

Curso principios del budismo

Centro Budista de la Ciudad de México

El Dharma: o sendero el Análisis Básico:

Nuestra Enfermedad y la Prescripción para Sanar

Introducción

En la segunda semana de este curso vimos que un budista es aquél que “Va a Refugio” al Buda, al Dharma y a la Sangha. Desde ese momento hemos estado explorando la importancia del Buda. ¿Y qué hay del Dharma? ¿Qué exactamente es el Dharma? ¿Qué significa “Ir a Refugio” al Dharma? Éstas son las preguntas que consideraremos en esta y la próxima sesión.

¿Qué es el “Dharma”?

“Dharma” es una palabra en sánscrito que puede significar muchas cosas. Los significados más relevantes para este análisis son, primero que nada, “la Verdad”, en el sentido más elevado, como la naturaleza de la realidad y, en segundo término, las enseñanzas del budismo. Sin embargo, “verdad” y “realidad” son grandes conceptos abstractos y las enseñanzas del budismo son vastas, diversas y a veces pueden parecer contradictorias. ¿Cómo podemos ir a refugio a (o cómo nos podemos comprometer a vivir de acuerdo con) algo que es tan difícil de asimilar? ¿Podemos condensar la esencia de las enseñanzas de la tradición budista? ¿Podemos resumir el Dharma en una fórmula o un concepto sencillos y lógicos, que nos parezcan claramente ciertos y basar en ellos nuestra vida y nuestra práctica? Seguro que necesitamos hacer eso antes de que en verdad podamos ir a refugio a él? Desafortunadamente, eso no es posible en realidad.

Más allá de cualquier concepto, práctica o fórmula

Si pensamos en el Dharma como la verdad, entonces el Buda y otros personajes espiritualmente avanzados de la tradición budista han afirmado con unanimidad que esa naturaleza esencial de la realidad está más allá de cualquier concepto que pueda ser expresado con palabras. Y si pensamos en el Dharma como las enseñanzas del budismo, entonces diversos budistas enfatizarán con frecuencia diferentes aspectos, de acuerdo con su temperamento, su formación, su cultura y la etapa de su desarrollo. Si intentamos limitar el Dharma a un solo concepto, enseñanza o práctica, lo reducimos al nivel de nuestra propia comprensión y excluimos aspectos que son de vital importancia para algunas personas. El Buda dijo con mucha claridad que él consideraba que todo aquello que ayudara a los seres humanos a trascender su actual estado de limitación era Dharma y la gente es tan diversa que lo que necesitamos hacer en ese sentido no se puede resumir en una simple fórmula.

Las grandes ideas detrás del Dharma

No obstante, dicho lo anterior, hay ciertas formulaciones del Dharma que son tan fundamentales que nos pueden aportar un marco de referencia para la comprensión. En tanto que no tengamos una experiencia directa de la verdad inexpressable necesitaremos esos conceptos para mantener nuestra vida y nuestra práctica en línea con la naturaleza de la realidad, tal como la perciben los que sí tienen esa experiencia directa. Tenemos que entender y recordar las grandes ideas que subyacen en lo que los budistas llaman “Visión Correcta”. A menos que lo hagamos así, nuestra vida tenderá a ser gobernada por las creencias, valores y opiniones sobre el mundo normalmente inconsciente y jamás

cuestionado que, por nuestro condicionamiento, aceptamos porque así lo piden la familia, la escuela, los amigos y la cultura, así como también el período histórico en particular que estamos viviendo. Como es común que esas creencias no vayan acordes con la realidad, lo normal es que nos conduzcan a la insatisfacción, en vez de llevarnos al crecimiento y la plenitud.

¿Cuáles son algunas de esas grandes ideas y conceptos fundamentales del Dharma? Una lista básica comenzaría probablemente con la enseñanza de la coproducción condicionada y su corolario, la ley del karma. Luego, quizá continuaría con las Cuatro Nobles Verdades y con los Tres Lakshanas, las marcas o características de los fenómenos condicionados. En esta sesión trataremos de empezar comprendiendo las bases del Dharma en un breve texto y no podremos ahondar lo suficiente en todas esas ideas como para hacerles bien justicia. La Coproducción Condicionada es un concepto sutil que tiene muchas implicaciones, las cuales exploraremos más adelante en este curso de fundamentos y con aun mayor detalle en los siguientes años del curso para mitras. También los Tres Lakshanas se analizarán más tarde en este curso. Por lo pronto, nos vamos a enfocar en las Cuatro Nobles Verdades, una enseñanza que tiene la virtud de ser el primer intento que hizo el Buda por comunicar con palabras la visión que tuvo.

Las Cuatro Nobles Verdades

La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades es en especial un buen marco de referencia para empezar a entender el Dharma, ya que toca el problema de la insatisfacción humana. La mayoría de lo que hacemos, decimos y pensamos los seres humanos, si no es que todo, tiene que ver con nuestro intento de escapar de la insatisfacción o el sufrimiento. Dicho al revés, todo lo que hacemos es para buscar la satisfacción y la felicidad. La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades no descarta esta búsqueda de la satisfacción, pero apunta a que comprendamos que la manera en que normalmente perseguimos esa meta no ha dado resultado hasta ahora, nos proporciona un análisis del por qué no ha funcionado y nos ofrece una alternativa que en verdad nos conduzca a una satisfacción duradera.

Si vemos la verdad de esta enseñanza, tiene el potencial para reorientar radicalmente nuestra búsqueda de la felicidad, esa fuerza impulsora que está detrás de nuestra existencia, para que cambiemos nuestra forma de vivir a un estilo que sí comience a crear felicidad en lugar de alejarnos de ella.

Las Cuatro Nobles Verdades son fundamentales porque atacan al problema básico, el hecho de que la vida, tal como la vivimos normalmente, no nos da la felicidad que buscamos. Las Cuatro Nobles Verdades emplean un formato como el que utilizaba la medicina antigua de la India para diagnosticar. Describe la enfermedad, la causa de la enfermedad, el pronóstico o la perspectiva y la cura.

Las Cuatro Nobles Verdades, como las expresó el Buda, son:

1. La Verdad de Dukkha – que significa insatisfacción, incomodidad, inquietud o sufrimiento real.
2. La Verdad del Origen de Dukkha, que es el anhelo, sed, deseo.
3. La Verdad del Cese de Dukkha,(Nirvana) que señala que dukkha se puede vencer si uno trasciende el anhelo.
4. La Verdad del Sendero que Conduce al Cese de Dukkha, es decir, el Noble Sendero Óctuple.

La Primera Noble Verdad

La Primera Verdad se enuncia erróneamente a veces como "la vida es sufrimiento". Esta mala interpretación le ha dado armas a los oponentes del budismo para decir que es una doctrina pesimista y que niega la vida. Sin embargo, sufrimiento es el sentido más extremo de la palabra en pali, dukkha, cuyo significado más común es incomodidad, insatisfacción, inquietud o inadaptación. Como lo ha señalado Sangharákshita, el budismo ni es pesimista ni optimista; es mejorador. El Dharma le echa un honesto vistazo a nuestra situación y luego sugiere formas de mejorarla.

Lo que quiere decir la Primera Verdad es que la vida, tal como suele ser vivida, no ofrece una satisfacción auténtica que perdure. Eso no es más que mirar nuestra situación con honestidad. Si la vida, del modo en que acostumbramos vivirla, nos diera una verdadera satisfacción, entonces la mayoría de la gente casi todo el tiempo se sentiría satisfecha. Es evidente que no sucede eso. Si la gente en general se encontrara en un estado de satisfacción no necesitaría más de lo que tiene ahora y la sociedad de consumo se detendría. Es posible que no sintamos que "la vida es sufrimiento". Acaso nos parezca que nuestra vida es pródiga y feliz en muchos sentidos. Sin embargo deseamos más. Algo nos falta.

Tradicionalmente dukkha se divide en varias categorías. El Buda repetía muchas veces esta formulación: "El nacimiento es dukkha, La vejez es dukkha, la enfermedad es dukkha, La muerte es dukkha, obtener lo que no nos gusta es dukkha, estar separados de lo que nos gusta es dukkha, no obtener lo que queremos también es dukkha".

Otras clasificaciones dividen a dukkha de esta manera:

"El sufrimiento ineludible que sentimos porque somos seres mortales, porque tenemos un cuerpo impermanente y porque vivimos en un entorno hostil (llamado 'dukkha-dukkha').

El sufrimiento de tener que soportar lo que no nos gusta y de no conseguir lo que nos gusta.

"El sufrimiento del cambio" – el hecho de que incluso cuando la vida se muestra agradable sabemos que la situación reinante no durará para siempre y eso nos produce ansiedad y remordimiento, aun en las ocasiones más placenteras.

"Sufrimiento existencial" – el que surge del hecho de que aunque nuestra vida hacia el exterior fuera totalmente perfecta, ni así estaríamos satisfechos en tanto que no expresáramos nuestro potencial espiritual.

La Segunda Noble Verdad

La Segunda Noble Verdad nos dice que el origen de ese dukkha que sentimos es el anhelo o la sed, si nos remitimos a la traducción literal. Nos dice que la razón por la cual la vida nos parece tan insatisfactoria es que la manera en que buscamos la satisfacción en realidad nos causa más sufrimiento. Esto lo podemos entender de muchas formas.

La palabra anhelo es un modo corto de referirnos a esa manera de abordar la vida tratando de extraer la felicidad en este mundo aferrándonos a lo que nos gusta, rechazando lo que no nos gusta y organizando en general el flujo siempre variable de acontecimientos en un patrón que se ajuste a nuestras exigencias. Tendemos a creer que podremos ser felices y sentirnos satisfechos cuando (y sólo cuando) organicemos el mundo que nos rodea de determinada manera, para que los acontecimientos y las demás personas se ajusten a nuestros gustos. Así que dedicamos toda nuestra energía a hacer que eso suceda.

El problema es que si nuestra felicidad va a depender del mundo siempre variable e incierto que nos rodea estamos condenados a la infelicidad y a la insatisfacción constantes. La razón por la que pasa esto se denota en la clasificación de los tipos de

dukkha que vimos en la sección anterior.

Por un lado, la vida contiene un ineludible elemento de sufrimiento: el nacimiento, la enfermedad, la vejez, la muerte y todos los dolores e incomodidades que se derivan de tener un cuerpo frágil y temporal. Si pretendemos no padecer este "dukkha-dukkha" y si no cultivamos las cualidades personales y la vida significativa que nos permita soportarla filosóficamente, entonces sólo estamos añadiendo otro elemento de sufrimiento psicológico y emocional al inevitable sufrimiento físico que ya experimentamos. El Buda ilustró esto con una parábola que habla de dos flechas. Dijo que no teníamos manera de evitar que nos hiriera la primera flecha – dukkha-dukkha – pero que lo que normalmente hacemos es empeorar ese sufrimiento, porque tomamos otra flecha y nos la clavamos repetidas veces, causándonos más dolor que el que nos infligió la primera.

Así como es inevitable que sintamos un elemento de sufrimiento físico, nunca podemos obtener precisamente lo que deseamos en este mundo ni evitar por completo lo que no nos gusta. El esfuerzo constante que hacemos para lograr lo imposible es una fuente continua de tensión y decepción. Incluso aunque consiguiéramos obtener lo que nos agrada por un rato, es un estado que no puede durar mucho y en lo más hondo de nosotros lo sabemos, de modo que en medio del placer nos sentimos ansiosos. El flujo siempre variable de los acontecimientos de los que apenas formamos una parte, sencillamente no se puede organizar con un arreglo estable que dure un largo rato, así que no permanecerá como lo deseamos. Por último, aun en el caso de que un milagro nos permitiera organizar el mundo que nos rodea de manera permanente en un estado que nos gustara, aunque fuéramos ricos, famosos y alabados, tuviéramos una pareja perfecta y estuviéramos rodeados de placeres sensuales, llevando una vida de completo lujo, quizás en una idílica isla tropical o en un escenario de ensueño y aun cuando ni nosotros ni nuestros seres queridos sufriéramos alguna enfermedad ni envejeciéramos ni muriéramos, todo ello no bastaría para que nos sintiéramos satisfechos.

La verdadera satisfacción y felicidad provienen de nuestro ser interior, no de las circunstancias externas. Si nuestro mundo interno está plagado de los estados mentales negativos que se derivan de una estrecha fijación por satisfacer nuestros propios deseos, entonces seremos infelices en el paraíso. Por otra parte, si gozamos del rico mundo interior, cálido y expansivo de aquél que está en contacto con su potencial espiritual y de la fortaleza interna de quien vive algo más grande que sus gustos particulares, entonces nos sentiremos profundamente satisfechos, aunque nos encontremos en medio del inevitable sufrimiento y de las adversidades de la vida.

Igual que la Primera Noble Verdad, esta Segunda Verdad del origen de dukkha se ha malinterpretado mucho. Por ejemplo, se dice con frecuencia que los budistas piensan que el deseo es la causa del sufrimiento y que, por lo tanto, el deseo es indeseable. Sin embargo, son necesarias y buenas muchas formas de deseo. Nuestro deseo de satisfacer las necesidades vitales nos mantiene físicamente sanos. Nuestro deseo de tener amistades, belleza y un trabajo que tenga sentido nos encarrila en dirección a una vida plena. Nuestro deseo de realizar nuestro potencial espiritual nos impulsa hacia el Dharma, así que parece que el problema que señala la Segunda Verdad nada tiene que ver con esos deseos saludables. A lo que alude específicamente es a lo que denominamos "ansiar". Entonces, ¿en que se diferencia esta avides con que ansiamos algo de un deseo sano?

Avides vs. deseo sano

Sangharákshita ha definido lo que él llama avides neurótica como ese deseo de conseguir algo que no podrá saciar la necesidad que uno quiere satisfacer. Un vaso de agua calmará

nuestra sed y una comida saludable saciará la necesidad que tiene nuestro cuerpo de consumir alimento, pero el alcohol, la comida chatarra o los aparatos de consumo no nos satisfarán en realidad si lo que nos hace falta es amistad, paz mental o la sana autoestima que surge cuando uno lleva una vida significativa. Ropa nueva, una nueva pareja, un auto nuevo, una nueva computadora, una buena cuenta en el banco, un trabajo más prestigioso, una comida cara o unas vacaciones exóticas, nada hay extrínsecamente malo en todo ello, pero nada de eso logrará más que distraernos de lo vacíos e insatisfechos que nos sentimos si estamos ignorando nuestro potencial y vivimos por debajo de nuestro verdadero nivel espiritual. Si basamos nuestra felicidad en conseguir la satisfacción a través de esas cosas lo que estamos haciendo en realidad es crearnos sufrimiento en vez de satisfacción. Estamos corriendo en una banda sin fin, hecha de deseos insanos, persiguiendo una zanahoria que va colgada un metro delante de nuestra cabeza. Nos ponemos en una situación de decepción y frustración constantes.

“Apego egoísta”

Cuando el Buda enseñó la Segunda Verdad resumió la causa de nuestra insatisfacción en una sola palabra: avidez o, literalmente, “sed”. Podemos desmenuzar esa palabra con más detalle. Los budistas de diversas tradiciones tienden a enfatizar que esa avidez de la que hablaba el Buda era el resultado de la ofuscada obsesión que teníamos con nosotros mismos. Los budistas tibetanos, por ejemplo, se refieren a ello mediante la frase “apego egoísta” cuando traducen las Cuatro Verdades. Es una oración que subraya dos aspectos de la avidez insana. Uno, que es estrechamente egoísta y dos, que se caracteriza por que uno se aferra con fuerza.

Para poner un ejemplo de la manera en que nuestra insatisfacción y sufrimiento pueden relacionarse con la manera ignorante en que nos enfocamos en nosotros mismos podríamos tomar en cuenta la siguiente cita de una charla radiofónica sobre las Nobles Verdades, emitida en la BBC, donde el traductor y académico norteamericano Robert Thurman comenta:

“...nuestro conocimiento equivocado de la naturaleza del mundo nos coloca en una situación imposible. Si yo soy lo más real que hay en el mundo, entonces soy lo más importante del mundo. Cualquiera reconocerá que nadie en este mundo estará de acuerdo conmigo en eso. El mundo material no me prestará mucha atención. El tiempo tampoco me pondrá mayor atención en mí, puesto que soy un complejo mental y físico temporal y efímero. Por lo tanto, el mundo estará en contra de la realidad que yo percibo. De modo que tengo un conflicto constante con el mundo, debido a mi percepción fundamental de las cosas. Al estar en conflicto con el mundo, tanto con los demás seres como con los objetos inanimados, estoy condenado a perder ese conflicto siempre. Si uno cree ser lo más importante y el mundo no está de acuerdo, esa persona perderá la pelea contra el mundo. Morirá, se enfermará, la gente no la va a querer, nadie hará lo que ella desea, los demás, en cambio, la obligarán a hacer lo que ellos quieren. Como resultado, esa persona sufrirá”.

Quizá sea interesante que los budistas tibetanos utilicen a menudo el verbo “aferrarse” cuando traducen esta Verdad. Nuestra inclinación a aferrarnos con fuerza a las cosas positivas de la vida puede estrujar el placer que hay en ellas. Muchas veces arruinamos nuestra felicidad por aferrarnos a las experiencias placenteras, al esperar demasiado de

ellas, queriendo que perduren en lugar de disfrutarlas en su momento y deseando que se repitan lo más pronto posible. Eso las convierte en un objeto de nuestra avidez futura. Una agradable comida, unas vacaciones, una relación, un rato gozando de la belleza del paisaje, un placer estético, incluso las delicias de la meditación, lo que sea, podemos arruinar cualquier cosa si nos preguntamos: "¿Estoy disfrutando lo que esperaba? ¿Cuánto durará? ¿Cuándo volveré a gozar de esto mismo?"

La Tercera Noble Verdad

La Primera y Segunda Verdades nos pueden causar un fuerte impacto cuando nos dicen que la manera en que acostumbramos buscar la felicidad en realidad nos está causando más sufrimiento. Sin embargo, la Tercera Verdad nos trae buenas noticias. Si la vida como normalmente la llevamos conduce a la insatisfacción, un modo diferente de vivir nos acercará a la satisfacción y a una felicidad más profunda que aquella que podemos conseguir al poseer muchas cosas y darnos innumerables placeres pasajeros. Sí, estamos enfermos. Sí, hemos estado agravando nuestra enfermedad al comportarnos como hemos venido haciéndolo, pero existe un remedio, siempre y cuando admitamos que nos encontramos enfermos. Si no lo hemos reconocido seremos como el fumador que jadea y le falla el aliento pero insiste en que está bien, que no es más que un pequeño malestar cuando camina cuesta arriba y que su tío fumaba una cajetilla diaria y vivió 90 años.

Así que la Tercera Verdad nos ofrece buenas noticias. El médico nos comunica que el pronóstico es alentador, pero sólo si aceptamos primero las malas noticias. La Tercera Verdad se basa en el hecho de que nuestra insatisfacción es producto de las condiciones y que puede superarse si cambian esas condiciones. Puede subsanarse si erosionamos la avidez, si expandimos nuestra forma egoísta de ver la vida y si dejamos de aferrarnos. Podemos trascender el sufrimiento y la insatisfacción si miramos más allá de la perspectiva estrecha desde la que acostumbramos enfocar la existencia y actuamos de un modo más abierto y expansivo.

La Cuarta Noble Verdad

La Cuarta Verdad nos revela que la forma de lograr lo anterior, es decir, expandir la visión y reducir la avidez, es siguiendo un camino progresivo de desarrollo espiritual que incida sobre cada aspecto de nuestra manera de vivir. Esto es lo que los budistas denominan el Noble Sendero Óctuple. Dentro del próximo año, en el curso para mitras, revisaremos el sendero Óctuple con más detalle. Por lo pronto sólo veremos un panorama general y nos daremos una idea de lo que se trata.

En la exposición que hace Sangharákshita, el Sendero Óctuple abarca:

1. Visión – la forma en que vemos el mundo y el papel que desempeñamos en él.
2. Emoción
3. Habla
4. Acción
5. Modo de subsistencia
6. Esfuerzo
7. Atención consciente
8. Samadhi – que se puede interpretar como meditación o como la sabiduría que surge de los estados más elevados del ser.

Estos ocho aspectos son como un amplio diagrama del Sendero Triple: ética, meditación y

sabiduría. Muestra sus diferentes componentes y la manera en que se integran. En esencia, el Sendero Óctuple dice que si practicamos con constancia los preceptos, cada vez más profundamente en las diferentes áreas de nuestra vida, si cultivamos atención consciente y emociones positivas, si expandimos nuestra visión exponiéndonos al Dharma y si profundizamos en la visión cabal, entonces, con el tiempo, nos convertiremos en seres más grandes, con una visión más amplia y un enfoque más expansivo al acercarnos a la vida. Nos convertiremos en unos seres que ansíen menos cosas, que se obsesionen menos consigo mismos y que no se aferren tanto a las vivencias. Nuestra búsqueda de la felicidad ya no se basará en obtener placeres pasajeros o posesiones impermanentes ni en la aprobación de los demás ni en el estatus o la reputación. En cambio, tendremos un sentido mucho más profundo de la felicidad y la plenitud, a medida que nos vayamos acercando a ese tipo de ser que está en nuestro potencial desarrollar, independientemente de lo que nos arroje el universo cambiante y transitorio que nos rodea. El monje theravadín Ajahn Suchitto dice:

“Circunstancias tales como la enfermedad y la buena suerte vienen y van, pero lo que permanece en nosotros son las condiciones internas. Si tenemos paz mental podemos atravesar airosos el temporal, pero la culpa, el odio o la depresión pueden hacer que se nuble hasta el día más brillante. Un millonario o un rey pueden encontrarse bajo el acoso de la preocupación o la desconfianza, mas un monje que no tiene posesiones puede vivir en calma y plenitud. El sufrimiento y el cese del sufrimiento viven en la mente y el corazón”.