"La felicidad es un estado mental que nos permite apreciar cualquier cosa".

http://crecejoven.com/espiritualidad--felicidad_budismo

Todo el mundo, sin excepción, aspira a ser feliz. Y sin embargo, por lo visto, nos perdemos en el camino. Las preocupaciones, la tristeza, la ansiedad, el miedo y las enfermedades psicosomáticas llenan nuestra vida y son como un toque de atención que nos avisa de que algo estamos haciendo mal. ¿Es tan difícil ser feliz? ¿Es imposible mantener la sonrisa en el rostro y la paz interior de una forma prolongada? El budismo nos dice que no, que la fuente de la felicidad ya está dentro de cada uno de nosotros y que sólo hay que abrirle la puerta y dejarla deslumbrarnos.

¿Quién no aspira a la felicidad como objetivo prioritario en la vida? Se supone que todos los objetivos, planes y proyectos que nos marcamos en la vida los hacemos porque creemos que nos permitirán vivir bien y ser felices. Estudiamos para tener una cierta preparación que nos permita obtener un trabajo en el futuro que nos guste, o que nos aporte un buen salario. Buscamos una pareja, nos rodeamos de amistades, creamos una familia. Viajamos, decoramos nuestra casa y consumimos productos que nos prometen la felicidad. No hay cosa que no hagamos, presuntamente, porque nos ayudará a estar mejor, a corto, medio o largo plazo. Las prioridades cambian según las personas, pero el objetivo es el mismo: vivir la vida que más nos gusta vivir.

Todo el mundo aspira a la felicidad, y sin embargo, pocas personas se atreverán a admitir que lo son de manera permanente. A lo sumo, reconocemos esporádicos momentos fugaces de felicidad. Y en muchos casos, escucharemos que la felicidad permanente simplemente no existe.

Y sin embargo, existen tradiciones milenarias que lo ven de otra manera, entre ellas el budismo, que plantea la idea de que todos los seres tienen un deseo innato de acercarse a la felicidad y evitar el sufrimiento, y si no conseguimos nuestro objetivo es simplemente porque "desconocemos las causas de la felicidad, así como las causas del sufrimiento".

En otras palabras, la infelicidad es una mera consecuencia de la ignorancia.

La felicidad según el budismo.

"En general, podemos observar que tenemos la tendencia a considerar que la felicidad proviene de las circunstancias externas -explica Ivan Ribas, director del Centro Budista Mahakaruna de Barcelona-. Dedicamos gran parte de nuestra vida al trabajo, a adquirir objetos, a nuestra vida familiar, a nuestras amistades... convencidos de que les necesitamos para ser felices. Por otra parte, el budismo opina que cualquier cosa que es causa de felicidad no puede ser causa de sufrimiento: es incompatible. Y sin embargo, cuántos dolores de cabeza nos da buscar un trabajo, y luego el trabajo en sí mismo; mantener el coche que nos hizo tan feliz (las multas, los aparcamientos, los pequeños o grandes accidentes); la familia incluso, nuestra pareja, nuestros amigos. En todo eso encontramos momentos de gran felicidad, pero también muchos problemas y mucho dolor".

Todo esto forma parte de nuestra vida y está bien que así sea, pero el budismo considera que nada de todo ello, en sí mismo, puede ser causa última de felicidad, desde el momento en que también es causa de sufrimiento.

Sufrir o disfrutar, simples estados mentales.

El budismo insiste en la reflexión sobre qué es la felicidad y qué es el sufrimiento, y en última instancia llega a la conclusión de que ambos son "estados mentales". "Las circunstancias externas en sí mismas no son la causa de nuestra felicidad o nuestro sufrimiento, desde el momento que una misma circunstancia puede ser origen de dolor para una persona y de placer, o simplemente indiferencia, para otra -explica Ribas-. Los problemas, las dificultades, no son más que sensaciones desagradables que sólo parten de la mente, de nuestra interpretación, de nuestros engaños. La felicidad, por otra parte, sólo puede surgir de la paz interior, y sin paz interior ninguna situación externa puede hacernos felices".

Efectivamente, no es difícil observar que en muchas ocasiones las mejores noticias, lejos de aportarnos la felicidad que esperábamos nos provocan ansiedad, nerviosismo, preocupaciones por la forma de afrontar la nueva situación, e incluso miedo -a perder el trabajo, la pareja o el gordo de la lotería que acabamos de conseguir. Por otra parte, la misma circunstancia (una pelea con nuestra pareja o en el trabajo, las malas notas de los hijos o una "decepción" con una amiga, tiene efectos diferentes según nos pilla con una relativa paz interior o una mente alterada. En un estado mental de nerviosismo, cansancio o preocupación cualquier pequeña contrariedad nos parece desproporcionada y prueba clara de nuestra "mala suerte", o la "mala racha", o cómo los planetas están en nuestra contra. Y sin embargo, cuando nos encontramos en calma todo se relativiza y somos más eficaces en la resolución del problema, porque no perdemos de vista nuestras prioridades: estar bien; que nuestra pareja esté bien; que nuestros hijos sean personas seguras de sí mismas y felices; que nuestra

amiga resuelva sus problemas de la mejor manera. En un estado de calma o paz mental, casi siempre nuestras acciones y respuestas protegen esa paz mental y la mantienen.

Y sin embargo, no siempre lo hacemos así, sino que, por el contrario, nos permitimos reacciones que nos duelen más, hacen daño a los seres que queremos y boicotean hasta hacer muy difícil nuestro objetivo de estar bien.

"Esto es así porque necesitamos práctica y entrenamiento -explica Ribas-. Al igual que un atleta tiene que entrenarse, y nos preparamos y estudiamos para desarrollar una profesión, el budismo considera que la paz interna se favorece paulatinamente con la práctica de la meditación, que nos ayuda a la comprensión de la mente, que es donde residen todos nuestros estados, engañosos o no".

Según el budismo, la raíz de todos nuestros males reside en los engaños. "Los engaños son percepciones distorsionadas de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea, como un espejo defectuoso que no refleja la realidad", explica Ivan. "Por ejemplo, cuando nos enfadamos, sólo vemos los aspectos negativos de la persona o situación que supuestamente "nos produce" el enfado. Al igual ocurre con la confusión y el apego, que constituyen las bases sobre las que se asientan otros muchos engaños (hasta 87 según el budismo) como los celos, la envidia, la codicia, etc."

El concepto del karma es muy importante en el budismo, tal como nos explica Ribas. "Todas nuestras acciones mentales dejan impresiones en nuestra mente. No produce los mismos efectos una mente de amor que una mente de odio, por eso es tan importante observar nuestros pensamientos y nuestras emociones, y no perder de vista nuestros objetivos de sabiduría y de paz. De esta manera iremos eliminando nuestros hábitos mentales insanos y nuestras reacciones contraproducentes y reafirmaremos otras más positivas y eficaces para la estabilidad de nuestra paz mental".

Amor y paciencia ante las dificultades.

En este estado de cosas, ¿hasta qué punto nos ayudan o nos perturban los obstáculos y dificultades externas? Según Ivan Ribas, las dificultades externas pueden formar parte de nuestro entrenamiento mental, junto con la meditación. "Cuando todo va bien tenemos tendencia a acomodarnos, aunque a veces nos creamos que hemos sabido alcanzar una cierta sabiduría y paz interior. Pero si de repente empiezan a surgir problemas y tienen la capacidad de alterarnos es que en el fondo mantenemos nuestros engaños. Así que estos tropiezos o dificultades en nuestra vida nos hacen tomar conciencia de ello y pueden ayudarnos a fortalecer nuestra mente. En esos momentos, para que la experiencia de paz interior llegue a nuestra vida diaria, nos ayudará potenciar el amor y generar paciencia, sobre todo. Hasta que llega un momento en que ya no hay entrenamiento, simplemente hay

una paz interior que ninguna circunstancia externa puede romper. Es lo que en budismo se conoce como el nirvana. Un estado mental que está dentro de todas las personas y que aparecerá sólo cuando derribemos el castillo de naipes -los engaños- que ha construido nuestra ignorancia".

Mientras tanto, el humor es un gran recurso que nos ayuda a relativizar y desdramatizar las situaciones que nos angustian. "Buda enfatizaba en que no deberíamos tomarnos la vida tan en serio -comenta Ribas-. Mira lo que ocurre en los sueños. Tienes un sueño en el que te enfadas y esa sensación la arrastramos luego todo el día, como si fuera real. Nuestra manera de ver el mundo tiene bastante similitud con lo que nos ocurre en los sueños: percibimos algo con una mente a la defensiva (hinchada de ego, de apegos, confundida) y dejamos que nos altere en el resto de nuestra vida". ¿Es mejor reírnos de nuestro sufrimiento, de nuestras percepciones? En cierto modo. "Así nos ayudamos a mantener una actitud de contentamiento mientras nos mejoramos, y al no tomarnos tan en serio nuestros problemas creamos un espacio en el que podemos trabajar para mejor". En todo caso, lo importante es "observar nuestros engaños y ver cómo nos dañan; cuando comprendemos esto, paulatinamente irá surgiendo menos confusión en nuestra mente". Amor y paciencia, insiste Ivan. "Tratarnos con cariño y paciencia, y con el tiempo los motivos de sufrimiento serán cada vez menos y el dolor mucho menos intenso. Y la paz interior más estable".

"Según la calidad de mi mente, así será la calidad del mundo que percibo. Si mejoro la calidad de mi mente, mejorará la calidad de mis percepciones y experiencias. Y el mundo me parecerá más perfecto tal como es".

Ivan Ribas es director del Centro Budista Mahakaruna de Barcelona.