiferencia o con el no actuar, por ejemplo como reacción ante alguien que nos injuria; nuestro actuar en ese caso sería inocente precisamente en la indiferencia.

Dañar a las otras personas, a los animales, a las plantas, a las cosas construye un mundo entretejido de sufrimientos y de suciedad, que es sin embargo nuestro mundo, aquel en el que vivimos. Dañar es construir un vida rodeada por el sufrimiento, hecha de sufrimiento.

La segunda palabra que encontramos en la tradición es ***maitrī***, más conocida en su versión pali *mettā*. *Maitrī* o *mettā*, como prefiramos decirlo, es traducida normalmente con “amor” o con “benevolencia” pero su sentido específico es “amigabilidad”, actitud amistosa, de amigo. Es otra manera de representar el tipo de comportamiento espiritual con el que situarse frente a la realidad, frente a toda la realidad de nuestra vida, de disolución, de desaparición del sufrimiento. Si buscamos de nuevo una correspondencia con el cristianismo, el espíritu de *maitrī* corresponde con el que indica Jesús en Mt. 5,44: “yo os digo, amad a vuestro enemigos y rogad por los que os persiguen”. Esto se ve claramente en la frase siguiente, en la que Jesús explica cómo entiende esa exhortación: “porque sois hijos de vuestro padre en los cielos, que hace surgir el sol sobre los malvados y sobre los buenos, y hace llover sobre los justos y sobre los injustos”.

Esta actitud ecuánime en la que el sol y la lluvia iluminan y riegan sin juzgar, sin discriminar es lo que se entiende por *maitrī*, amigabilidad en la confrontación de toda la realidad, sin distinguir entre amigo y enemigos, entre buenos y malos, entre me gusta y no me gusta.

Al margen, señalemos que la misma metáfora del sol y de la lluvia que actúan sin discriminaciones es utilizada en dos parábolas del cap. V del *Sutra del Loto* para expresar el mismo significado de ecuanimidad, incluso si allí se usan sobre un trasfondo obviamente no teísta. El otro término que quizás alguno de vosotros conoceréis y que representa la misma modalidad interior de acercamiento a la realidad es ***karuṇā***, traducida normalmente como “compasión”, pero que derivando de la base sánscrita *krī* de la que sale el verbo *kirāti* -cuyo futuro tiene para nosotros el sonido familiar de *karitā*-significa “sacar”, “poner a disposición algo propio”. *Karuṇā* tiene por tanto un sentido muy cercano a lo que hemos definido con la palabra “dar”.

Encontramos un uso literal de *karuṇā* en la parábola del samaritano, donde dice: *sacó dos denarios y se los dio al posadero*. Ese “sacar” es exactamente la acción descrita por la palabra *karuṇā*.

Como ya hemos dicho las palabras son etiquetas, no tienen una importancia autónoma, su utilidad está solo unida a la capacidad de indicar y transmitir un sentido, un significado. No es por tanto importante usar una palabra u otra, sino tener claro el objeto, el contenido de nuestro discurso. En esa sucesión de instantes que llamamos vida actuar según la dirección del dar o bien en la dirección del tomar, del aferrar, determina la cualidad de nuestro existir y lo determina de dos modos completamente diferentes.

La mejor calidad de la vida, según el budismo, o sea aquella donde se disuelve el sufrimiento, es la producida por un espíritu que cuida el dejar, el no aferrar, un espíritu amistoso y solícito en la confrontación con todos y con todo.

Hasta ahora hemos hablado de la ética, aquello que podemos considerar el aspecto más evidente y claro porque tiene que ver con la acción y con la no acción. Es decir el comportamiento exterior. Ahora, en cambio, desplazemos la atención hacia la parte sutil del discurso y hablemos del comportamiento invisible, actuado solo por el espíritu, por la mente y el corazón. Utilicemos nuevamente la parábola del samaritano añadiendo, de manera completamente arbitraria, una parte sobre la que en el evangelio no se hace mención, podemos llamarla el “backstage” de la acción.

Si, supongamos, sucediese que me encontrase en las mismas condiciones del samaritano, es decir que me hubiese tropezado con un desgraciado herido dándome cuenta de que, vista la indiferencia general me “tocaba”, por así decir, precisamente a mí ocuparme, quizás habría empezado a refunfuñar contra la suerte y el infortunio que me habían hecho tropezar *“con este tipo que ni siquiera se sostiene en pie, y además está sucio, completamente ensangrentado, y que podría ir con más cuidado en vez de caer en mí camino. Con todo lo que tengo que hacer, llegaré además tarde a mí destino en el que me esperan muchas personas, vaya situación embarazosa...”*

O bien, al día siguiente, una vez que hubiese pagado al posadero: *“date cuenta, soy un poco cristiano, vale que lo hayan maltratado pero... me ha ensuciado todo, he llegado tarde por su culpa, además ha comido, bebido y se ha alojado gratis y ni siquiera me ha dado las gracias... La próxima vez que me suceda algo así me largo más deprisa que aquel levita...”*

Esta es la parte más difícil, más difícil todavía que el convertirse al “dar” porque los pensamientos surgen, se suceden, nos envuelven y nos confunden. Aquí comenzamos a acercarnos a lo que al comienzo he definido como la segunda especialidad del budismo, algo muy particular porque en las formas de la religiosidad occidental esta parte falta, o por lo menos no es afrontada de manera sistemática y radical.

Para introducir este tema, usaremos nuevamente un texto tomado de la literatura cristiana. Es un escrito del más “oriental” de los santos cristianos, san Francisco. El texto lo extraigo concretamente de las *Floreillas* de S. Francisco y se titula *De la verdadera y perfecta felicidad*, lo copio entero:

«Un día el beato Francisco, cerca de Santa María de los Ángeles llamo al hermano León y le dijo: “Hermano León, escribe”. Este respondió: “Aquí estoy, estoy preparado”. Escribe -dijo- qué es la verdadera felicidad”. “Llega un mensajero y dice que han entrado en la Orden todos los prelados de más allá de los Alpes, arzobispos y obispos, no solo, incluso el Rey de Francia y el Rey de Inglaterra; escribe, no es verdadera felicidad . Y si incluso te llegan noticias de que mis hermanos han ido entre los infieles y los han convertido a todos a la fe, o bien que yo haya recibido de Dios tanta gracia como para sanar a los enfermos y hacer muchos milagros; bien, yo te digo, ni siquiera aquí es verdadera felicidad”. “¿Pero que es la verdadera felicidad?”. “Mira, volviendo yo de París en medio de la noche, llego aquí y es un invierno lleno de barro y tan duro que, en las extremidades de la túnica, se forman carámbanos de agua congelada, que me golpean continuamente las piernas hasta hacer salir sangre de tales heridas. Y yo, todo embarrado, en el frío y en el hielo, llego a la puerta y tras haber golpeado mucho rato y llamado, viene un hermano y pregunta: “¿Quién eres?”, yo respondo: “El hermano Francisco”. Y aquel dice: “Vete, no es esta una hora decente de llegar, no entrarás”. Y mientras yo insisto, el otro responde: “Vete, tu eres un simple y un idiota, aquí no se puede venir ya; nosotros somos ya tantos que no tenemos necesidad de ti”. Y yo permanezco ante la puerta y digo: “Por amor de Dios, acogedme por esta noche”. Y aquel responde: “No lo haré. Vete con los Crucíferos y pregunta allí”. Y bien, si yo tuviese paciencia y no me conturbase, yo te digo que ahí está

la verdadera felicidad y ahí la verdadera virtud y la salvación del alma».

Es un escrito magnífico, de una claridad deslumbrante. También aquí señalamos, a parte de algunas referencias formales, que no existe un lazo exclusivo con el cristianismo. No se habla de Dios, ni tampoco del pecado o de cómo conquistar la vida eterna. En cambio se habla de la perfecta felicidad, es decir de un aspecto vital que podemos considerar el opuesto del sufrimiento, y se habla con un ejemplo en el que el sufrimiento, el dolor de vivir esa situación debería de ser el protagonista; de hecho parece una situación tremenda, sin salida.

Sin embargo, como Mateo que con Jesús nos ha dicho de amar al enemigo y como Lucas, que nos ha hecho “ver” al samaritano aunque solo desde fuera, es decir sin mostrarnos sus pensamientos, tampoco Francisco nos dice qué hacer para permanecer serenos, para no turbarnos cuando somos aplastados por los prepotentes, cuando nos confrontamos con los ingratos o con un enemigo que nos destruye la casa. O bien cuando la muerte se lleva a una persona querida. ¿Cómo es posible que una situación como la descrita por Francisco, en medio del frío, del abandono, de la exclusión por parte de los hermanos, en ausencia de un refugio en un gélido invierno de montaña pueda transformarse en una ocasión de perfecta felicidad?

E igualmente importante, ¿en qué consiste esta felicidad perfecta? O incluso también, ¿Por qué permanecer imperturbables en esa situación es o se convierte en felicidad perfecta?

A estas pregunta no solo no responde Francisco sino que, en sentido práctico, operativo, desde la praxis cotidiana relativa al “cómo se hace”, no responde ninguna de las tres principales religiones abrahámicas: ebraísmo, cristianismo e islam.

El budismo tiene su más profunda y preciosa especificidad precisamente en eso, en la posibilidad de realización concreta, instante tras instante, de la libertad respecto al mal entendido como dolor de vivir. No solo, esta posibilidad no es obligatoriamente budista o no es solo para los budistas.

Igual que la parábola del samaritano no es solo cristiana, así también el tipo de práctica de vida, refinada por el budismo a lo largo de 2500 años, puede ser puesta en funcionamiento por cualquiera sin que se tenga que dejar o renegar de la religión propia. Porque es una práctica neutra que no requiere ninguna profesión de pertenencia, ninguna afiliación.

Como demuestra la indicación mas antigua respecto a esta práctica que encontramos en la literatura budista: *tomad refugio en vosotros mismos y no en otra cosa*. Una indicación que es también lo máximo a lo que se consigue llegar con las palabras, porque de ahí en adelante existe solo praxis.

A pesar de que en el ámbito de la praxis las palabras sirven de poco, intentemos por lo menos representar de qué problemática se trata. Tomemos el ejemplo de la cartera que nos han robado pero de lo cual todavía no nos hemos dado cuenta. ¿Qué es lo que sucede en nuestra cabeza en el momento en que nos damos cuenta? Esa es la sede de la producción del sufrimiento.

La cuestión es que hasta el momento en el que nos damos cuenta de la desaparición de la cartera nosotros estábamos serenos y tranquilos, por lo menos en lo que concierne a la cartera. Después de golpe comenzamos a soliviantarnos. Un buen objetivo podría ser el de volver a la situación que precede a la agitación y la ansiedad que de repente se están apoderando de nosotros.

La solución propuesta por el budismo, incluso en esas circunstancias, es no aferrar, dejar ir, pero en este caso se trata de los pensamientos. No de aquellos operativos, que tienen que ver con la realidad de los hechos, sino de los que se superponen y nos hacen entrever escenarios de los que surge angustia. No aferrar esos pensamientos sino hacer lo que simplemente es oportuno, como hace el buen samaritano, que no se deja distraer por los pensamientos de repulsa y de justificación que lo liberaría de esa obligación. Lo mismo que se supone que hace Francisco una vez que ha verificado que por lo menos por aquella noche lo han dejado fuera, buscar serenamente otro arreglo.

Así, en el caso de la cartera, es suficiente telefonar al banco para bloquear las tarjetas. Después, ir a la policía para la denuncia y con esta pedir el duplicado del documento de identidad y el carné de conducir. Ciertamente molesto, pero para nada terrible. Es decir, usar el pensamiento en vez de ser usados por él. Pero hacer esto, sobre todo en situaciones de grave crisis es muy difícil, a veces parece imposible. Es todavía más difícil cuando queremos apuntar no solo a la disolución del sufrimiento sino a la perfecta felicidad, como en el caso de Francisco.

Para que esto pueda suceder, es necesario entrar con dedicación, paciencia y confianza en un nuevo modo de vivir, en el que no solo nuestra actitud de fondo sea amistosa, acogedora en la confrontación de toda la realidad, sino en el que una parte de la jornada sea dedicada, en el silencio y en el recogimiento, a realizar dentro de nosotros el no aferrar, el dejar ir.

Tomar refugio en nosotros mismo y no en los pensamientos que surgen. Es la conversión según el budismo. En vez de correr detrás de todos los objetos del deseo que nos pasan por delante de los ojos, en vez de correr hacia lo exterior divergiendo, invertir la dirección de nuestro interés hacia nosotros, hacia nuestro espíritu. Aquí las palabras son problemáticas porque se trata de vida vivida y mientras más se habla más dificultades se crean.

Sin embargo, circundando un poco todavía alrededor de un hacer que en tanto que tal no es un decir, el punto más interesante es que de hecho al dejar desaparecer nuestras fantasías en el continuo retorno a nosotros mismo, junto a las fantasías desaparece *duhka*, el dolor de vivir, la angustia.

Pero no solo. Viviendo de ese modo se evidencia aquello a propósito de lo que se dice que es mejor no hablar para evitar comprometerlo; pues a medida que nos liberamos del zumbido de los pensamientos, de las conjeturas, los pensamientos obsesivos, las fantasías, recriminaciones y lamentos que normalmente dan vueltas por nuestra cabeza, sin interrumpirse nunca, y dejamos emerger la pureza de nuestro ser libre, comprendemos viviéndola, con la experiencia, el significado de qué es lo que quería decir Francisco con “perfecta felicidad”.

Ahora, oyendo estas palabras, es fácil que surjan en nosotros pensamientos tales como: “yo también quiero intentar practicar el budismo”, “yo quiero experimentar también la perfecta felicidad”, etc. Ahí hay que decir inmediatamente que precisamente la presencia de esos pensamientos nos impide hacer aquello que queríamos, porque son parte del aferrar, del tomar, son lo contrario del dejar ir.

Este es uno de los motivos por los que de estas cosas se habla lo menos posible, para no excitar el deseo de paz y serenidad, un deseo que impide paz y serenidad. El siguiente motivo es que, si bien la práctica budista está abierta a todos sin excepciones, es una empresa que requiere una constancia y motivación fuerte, muy fuerte.

Comienza hoy y sigue día tras día sin concluir nunca, de otra manera no tiene sentido. En el momento en el que se para ya no existe. Porque no tiene un objetivo a alcanzar fuera de si mismo, el objetivo es aquello que se hace en la práctica misma. No es entrenarse en una habilidad que nos serviría para obtener un resultado. Practicar el dejar ir, el no aferrar es un fin en si mismo, no se obtiene nada sino el no aferrar y dejar ir en si mismo. Cada vez que nos parece haber obtenido algo, es una ilusión construida por el deseo de aferrar y de poseer. Es necesario dejar ir, liberarse también de aquello que pensamos haber conquistado.

Por otra parte esa práctica, que implica mente y cuerpo juntos, tiene una forma física a la que no estamos habituados. Se trata a menudo, casi siempre, de convivir con dolores muy fuertes en las piernas y por otra parte nadie nos dice “bravo”, pareciéndonos estar allí perdiendo nuestro tiempo. Como sucede en efecto. Se trata simplemente de transcurrir el tiempo en el no aferrar.

Para concluir, retomemos las palabras iniciales. El budismo es la vía que conduce a la extinción del sufrimiento, a la paz, a la serenidad, a la pureza, a la perfecta libertad interior. Pero no es en ningún modo una vía fácil. La fuerza con la que el deseo nos arrastra en cada momento en ese remolino llamado *samsāra* es enorme.

Tender hacia un objetivo tan importante tiene un costo por otra parte importante, nuestra vida entera.

Mauricio Yūshin Marassi

*Encuentro interreligioso sobre el tema del sufrimiento
Eremitorio camaldolense de Montegiove, 5 marzo 2016*

*Traducción al castellano, Roberto Poveda Anadón
Revisión, Jose Juan Bustabad*