

# 1

## ¿Ha dicho felicidad?

*Todo hombre quiere ser feliz; pero, para llegar a serlo, habría que empezar por saber qué es la felicidad.*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU<sup>1</sup>

Una amiga norteamericana, actualmente una gran editora de libros de fotografía, me contó que, al acabar la carrera, ella y un grupo de compañeros se preguntaron qué deseaban hacer en la vida. Cuando ella dijo: «Yo deseo ser feliz», se produjo un silencio embarazoso. Al cabo de un momento, una chica repuso: «¿Cómo es posible que la única ambición de alguien tan brillante como tú sea ser feliz?», a lo que mi amiga respondió: «No os he dicho cómo quiero ser feliz. Hay infinidad de maneras de acceder a la felicidad: fundar una familia, tener hijos, hacer carrera, vivir aventuras, ayudar a los demás, encontrar la serenidad interior... Cualquiera que sea la actividad que escoja, espero de la vida una felicidad auténtica».

Para el Dalai Lama, «la felicidad es el objetivo de la existencia». En cambio, el ensayista Pascal Bruckner afirma: «La felicidad no me interesa».<sup>2</sup> ¿Cómo es posible tener dos visiones tan opuestas de lo que para la mayoría de nosotros es un componente fundamental de la existencia? ¿Hablan esas dos personas de lo mismo? ¿No se tratará de un profundo malentendido sobre la definición de la felicidad?

¿Acaso la palabra está tan manida que, asqueados por todas las ilusiones y cursilerías que inspira, nos provoca rechazo? Para algu-

nos es casi de mal gusto hablar de búsqueda de la felicidad. Cubiertos por un caparazón de suficiencia intelectual, se burlan de ella igual que de las novelas rosa.

¿Cómo se ha podido llegar a semejante devaluación? ¿Se debe quizás al aspecto ficticio de la felicidad que nos ofrecen los medios de comunicación y los paraísos artificiales? ¿Indica el fracaso de los desacertados medios empleados con vistas a alcanzar una verdadera felicidad? ¿Debemos ceder a la angustia, en lugar de hacer un esfuerzo sincero e inteligente para desenredar la madeja de la felicidad y del sufrimiento?

Según Henri Bergson, «llamamos felicidad a algo complejo y confuso, a uno de esos conceptos que la humanidad ha querido dejar en el terreno de la vaguedad para que cada cual lo precise a su manera». <sup>3</sup> Desde un punto de vista práctico, dejar la comprensión de la felicidad en el terreno de la vaguedad no sería demasiado grave si habláramos como mucho de un sentimiento fugaz y sin consecuencias, pero nada más lejos de eso, puesto que se trata de una manera de estar que determina la calidad de cada instante de la vida. Pero ¿qué es la felicidad?

## UNA VARIEDAD SORPRENDENTE

Los sociólogos —más adelante hablaremos de ellos— definen la felicidad como «el grado según el cual una persona evalúa positivamente la calidad de su vida tomada en conjunto. En otras palabras, la felicidad expresa hasta qué punto le gusta a una persona la vida que lleva». <sup>4</sup> Todo depende, por supuesto, de si «gustar la vida» se refiere a una satisfacción profunda o se reduce a una simple apreciación de las condiciones exteriores en las que se desarrolla la existencia. Para algunos, parece ser que la felicidad es simplemente una «impresión ocasional, fugaz, cuya intensidad y duración varían según la disponibilidad de los bienes que la hacen posible». <sup>5</sup> Una felicidad, pues, inasequible, totalmente dependiente de circunstancias que escapan a nuestro control. Para el filósofo Robert Misrahi,

por el contrario, la felicidad es «la proyección de la alegría sobre la totalidad de la existencia o sobre la parte más viva de su pasado activo, de su presente actual y de su futuro concebible». <sup>6</sup> ¿Podría constituir, en consecuencia, un estado duradero? Según André Comte-Sponville, «podemos llamar felicidad a todo espacio de tiempo en que la alegría parece inmediatamente posible». <sup>7</sup> ¿Es posible, entonces, incrementar esa duración? Existen mil concepciones distintas de la felicidad, e innumerables filósofos han tratado de exponer la suya. Según san Agustín, por ejemplo, la felicidad es «la alegría que nace de la verdad». <sup>8</sup> Para Immanuel Kant, la felicidad debe ser racional e independiente de toda inclinación personal, mientras que para Marx consiste en realizarse mediante el trabajo. Mi objetivo no es enumerarlas, sino señalar lo mucho que difieren entre sí y, en bastantes casos, se contradicen. «Sobre la naturaleza de la felicidad —escribía Aristóteles—, no nos ponemos de acuerdo, y las explicaciones de los sabios y del vulgo no coinciden». <sup>9</sup>

Pero ¿qué hay de la sencilla felicidad que produce la sonrisa de un niño o una buena taza de té después de un paseo por el bosque? Esos destellos, por intensos y estimulantes que sean, no pueden iluminar el conjunto de nuestra vida. La felicidad no se reduce a unas cuantas sensaciones agradables, a un placer intenso, a una explosión de alegría o a un bienestar fugaz, a un día de buen humor o un momento mágico que nos sorprende en el dédalo de la existencia. Todas estas facetas no pueden constituir por sí solas una imagen fiel de la dicha profunda que caracteriza la verdadera felicidad.



### *Una primera impresión de la felicidad*

*Pese a sus treinta años, había momentos en los que a Bertha Young le entraban ganas de correr en vez de caminar; de esbozar unos pasos de baile subiendo y bajando de la acera, de jugar al aro, de lanzar*

*algo al aire para atraparlo al vuelo, de reír de nada en concreto, así, sin más. ¿Qué puedes hacer si tienes treinta años y, al volver la esquina de tu calle, sientes que te invade de pronto una sensación de felicidad —una felicidad absoluta—, como si te hubieras tragado un fragmento luminoso del sol de ese atardecer, y te quemara hasta lo más profundo de tu ser y disparara una lluvia de rayos contra cada parcela de ti, cada dedo de tus manos y tus pies?*

KATHERINE MANSFIELD<sup>10</sup>

Pida a varias personas que le cuenten episodios de felicidad «perfecta». Unos hablan de momentos de profunda paz sentida en un entorno natural armonioso, en un bosque donde se filtran rayos de sol, en la cima de una montaña frente a un vasto horizonte, a orillas de un lago tranquilo, durante una marcha nocturna por la nieve bajo un cielo estrellado, etc. Otros mencionan un acontecimiento largamente esperado: aprobar un examen, vencer en una prueba deportiva, estar con una persona a la que se deseaba ardientemente conocer, tener un hijo. Otros, por último, destacan un momento de plácida intimidad vivido en familia o en compañía de un ser querido, o el hecho de haber contribuido de manera decisiva a la felicidad de alguien.

Parece ser que el factor común a estas experiencias, fértiles pero fugaces, es la desaparición momentánea de conflictos interiores. La persona se siente en armonía con el mundo que la rodea y consigo misma. Para quien vive una experiencia de este tipo, como pasear por un paraje nevado, los puntos de referencia habituales se desvanecen: aparte del simple acto de caminar, no espera nada especial. Simplemente «está», aquí y ahora, libre y abierto.

Por espacio de unos instantes, los pensamientos del pasado dejan de surgir, los proyectos del futuro dejan de agolparse en la mente y el momento presente queda liberado de toda cons-

trucción mental. Ese momento de tregua, durante el cual todo estado de emergencia emocional desaparece, se percibe como una profunda paz. Cuando se alcanza un objetivo, se acaba una obra o se obtiene una victoria, la tensión presente durante un período más o menos largo cesa. La relajación que sigue es sentida como una profunda calma, totalmente libre de esperas y de conflictos.

Pero se trata de una mejoría efímera producida por circunstancias concretas. La llamamos momento mágico, estado de gracia, y sin embargo, la diferencia entre esos instantes de felicidad atrapados al vuelo y la serenidad inmutable —la del sabio, por ejemplo— es tan grande como la que separa el cielo visto a través del ojo de una aguja de la extensión ilimitada del espacio. Esos dos estados no poseen ni la misma dimensión, ni la misma duración, ni la misma profundidad.

No obstante, es posible sacar provecho de esos instantes fugaces, de esas treguas en nuestras incesantes luchas, en la medida en que nos dan una idea de lo que puede ser la verdadera plenitud y nos incitan a reconocer las condiciones que la favorecen.



## UNA MANERA DE SER

Entenderé aquí por felicidad un estado adquirido de plenitud subyacente en cada instante de la existencia y que perdura a lo largo de las inevitables vicisitudes que la jalonan. En el budismo, el término *sukha* designa un estado de bienestar que nace de una mente excepcionalmente sana y serena. Es una cualidad que sostiene e impregna cada experiencia, cada comportamiento, que abarca todas las alegrías y todos los pesares, una felicidad tan profunda que «nada puede alterarla, como esas extensiones de agua en calma bajo la tormenta».<sup>11</sup> Es, asimismo, un estado de sabiduría, liberada

de los venenos mentales, y de conocimiento, libre de ceguera sobre la verdadera naturaleza de las cosas.

Es interesante señalar que los términos sánscritos *sukha* y *ananda*, generalmente traducidos, a falta de algo mejor, como «felicidad» y «alegría», en realidad no tienen equivalente en las lenguas occidentales. La palabra «bienestar» sería el equivalente más cercano al concepto de *sukha*, si no hubiera ido perdiendo fuerza hasta designar simplemente un confort exterior y un sentimiento de satisfacción bastante superficiales. En cuanto al término *ananda*, más que la alegría, designa el resplandor de *sukha*, que ilumina de dicha el instante presente y se perpetúa en el instante siguiente hasta formar un continuo que podríamos llamar «alegría de vivir».

*Sukha* está estrechamente vinculado a la comprensión de la manera en que funciona nuestra mente y depende de nuestra forma de interpretar el mundo pues, si bien es difícil cambiar éste, en cambio es posible transformar la manera de percibirlo.

Recuerdo una tarde que estaba sentado en la escalera de nuestro monasterio de Nepal. Las lluvias monzónicas habían convertido el terreno circundante en una extensión de agua fangosa y habíamos dispuesto ladrillos para poder desplazarnos. Una amiga contempló la escena con cara de asco y empezó a cruzar el barrizal refunfuñando cada vez que pasaba de un ladrillo a otro. Cuando llegó donde yo estaba, exclamó, alzando los ojos al cielo: «¡Puaf!... ¿Te imaginas si llego a caer en ese lodazal? ¡En este país está todo tan sucio!» Conociéndola, preferí asentir prudentemente, esperando que mi simpatía muda le ofreciera algún consuelo. Al cabo de un momento, otra amiga, Raphaële, apareció en la entrada de la charca. Me hizo un gesto de saludo y comenzó a saltar de ladrillo en ladrillo canturreando. «¡Qué divertido! —exclamó, con los ojos chispeantes de alegría, al aterrizar en tierra firme—. Lo bueno que tiene el monzón es que no hay polvo.» Dos personas, dos visiones de las cosas; seis mil millones de seres humanos, seis mil millones de mundos.

En un registro más grave, Raphaële me contó que, en su primer viaje al Tíbet en 1986, conoció a un hombre que había sufrido

terribles penalidades durante la invasión china: «Me hizo sentar en una banqueta y me sirvió té de un gran termo. Era la primera vez que hablaba con una occidental. Nos reímos mucho; era realmente adorable. Mientras aparecían y desaparecían tímidamente niños que nos contemplaban con mirada atónita, me hizo infinidad de preguntas. Después me contó que los invasores chinos lo habían tenido doce años encarcelado, condenado a tallar piedras para construir una presa en el valle de Drak Yerpa. Una presa absolutamente inútil, pues el torrente estaba casi siempre seco. Todos sus compañeros habían muerto, uno tras otro, de hambre y de agotamiento. Pese al horror de su relato, me resultaba imposible descubrir el menor rastro de odio en sus ojos, rebosantes de bondad. Esa noche, mientras me dormía, me pregunté cómo un hombre que había sufrido tanto podía parecer tan feliz».

Así pues, quien experimenta la paz interior no se siente ni destrozado por el fracaso ni embriagado por el éxito. Sabe vivir plenamente esas experiencias en el contexto de una serenidad profunda y vasta, consciente de que son efímeras y de que no tiene ningún motivo para aferrarse a ellas. No «decae» cuando las cosas toman un mal giro y debe hacer frente a la adversidad. No se hunde en la depresión, pues su felicidad reposa sobre sólidos cimientos. La conmovedora Etty Hillesum afirma, un año antes de su muerte en Auschwitz: «Cuando tienes vida interior, es indiferente a qué lado de las verjas del campo estás [...]. Ya he sufrido mil muertes en mil campos de concentración. Estoy al corriente de todo. Ninguna información nueva me angustia ya. De una u otra forma, lo sé todo. Y sin embargo, la vida me parece hermosa y llena de sentido. En todos y cada uno de los instantes».<sup>12</sup>

La experiencia de *sukha* va acompañada, efectivamente, de una disminución de la vulnerabilidad ante las circunstancias, sean buenas o malas. Una fortaleza altruista y tranquila reemplaza en tales casos la sensación de inseguridad y de pesimismo que aflige a tantas personas. Lo cual no impide al sociólogo polaco Wladislaw Tatarkiewicz,<sup>13</sup> un «especialista» en la felicidad, afirmar que es imposible ser feliz en la cárcel, pues, según él, la felicidad que

podríamos experimentar en semejantes condiciones no está «justificada». Así que dese por enterado: si es usted feliz en unas condiciones difíciles, es que ha perdido la razón. Esta visión de las cosas revela una vez más la importancia exclusiva que se concede a las condiciones externas de la felicidad.

Sabemos hasta qué punto algunas prisiones pueden ser un infierno en el que la propia noción de felicidad y de bondad casi se ha olvidado. El preso pierde todo control sobre el mundo exterior. En las penitenciarías más duras, esa pérdida a menudo se compensa mediante la hegemonía total y violenta que ejercen los gánsters, los cabecillas de bandas y los guardias, lo que crea una prisión en el interior de la prisión. La mayoría de los detenidos sólo experimenta odio, venganza y voluntad de poder, que se ejercen con una crueldad insólita. Mogamad Benjamin, que ha pasado la mayor parte de su vida en cárceles de Suráfrica, ya no recuerda a cuántas personas mató en ellas. Llegó a comerse el corazón de un preso al que acababa de asesinar.<sup>14</sup> Así pues, el odio crea una tercera prisión en su interior, aunque, de ésta, es posible encontrar las llaves.

Fleet Maul, un norteamericano condenado en 1985 a veinticinco años de reclusión por tráfico de drogas, cuenta su historia: «Era un medio realmente infernal: una especie de cajón de acero en el interior de un edificio de tejado plano de hormigón. No había ninguna ventana, no había ventilación, no había un lugar donde caminar un poco. Las celdas estaban superpobladas y hacía un calor increíble. Siempre había ruido; era la anarquía. La gente discutía, gritaba. Había cuatro o cinco televisores encendidos al mismo tiempo, las veinticuatro horas del día. Allí fue donde empecé a sentarme y meditar todos los días. Acabé meditando cuatro o cinco horas diarias en la litera superior de una celda concebida originalmente para dos personas. El sudor me resbalaba por la frente y se me metía en los ojos. Al principio me resultaba muy difícil, pero perseveré». Al cabo de ocho años de encierro, declaró que toda esa experiencia lo había convencido de la «doble verdad de la práctica espiritual, unida a la fuerza de la compasión, y de la ausencia de

realidad del “yo”. Es indiscutible; no es una simple idea romántica. Es mi experiencia directa».<sup>15</sup>

Un día, recibió un mensaje informándole de que el estado de salud de un prisionero hospitalizado, con el que había trabajado, se había agravado. Durante los cinco días siguientes, entre intensas sesiones de meditación, pasó horas sentado junto al prisionero, asistiéndole en su agonía: «Tenía muchas dificultades para respirar y vomitaba sangre y bilis; yo lo ayudaba a mantenerse limpio [...]. Desde aquellos días, he sentido con frecuencia una inmensa libertad y una gran alegría. Una alegría que trasciende todas las circunstancias, porque no viene de fuera y, evidentemente, aquí no hay nada que pueda alimentarla. Esa alegría ha hecho nacer una confianza renovada en mi práctica: he experimentado algo indestructible ante el espectáculo de un sufrimiento y de una depresión que superan todo lo que normalmente se puede soportar».

Este ejemplo muestra de manera palpable que la felicidad depende ante todo del estado interior. Si no fuera así, esa plenitud serena —*sukha*— sería inconcebible en semejante situación.

Lo contrario de *sukha* se expresa mediante el término sánscrito *dukha*, traducido generalmente como sufrimiento, desgracia o, de un modo más preciso, «malestar». No define una simple sensación desagradable, sino que refleja una vulnerabilidad fundamental al sufrimiento que puede llegar hasta la aversión a la vida, el sentimiento de que no vale la pena vivir porque nos resulta imposible encontrarle sentido a la vida. En *La náusea*, Sartre pone en boca del protagonista estas palabras: «Si me hubieran preguntado qué era la existencia, habría respondido de buena fe que no era nada, apenas una forma vacía [...]. Éramos un montón de existencias molestas, incómodas consigo mismas, ni unos ni otros teníamos ninguna razón para estar aquí, cada ser, confuso, vagamente inquieto, se sentía de más en relación con los otros. [...] *Yo también estaba de más* [...]. Pensaba vagamente en eliminarme para aniquilar al menos una de esas existencias superfluas».<sup>16</sup> El hecho de considerar que el mundo sería mejor sin nosotros es una causa frecuente de suicidio.<sup>17</sup>

Un día, durante un encuentro público en Hong Kong, un joven se levantó entre los asistentes y me preguntó: «¿Podría darme una razón por la que debería continuar viviendo?» Esta obra es una humilde respuesta, pues la felicidad es ante todo el placer de vivir. No tener ninguna razón para seguir viviendo abre el abismo del «malestar». Ahora bien, por mucho que puedan influir las condiciones externas, ese malestar, al igual que el bienestar, es esencialmente un estado interior. Comprender eso es el preliminar indispensable para llevar una vida que merezca la pena ser vivida. ¿En qué condiciones va a minar la mente nuestra alegría de vivir? ¿En qué condiciones va a alimentarla?

Cambiar la visión del mundo no implica un optimismo ingenuo, ni tampoco una euforia artificial destinada a compensar la adversidad. Mientras la insatisfacción y la frustración provocadas por la confusión que reina en nuestra mente sean nuestra realidad cotidiana, repetirse hasta la saciedad «¡Soy feliz!» es un ejercicio tan fútil como pintar una y otra vez una pared en ruinas. La búsqueda de la felicidad no consiste en ver la vida «de color rosa» ni en taparse los ojos ante los sufrimientos y las imperfecciones del mundo.

La felicidad tampoco es un estado de exaltación que hay que perpetuar a toda costa, sino la eliminación de toxinas mentales como el odio y la obsesión, que envenenan literalmente la mente. Para ello, es preciso aprender a conocer mejor cómo funciona ésta y a tener una percepción más cabal de la realidad.



### *Realidad y conocimiento*

¿Qué debe entenderse por realidad? Para el budismo, se trata de la naturaleza verdadera de las cosas, no modificada por las elaboraciones mentales que le superponemos. Estas últimas abren un abismo entre nuestras percepciones y esa realidad, lo que provoca un conflicto permanente con el mundo. «Interpreta-

mos mal el mundo y decimos que nos engaña», escribe Rabindranath Tagore.<sup>18</sup> Tomamos por permanente lo que es efímero, y por felicidad, lo que no es sino fuente de sufrimiento: el ansia de riqueza, de poder, de fama y de placeres obsesivos. Según Chamfort, «el placer puede apoyarse en la ilusión, pero la felicidad reposa sobre la verdad».<sup>19</sup> Stendhal, por su parte, escribe: «Creo, y a continuación lo demostraré, que toda desdicha proviene del error y que toda dicha nos es proporcionada por la verdad».<sup>20</sup> El conocimiento de la verdad es, pues, un componente fundamental de *sukha*.

Por conocimiento entendemos no el dominio de una masa de información y de saber, sino la comprensión de la naturaleza verdadera de las cosas. Habitualmente percibimos el mundo exterior como un conjunto de entidades autónomas a las que atribuimos unas características que nos parece que le son propias. A tenor de nuestra experiencia cotidiana, vemos las cosas como «agradables» o «desagradables» en sí mismas y a las personas como «buenas» o «malas». El «yo» que las percibe nos parece igualmente real y concreto. Este engaño —que el budismo llama ignorancia— engendra poderosos reflejos de apego y de aversión que por lo general conducen al sufrimiento. Como expresa con concisión Etty Hillesum: «El gran obstáculo es siempre la representación, no la realidad».<sup>21</sup> El *samsara*, el mundo de la ignorancia y del sufrimiento, no es una condición fundamental de la existencia, sino un universo mental basado en la idea falsa que nos hacemos de la realidad.

Según el budismo, el mundo de las apariencias es el resultado de la acumulación de un número infinito de causas y de condiciones permanentemente cambiantes. Como un arco iris, que se forma cuando el sol brilla sobre una cortina de lluvia y se esfuma en cuanto uno de los factores que contribuyen a su formación desaparece, los fenómenos existen en un mundo esencialmente interdependiente y no de existencia autónoma y permanente. Así pues, la realidad última es lo que el budismo llama la vacuidad de existencia propia de los fenómenos, ani-

mados e inanimados. Todo es relación, nada existe en sí mismo y por sí mismo. Cuando se comprende e interioriza esa noción esencial, la percepción errónea que se tenía del mundo deja paso a una comprensión ajustada de la naturaleza de las cosas y de los seres: el conocimiento. El conocimiento no es una simple construcción filosófica; resulta de un proceso esencial que permite eliminar progresivamente la ceguera mental y las emociones perturbadoras que se derivan de ellas, es decir, las causas principales de nuestro «malestar».

Desde el punto de vista del budismo, cada ser lleva en sí mismo un potencial de perfección, del mismo modo que cada semilla de sésamo está impregnada de aceite. En este campo, la ignorancia consiste en no ser consciente de ello, como el mendigo, a la vez pobre y rico, que ignora que hay un tesoro enterrado bajo su cabaña. Actualizar nuestra verdadera naturaleza, tomar posesión de esa riqueza olvidada, nos permite vivir una vida llena de sentido. Ése es el medio más seguro de encontrar la serenidad y de desarrollar el altruismo en nuestra mente.



En resumen, *sukha* es el estado de plenitud duradera que se manifiesta cuando nos hemos liberado de la ceguera mental y de las emociones conflictivas. Es, asimismo, la sabiduría que permite percibir el mundo tal como es, sin velos ni deformaciones. Es, por último, la alegría de caminar hacia la libertad interior y la bondad afectuosa que emana hacia los demás.