

IGNACIO LARRAÑAGA

**DEL SUFRIMIENTO
A LA PAZ**

Hacia una liberación interior



ACLARACIÓN

En el camino de la vida he visto levantarse, en cada encrucijada, la silueta negra y pertinaz del sufrimiento. Es el pan que nunca falta en la mesa humana. También he podido comprobar, por el trato con la gente, que la fe es el lenitivo más eficaz para amortiguar o eliminar el dolor, siempre y cuando sea llama viva en el corazón.

Pero, por desgracia, no siempre es así. Al contrario, en la mayoría de las personas, la fe es una llama tan pálida y mortecina que no ofrece ninguna eficacia para transformar el sufrimiento. Incluso muchos la dejaron extinguirse por completo y, para otros, ni siquiera existió nunca.

La intención del presente libro es entregar al lector medios prácticos para que pueda, por sí mismo, neutralizar o, al menos, atenuar todo y cualquier sufrimiento.

Por eso, Del sufrimiento a la paz dedica los tres primeros capítulos a quienes no tienen fe, o la tienen débil. Y el cuarto, a quienes la tienen fuerte y fecunda.

Por una parte, nos moveremos en una perspectiva simplemente humana, prescindiendo de los presupuestos de la fe. Y por otra, ofreceremos una reflexión desde una perspectiva cristiana.

EL AUTOR

Santiago de Chile, 17 de noviembre de 1984.

Al caminar por los viejos senderos del hombre he quedado sorprendido, más aún, asombrado, al comprobar cómo sufren las gentes día y noche, jóvenes y adultos, ricos y pobres.

Me duele el corazón. Llevo años buscando y enseñando (¿cómo llamarlo, terapias?) para sacar a hombres y mujeres de los pozos profundos en los que están sumergidos. He recorrido tiempo y distancias buscando recetas para enseñar al hombre a enjugar lágrimas, extraer espinas, ahuyentar sombras, liberarse de las agonías, en fin, llevar a cada puerta un vaso de alegría. ¿Cabe oficio más urgente sobre el planeta?

¡Sufrir a manos llenas, he aquí el misterio de la existencia humana!

Sufrimiento que, por cierto, nadie ha deseado, ni invocado, ni convocado, pero que está ahí, como una sombra maldita, a nuestro lado.

¿Cuándo solo se ausentará? Cuando el hombre mismo se ausente: solo entonces.

¿Qué hacer con él entre tanto?, ¿cómo eliminarlo o, al menos, mitigarlo? ¿Cómo sublimarlo? ¿Cómo transformarlo en amigo o, al menos, en hermano? He aquí el problema fundamental de la Humanidad.

1. COMENZANDO POR LA CASA

Se dice: mientras haya a mi lado quien sufra, yo no tengo derecho a pensar en mi felicidad.

Estas palabras suenan muy bien, pero son falaces. Tienen una apariencia de verdad; pero, en el fondo, son erróneas. A la primera observación del misterio humano, saltarán a nuestros ojos una serie de evidencias como estas: los amados aman. Solo los amados aman. Los amados no pueden dejar de amar.

Solo los libres liberan, y los libres liberan siempre. Un pedagogo modelo de madurez y estabilidad hace de sus discípulos seres estables y maduros, y esto sin necesidad de muchas palabras. Lo mismo sucede con los padres respecto de sus hijos. Y, por el contrario, un pedagogo inseguro e inhibido, aunque tenga todos los pergaminos doctorales, acaba envolviendo a sus discípulos en un halo de inseguridad.

Los que sufren hacen sufrir. Los fracasados necesitan molestar y lanzar sus dardos contra los que triunfan. Los resentidos inundan de resentimiento su entorno vital. Solo se sienten felices cuando pueden constatar que todo anda mal, que todos fracasaron. El fracaso de los demás es un alivio para sus propios fracasos; y se compensan de sus frustraciones alegrándose de los fracasos ajenos y esparciendo a los cuatro vientos noticias negativas, muchas veces tergiversadas y siempre magnificadas. Una persona frustrada es verdaderamente temible.

Los sembradores de conflictos, en la familia o en el trabajo, siendo perpetuamente espina y fuego para los demás, lo son porque están en eterno conflicto consigo mismos. No aceptan a nadie porque no se

aceptan a sí mismos. Siembran divisiones y odio a su alrededor porque se odian a sí mismos.

* * *

Es tiempo perdido y pura utopía el preocuparse por hacer felices a los demás si nosotros mismos no lo somos; si nuestra trastienda está llena de escombros, llamas y agonía. Hay que comenzar, pues, por uno mismo.

Solo haremos felices a los demás en la medida en que nosotros lo seamos. La única manera de amar realmente al prójimo es reconciliándonos con nosotros mismos, aceptándonos y amándonos serenamente. No debe olvidarse que el ideal bíblico se sintetiza en “amar al prójimo como a sí mismo”. La medida es, pues, uno mismo; y cronológicamente es uno mismo antes que el prójimo. Ya constituye un altísimo ideal el llegar a preocuparse por el otro tanto como uno se preocupa por sí mismo. Hay que comenzar, pues, por uno mismo.

Al respecto, no faltarán quienes arguyan alegremente: eso es egoísmo. Afirmar esto, sin mayores matizaciones, no deja de ser una superficialidad. Evidentemente, no estamos propiciando un hedonismo egocéntrico y cerrado. Si así fuera, estaríamos frente a un enorme equívoco, que podría resultarnos una trampa mortal.

Efectivamente, buscarse a sí mismo, sin otro objetivo que el de ser feliz, equivaldría a encerrarse en el estrecho círculo de un seno materno. Si alguien busca exclusiva y desordenadamente su propia felicidad, haciendo de ella la finalidad última de su existencia, está fatalmente destinado a la muerte, como Narciso; y muerte significa soledad, esterilidad,

ÍNDICE

| | |
|------------------|---|
| ACLARACIÓN | 7 |
|------------------|---|

Capítulo I PÓRTICO

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1. COMENZANDO POR LA CASA | 12 |
| 2. LA MALDICIÓN DE LA MENTE | 15 |
| 3. UNOS AMIGOS PARA EL CAMINO | 20 |
| 3.1. Salvarse a sí mismo | 20 |
| 3.2. Despertar | 25 |
| 3.3. Paciencia | 29 |
| 3.4. Poder mental | 36 |

Capítulo II LAS FUENTES

| | |
|------------------------------|----|
| 1. LOS DISGUSTOS | 41 |
| 2. EL FRACASO | 42 |
| 3. LOS FOCOS LUMINOSOS | 46 |

| | |
|---|-----|
| 4. LOS IMPOSIBLES, DEJARLOS | 52 |
| 4.1. El tiempo pasado | 54 |
| 4.2. Las piedras del camino | 58 |
| 4.3. La hermana enfermedad | 61 |
| 4.4. La hermana muerte | 62 |
| 4.5. Dispersión y desasosiego | 65 |
| 4.6. Un enemigo invisible: la rutina | 69 |
| 5. LAS OBSESIONES | 75 |
| 5.1. Ejemplos | 76 |
| 5.2. Causas y remedios | 81 |
| 6. IMPOTENCIAS Y LIMITACIONES | 86 |
| 6.1. Constitución genética y personalidad | 89 |
| 6.2. Podemos muy poco | 98 |
| 7. LA ANGUSTIA | 103 |
| 7.1. Angustia y ansiedad | 104 |
| 7.2. Angustia vital | 106 |
| 7.3. Angustia reactiva | 108 |
| 7.4. Las fuentes del mal | 111 |
| 7.5. Vías de liberación | 114 |
| 8. LA DEPRESIÓN | 116 |
| 8.1. De la angustia a la depresión | 116 |
| 8.2. Precisiones | 119 |
| 8.3. Depresión reactiva | 120 |
| 8.4. Depresión endógena | 122 |
| 8.5. Depresión maniaca | 125 |
| 8.6. Una visión general | 127 |
| 8.7. Síntomas | 128 |
| 8.8. Algunos testimonios | 132 |
| 8.9. La entraña del mal | 135 |
| 8.10. Hacia la esperanza | 137 |

| | |
|--|-----|
| 9. EL OTRO | 141 |
| 9.1. Los secretos resortes | 142 |
| 9.2. Las razones de la envidia | 144 |
| 9.3. Caricaturas y otras espinas | 145 |
| 9.4. El deporte de amar | 148 |

Capítulo III

SALVARSE

| | |
|--|-----|
| 1. SALVARSE DE LA ILUSIÓN DEL “YO” | 154 |
| 1.1. Vacío mental | 154 |
| 1.2. Fuego fatuo | 155 |
| 1.3. Apagar el fuego | 159 |
| 1.4. De la pobreza a la sabiduría | 160 |
| 1.5. De la sabiduría a la pureza | 163 |
| 1.6. De la muerte al amor | 165 |
| 2. EJERCICIOS | 168 |
| 2.1. La marcha hacia la libertad | 168 |
| 2.2. Relajación | 171 |
| 2.3. Concentración o autocontrol | 180 |
| 2.4. Técnicas de olvido | 185 |
| 2.5. Respiración | 187 |
| 3. RELATIVIZAR | 192 |
| 3.1. Pasa la comedia del mundo | 192 |
| 3.2. La tiranía de la imagen | 194 |
| 3.3. Por qué se agranda el sufrimiento | 196 |
| 3.4. Impermanencia y transitoriedad | 197 |
| 4. DESASIRSE | 201 |
| 4.1. Los mecanismos de apropiación | 202 |
| 4.2. Solo los “pobres” pueden amar | 206 |
| 4.3. Todo es bueno | 208 |

Capítulo IV
ASUMIR

| | |
|---|-----|
| 1. SUPLO LO QUE FALTA | 213 |
| 2. QUEJAS Y PREGUNTAS | 216 |
| 3. EL SIERVO DOLIENTE | 220 |
| 3.1. Luchador político | 221 |
| 3.2. En lugar de otros | 225 |
| 4. CRISTO SUFRIENTE | 229 |
| 4.1. Un himno a la alegría | 229 |
| 4.2. Varón de dolores | 236 |
| 5. SUFRIR Y REDIMIR | 244 |
| 5.1. Morir con Cristo | 244 |
| 5.2. Redimir con Cristo | 248 |
| 5.3. El dolor, una pedagogía | 253 |
| 5.4. Sufrir con los que sufren | 257 |
| 5.5. En tus manos | 261 |