

5 PRÁCTICAS PARA FOMENTAR FELICIDAD por Thich Nhat Hanh

“Sin lodo no hay loto” o el arte de abrazar nuestro sufrimiento.



“La esencia de nuestra práctica se puede describir como transformar el sufrimiento en felicidad”, dice Thich Nhat Hanh. Aquí, ofrece cinco prácticas para nutrir nuestra felicidad a diario.

Todos queremos ser felices y hay muchos libros y maestros en el mundo que intentan ayudar a las personas a ser más felices. Sin embargo, todos seguimos sufriendo.

Por lo tanto, podemos pensar que lo estamos "haciendo mal". De alguna manera estamos "fallando en la felicidad". Eso no es cierto. Poder disfrutar de la felicidad no requiere que tengamos cero sufrimiento. De hecho, el arte de la felicidad es también el arte de sufrir bien. Cuando aprendemos a reconocer, abrazar y comprender nuestro sufrimiento, sufrimos mucho menos. No solo eso, sino que también podemos ir más allá y transformar nuestro sufrimiento en comprensión, compasión y alegría para nosotros y los demás.

El sufrimiento se puede transformar. Tan pronto como abrimos la boca para decir "sufrimiento", sabemos que lo opuesto al sufrimiento ya está ahí también. Donde hay sufrimiento, hay felicidad.

Según la historia de la creación en el libro bíblico del Génesis, Dios dijo: "Hágase la luz". Me gusta imaginar que la luz respondió diciendo: "Dios, tengo que esperar a que mi hermano gemelo, la oscuridad, esté conmigo. No puedo estar allí sin la oscuridad ". Dios preguntó: "¿Por qué tienes que esperar? La oscuridad está ahí ". La luz respondió: "En ese caso, entonces yo también estoy allí".

Una de las cosas más difíciles de aceptar para nosotros es que no existe un reino en el que solo haya felicidad y no haya sufrimiento. Esto no significa que debemos desesperarnos. El sufrimiento se puede transformar.

Si nos concentramos exclusivamente en la búsqueda de la felicidad, podemos considerar el sufrimiento como algo que debemos ignorar o resistir. Pensamos en ello como algo que se interpone en el camino de la felicidad. Pero el arte de la felicidad es también el arte de saber sufrir bien. Si sabemos utilizar nuestro sufrimiento, podemos transformarlo y sufrir mucho menos. Saber sufrir bien es fundamental para alcanzar la verdadera felicidad.

Medicina curativa

La principal aflicción de nuestra civilización moderna es que no sabemos manejar el sufrimiento que llevamos dentro y tratamos de taponarlo con todo tipo de consumos. Las tiendas venden una gran cantidad de cosas para ayudarnos a encubrir el sufrimiento interno. Pero a menos que y hasta que seamos capaces de enfrentar nuestro sufrimiento, no podemos estar presentes y disponibles para la vida, y la felicidad seguirá eludiéndonos.

Hay muchas personas que tienen un sufrimiento enorme y no saben cómo manejarlo. Para muchas personas, comienza a una edad muy temprana. Entonces, ¿por qué las escuelas no enseñan a nuestros jóvenes cómo manejar el sufrimiento? Si un estudiante es muy infeliz, no puede concentrarse y no puede aprender. El sufrimiento de cada uno de nosotros afecta a los demás. Cuanto más aprendamos sobre el arte de sufrir bien, menos sufrimiento habrá en el mundo.

La atención plena es la mejor manera de estar con nuestro sufrimiento sin sentirnos abrumados por él. La atención plena es la capacidad de vivir en el momento presente, de saber qué está sucediendo aquí y ahora. Por ejemplo, cuando levantamos nuestros dos brazos, somos conscientes del hecho de que lo estamos levantando. Nuestra mente está con el levantamiento de nuestros brazos, y no pensamos en el pasado ni en el futuro, porque levantar los brazos es lo que está sucediendo en el momento presente.

Ser consciente significa estar alerta. Es la energía que sabe lo que está sucediendo en el momento presente. Levantando los brazos y sabiendo que los estamos levantando, eso es atención plena, atención plena de nuestra acción. Cuando inhalamos y sabemos que estamos inspirando, eso es atención plena. Cuando damos un paso y sabemos que los pasos se están llevando a cabo, somos conscientes de los pasos. La atención plena es siempre la atención plena a algo. Es la energía que nos ayuda a ser conscientes de lo que está sucediendo en este momento y aquí, en nuestro cuerpo, en nuestros sentimientos, en nuestras percepciones ya nuestro alrededor.

Con atención plena, puedes reconocer la presencia del sufrimiento en ti y en el mundo. Y es con esa misma energía que abrazas tiernamente el sufrimiento. Al ser consciente de su inhalación y exhalación, genera la energía de la atención plena, por lo que puede continuar acunando el sufrimiento. Los practicantes de la atención plena pueden ayudarse y apoyarse mutuamente para reconocer, aceptar y transformar el sufrimiento. Con la atención plena ya no tenemos miedo al dolor. Incluso podemos ir más allá y hacer un buen uso del sufrimiento para generar la energía de comprensión y compasión que nos sana y podemos ayudar a otros a sanar y ser felices también.

Generando Atención Plena (Mindfulness)

La forma en que comenzamos a producir la medicina de la atención plena es deteniéndonos y tomando una respiración consciente, dando toda nuestra atención a nuestra inhalación y exhalación. Cuando nos detenemos y respiramos de esta manera, unimos cuerpo y mente y volvemos a casa con nosotros mismos. Sentimos nuestros cuerpos más plenamente. Estamos verdaderamente vivos solo cuando la mente está con el cuerpo. La gran noticia es que la unidad de cuerpo y mente se puede realizar con solo una inhalación. Quizás no hemos sido lo suficientemente amables con nuestro cuerpo durante algún tiempo. Reconociendo la tensión, el dolor, el estrés en nuestro cuerpo, podemos bañarlo en nuestra conciencia plena, y ese es el comienzo de la curación.

Si nos ocupamos del sufrimiento dentro de nosotros, tendremos más claridad, energía y fuerza para ayudar a abordar el sufrimiento de nuestros seres queridos, así como el sufrimiento en nuestra comunidad y el mundo. Sin embargo, si estamos preocupados por el miedo y la desesperación que hay en nosotros, no podemos ayudar a eliminar el sufrimiento de los demás. Hay un arte en sufrir bien. Si sabemos cuidar nuestro sufrimiento, no solo sufrimos mucho, mucho menos, también creamos más felicidad a nuestro alrededor y en el mundo.

Por qué el Buda siguió meditando

Cuando era un joven monje, me preguntaba por qué Buda seguía practicando la atención plena y la meditación incluso después de que ya se había convertido en buda. Ahora encuentro que la respuesta es lo suficientemente clara como para verla. La felicidad es impermanente, como todo lo demás. Para que la felicidad se extienda y se renueve, debes aprender a alimentar tu felicidad. Nada puede sobrevivir sin comida, incluida la felicidad; tu felicidad puede morir si no sabes cómo alimentarla. Si cortas una flor pero no la pones en un poco de agua, la flor se marchitará en unas horas.

Incluso si la felicidad ya se manifiesta, tenemos que seguir nutriéndola. A esto a veces se le llama condicionamiento y es muy importante.

Podemos condicionar nuestros cuerpos y mentes a la felicidad con las cinco prácticas de dejar ir, invitar a semillas positivas, atención plena, concentración e intuición.

1. DEJAR IR

El primer método para crear alegría y felicidad es **desechar, dejar atrás**. Hay una especie de alegría que proviene de dejar ir. Muchos de nosotros estamos atados a tantas cosas. Creemos que estas cosas son necesarias para nuestra supervivencia, nuestra seguridad y nuestra felicidad. Pero muchas de estas cosas, o más precisamente, nuestras creencias sobre su absoluta necesidad, son realmente obstáculos para nuestro gozo y felicidad.

A veces piensas que tener cierta carrera, diploma, salario, casa o pareja es fundamental para tu felicidad. Crees que no puedes seguir sin él. Incluso cuando has logrado esa situación, o estás con esa persona, sigues sufriendo. Al mismo tiempo, todavía tienes miedo de que si dejas ir ese premio que has obtenido, será aún peor; serás aún más miserable sin el objeto al que te aferras. No puedes vivir con eso y no puedes vivir sin él.

Si llega a mirar profundamente en su apego temible, se dará cuenta de que, de hecho, es el obstáculo mismo para su gozo y felicidad. Tienes la capacidad de dejarlo ir. Dejar ir a veces requiere mucho coraje. Pero una vez que lo dejas ir, la felicidad llega muy rápidamente. No tendrás que andar buscándolo.

Imagina que eres un habitante de la ciudad que hace un viaje de fin de semana al campo. Si vives en una gran metrópolis, hay mucho ruido, polvo, contaminación y olores, pero también muchas oportunidades y emoción. Un día, un amigo te convence para que te escapes un par de días. Al principio, puede decir: "No puedo. Tengo demasiado trabajo. Podría perderme una llamada importante".

Pero finalmente te convence de que te vayas y, una o dos horas más tarde, te encuentras en el campo. Ves espacio abierto. Ves el cielo y sientes la brisa en tus mejillas. La felicidad nace del hecho de que podrías dejar atrás la ciudad. Si no se hubiera ido, ¿cómo podría experimentar ese tipo de alegría? Necesitabas dejarlo ir.

2. REGAR LAS SEMILLAS POSITIVAS

Cada uno de nosotros tiene muchos tipos de "semillas" que se encuentran en lo profundo de nuestra conciencia. **Las que regamos son los que brotan**, llegan a nuestra conciencia y se manifiestan exteriormente.

Entonces, en nuestra propia conciencia existe el infierno y también el paraíso. Somos capaces de ser compasivos, comprensivos y alegres. Si prestamos atención solo a las cosas negativas en nosotros, especialmente al sufrimiento de las heridas del pasado, estaremos revolcándonos en nuestras penas y sin recibir ningún alimento positivo. Podemos practicar la atención adecuada, regando las cualidades saludables en nosotros tocando las cosas positivas que siempre están disponibles dentro y alrededor de nosotros. Ese es un buen alimento para nuestra mente.

Una forma de cuidar nuestro sufrimiento es invitar a que brote una semilla de naturaleza opuesta. Como nada existe sin su opuesto, si tienes una semilla de arrogancia, también tienes una semilla de compasión. Cada uno de nosotros tiene una semilla de compasión. Si practicas la atención plena de la compasión todos los días, la semilla de la compasión en ti se fortalecerá. Solo necesitas concentrarte en él y aparecerá como una poderosa zona de energía.

Naturalmente, cuando surge la compasión, la arrogancia disminuye. No tienes que luchar contra él o derribarlo. Podemos regar selectivamente las semillas buenas y abstenemos de regar las semillas negativas. Esto no significa que ignoremos nuestro sufrimiento; simplemente significa que permitimos que las semillas positivas que están naturalmente allí reciban atención y nutrición.

3. ALEGRÍA BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA

La atención plena nos ayuda no solo a ponernos en contacto con el sufrimiento, para que podamos abrazarlo y transformarlo, sino también a tocar las maravillas de la vida, incluido nuestro propio cuerpo. Entonces inhalar se convierte en un placer y exhalar también puede ser un deleite. Realmente vienes a disfrutar tu respiración.

Hace unos años, tenía un virus en mis pulmones que los hacía sangrar. Estaba escupiendo sangre. Con pulmones así, era difícil respirar y era difícil ser feliz al respirar. Después del tratamiento, mis pulmones sanaron y mi respiración mejoró mucho. Ahora, cuando respiro, todo lo que tengo que hacer es recordar el momento en que mis pulmones se infectaron con este virus. Entonces cada respiro que tomo se vuelve realmente delicioso, realmente bueno.

Cuando practicamos la respiración consciente o la caminata consciente, llevamos nuestra mente a casa con nuestro cuerpo y nos establecemos en el aquí y el ahora. Nos sentimos tan afortunados; tenemos tantas condiciones de felicidad que ya están disponibles. La alegría y la felicidad llegan de inmediato. Entonces, la atención plena es una fuente de alegría. La atención plena es una fuente de felicidad.

La atención plena es una energía que puede generar durante todo el día a través de su práctica. Puedes lavar tus platos con atención. Puedes cocinar tu cena con atención plena. Puedes fregar el piso con atención. Y con la atención plena puedes tocar las muchas condiciones de felicidad y alegría que ya están disponibles. Eres un verdadero artista. Sabes cómo crear alegría y felicidad en cualquier momento que quieras. Esta es la alegría y la felicidad nacidas de la atención plena.

4. CONCENTRACIÓN

La concentración nace de la atención plena. La concentración tiene el poder de abrirse paso, de quemar las aflicciones que te hacen sufrir y de permitir que entren la alegría y la felicidad.

Permanecer en el momento presente requiere concentración. Las preocupaciones y la ansiedad por el futuro siempre están ahí, listas para llevarnos. Podemos verlos, reconocerlos y utilizar nuestra concentración para volver al momento presente.

Cuando tenemos concentración, tenemos mucha energía. No nos dejamos llevar por visiones de sufrimiento pasado o miedos sobre el futuro. Vivimos de manera estable en el momento presente para que podamos entrar en contacto con las maravillas de la vida y generar alegría y felicidad.

La concentración es siempre concentración en algo. Si te concentras en tu respiración de una manera relajada, ya estás cultivando una fuerza interior. Cuando vuelva a sentir su respiración, concéntrese en su respiración con todo su corazón y mente. La concentración no es un trabajo duro. No tienes que esforzarte ni hacer un gran esfuerzo. La felicidad surge con ligereza y facilidad.

5. VISIÓN PROFUNDA, VISIÓN ADECUADA

Con la atención plena, reconocemos la tensión en nuestro cuerpo y deseamos mucho liberarla, pero a veces no podemos. Lo que necesitamos es algo de información.

La visión profunda es ver lo que hay. Es la claridad que puede liberarnos de aflicciones como los celos o la ira, y permitir que venga la verdadera felicidad. Todos tenemos conocimiento, aunque no siempre lo utilizamos para aumentar nuestra felicidad.

Podemos saber, por ejemplo, que algo (un deseo o un rencor) es un obstáculo para nuestra felicidad, que nos trae ansiedad y miedo. Sabemos que no vale la pena dormir por esto. Pero seguimos gastando nuestro tiempo y energía obsesionándonos con ello. Somos como un pez que ha sido capturado una vez antes y sabe que hay un anzuelo dentro del cebo; si el pez hace uso de esa percepción, no morderá, porque sabe que lo atraparé el anzuelo.

A menudo, simplemente mordemos nuestro antojo o rencor y dejamos que el anzuelo nos lleve. Nos atrapan y nos apegamos a estas situaciones que no son dignas de nuestra preocupación. Si la atención plena y la concentración están ahí, entonces la percepción estará ahí y podemos hacer uso de ella para alejarnos nadando, libres.

En primavera, cuando hay mucho polen en el aire, algunos de nosotros tenemos dificultades para respirar debido a las alergias. Incluso cuando no estamos tratando de correr cinco millas y solo queremos sentarnos o acostarnos, no podemos respirar muy bien. Así que en invierno, cuando no hay polen, en lugar de quejarnos del frío, recordamos que en abril o mayo no podíamos salir. Ahora que nuestros pulmones están limpios, podemos dar un paseo rápido afuera y podemos respirar muy bien. Invocamos conscientemente nuestra experiencia del pasado para ayudarnos a atesorar las cosas buenas que estamos teniendo en este momento.

En el pasado probablemente sufrimos de una cosa u otra. Incluso puede que se haya sentido como una especie de infierno. Si recordamos ese sufrimiento, sin dejarnos llevar por él, podemos usarlo para recordarnos: “Qué suerte tengo ahora. No estoy en esa situación. Puedo ser feliz”, eso es perspicacia; y en ese momento, nuestra alegría y nuestra felicidad pueden crecer muy rápidamente.

La esencia de nuestra práctica se puede describir como transformar el sufrimiento en felicidad. No es una práctica complicada, pero requiere que cultivemos la atención plena, la concentración y la percepción.

En primer lugar, es necesario que volvamos a casa, que hagamos las paces con nuestro sufrimiento, que lo tratemos con ternura y que miremos profundamente las raíces de nuestro dolor. Requiere que dejemos de lado los sufrimientos inútiles e innecesarios y echemos un vistazo más de cerca a nuestra idea de la felicidad.

Finalmente, requiere que alimentemos la felicidad a diario, con reconocimiento, comprensión y compasión por nosotros mismos y por quienes nos rodean. Ofrecemos estas prácticas a nosotros mismos, a nuestros seres queridos y a la comunidad en general. Este es el arte del sufrimiento y el arte de la felicidad. Con cada respiración, aliviemos el sufrimiento y generamos alegría. Con cada paso, florece la flor de la intuición.

De No Mud, No Lotus: El arte de transformar el sufrimiento, por Thich Nhat Hanh.

art de viure