

Todo el Mundo Sufre

Charla del 7 de marzo, 2005

Un profesor de literatura que tuve en el colegio decía que una de las señales de una gran mente, de una gran persona, es la capacidad de ver más allá de lo específico de la experiencia personal, para ver los principios generales que se aplican a todo el mundo. Esto quiere decir que, si por ejemplo, hemos tenido una decepción romántica, podemos apreciarla en términos generales percatándonos de que no somos la única persona a la cual esto le ha sucedido. Lo que nos hace humanos, en el sentido amplio de la palabra, es nuestra habilidad de ver más allá de lo particular para detectar los impulsos universales que residen detrás de las cosas.

En este ejemplo, podemos preguntarnos qué significa el hecho que exista la motivación a conectarnos a alguien más, a pesar de que esa misma motivación se vea constantemente frustrada por la impermanencia. ¿Qué debemos hacer frente a esto? Una posibilidad es considerar esto en términos de nuestra experiencia personal y concluir que simplemente debemos buscar a otra persona. Pero otra posibilidad es considerar esto en términos de los patrones generales que rigen la experiencia humana. Esto se aplica a cualquier tipo de pérdida o de separación.

Esta es una de las cosas que ilustra la grandeza del Buda. En lugar de preocuparse por abstracciones a gran escala, Él examinó las particularidades de su propia vida y a través de ellas, logró dilucidar los principios generales que son comunes a toda experiencia: que nacer implica envejecimiento, enfermedad, muerte y separación; que estas cosas van juntas y que mientras uno siga viviendo ordinariamente, no hay cómo evitarlas. Luego, se preguntó si había algo que se pudiera hacer al respecto y se percató de que la raíz del problema no está afuera, sino en nuestro interior.

Si la naturaleza de la realidad es de cierta forma, pero lo que queremos obtener de ella es algo completamente distinto, esto significa que probablemente debemos reevaluar lo que queremos. ¿Qué opciones hay? Algunas personas dicen que solo hay dos: dedicarnos a satisfacer nuestros deseos o negar por completo el deseo de una felicidad verdadera.

Sin embargo, el Buda logró encontrar una tercera opción. En esta opción, examinamos la naturaleza de la realidad teniendo en cuenta el hecho que se rige por leyes de causa y efecto, para luego preguntarnos qué tan lejos podemos llevar esas leyes y si podemos trabajar con ellas de una manera tal que sea posible hallar la felicidad verdadera. Esta es la felicidad que el Buda buscó y así llevó a cabo su búsqueda. Él halló respuestas a los grandes interrogantes observando su propia vida a la luz de esos grandes interrogantes, para luego hallar soluciones realistas.

Lo más interesante de la historia de la vida del Buda es que Él no solamente examinó sus problemas, sino que también examinó la vida en general. Observando a la gente que envejecía, a la que padecía enfermedades y a la que moría, se percató de que ese también era su destino. Él iba a envejecer, a enfermarse y a morir. Por lo tanto, concluyó que ignorar o sentir desprecio por aquellos que están envejeciendo, que están enfermos o a punto de morir, es algo

completamente inapropiado. De igual manera, se percató de que ir en busca de una felicidad que se enfoca en aquello que envejece, se enferma y muere, es también inapropiado.

El sentimiento sobrecogedor que uno tiene cuando se percata de esto se denomina *samvega*. *Samvega* es un término pali que se refiere a una sensación que es distinta al duelo, porque el duelo es un dolor personal. *Samvega* es impersonal, es universal. Es interesante que en sus últimas enseñanzas el Buda dice que sentir *samvega* es la manera de superar el dolor del duelo o de una pérdida. Esto se logra observando la felicidad que obtenemos a partir de los sentidos y sus objetos —incluyendo personas y relaciones— y viendo el dolor que surge cuando esa felicidad que hemos obtenido a partir de estas cosas, inevitablemente cambia o se acaba. Luego, en lugar de dedicarnos a buscar placer a través de los sentidos para intentar aplacar el dolor de nuestra pérdida —que es lo que la gente suele hacer creyendo que no hay alternativa— pensamos en lo universal que realmente es todo esto y, como dije, consideramos todo esto en términos de los patrones generales que rigen la experiencia humana. Tomar esta distancia es lo que nos va a permitir dirigir nuestros pensamientos en otra dirección y preguntarnos: ¿Qué en la mente es lo que continuamente da surgimiento a esa chispa que desea volver a nacer? El Buda dijo que esta es la causa del sufrimiento: esas ganas de ‘llegar a ser’.

Hace poco estuve hablando con alguien sobre la posición del Buda con respecto a la felicidad. Esta persona argumentaba que como la felicidad ‘normal’ está basada en el consumo de cosas, en alimentarse, la solución es tener muchas fuentes de sustento. De esa manera, cuando una falla o se acaba, existen muchas alternativas para seguir alimentándose. Sin embargo, esta es una actitud miope, porque tarde o temprano va a haber un momento en el que todas esas fuentes también se van a agotar. Y cuando esto suceda, ¿qué vamos a hacer?

Esta es la razón por la cual la solución del Buda es buscar una felicidad que no depende de fuentes de sustento. Obviamente que al referirnos a sustento y a alimento no estamos hablando simplemente de comida. Estamos hablando del alimento emocional, del alimento del contacto sensorial, del alimento de nuestros pensamientos y del alimento de nuestra consciencia. Todas estas fuentes pueden agotarse o pueden verse amenazadas. Por eso debemos buscar una felicidad que esté más allá de todo esto. El Buda descubrió que esta felicidad existe y que puede ser alcanzada a través del esfuerzo humano.

Esto es lo que nos permite superar la sensación sobrecogedora de *samvega* para alcanzar una cualidad llamada *pasada*. *Pasada* es un término pali que significa confianza y se refiere a la sensación de sentirse inspirado por el camino de la práctica. Esta travesía desde el dolor por nuestras pérdidas, pasando a través de la sensación sobrecogedora de *samvega* y llegando finalmente a una sensación de confianza, es una parte necesaria del camino. Es el aspecto emocional del camino y es lo que le da ímpetu a la práctica. Sin él, la práctica se vuelve un simple mecanismo de control, manejo y reducción de estrés; algo en lo cual pasamos el tiempo suficiente como para calmarnos y relajarnos un poco, para después volver a nuestras andanzas mundanas. Pero esta no es la solución; es solo un paliativo.

A veces el camino Therevada puede sonar un tanto intelectual, pero también existe un gran componente emocional. Cuando tenemos que enfrentarnos a las decepciones de la vida; a las pérdidas; a las separaciones; al dolor; al duelo y a la depresión, existe una salida: Aprender a reflexionar sobre los principios generales que se aplican a todo el mundo y sobre la

universalidad del duelo, el dolor y la separación. Esto es lo que nos dará el ímpetu necesario para recorrer el camino con el fervor y la determinación que se requiere.

Título original: ‘Everybody Suffers’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2005/050327-everybody-suffers.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026