

Sin yo, sin sufrimiento



Melvin McLeod analiza las cuatro nobles verdades de Buda y sostiene que no es sólo la fórmula definitiva de autoayuda, sino la mejor guía para ayudar a los demás y beneficiar al mundo.

MELVIN MC LEOD – 29 de abril de 2024

El budismo dice que todo lo que buscamos (la felicidad, el fin del sufrimiento, incluso la iluminación) se encuentra aquí mismo, en esta vida. Cortar leña, llevar agua y todo eso.

¿Pero qué es esta vida? Puede que sea mucho más vasto y profundo de lo que pensamos, al mismo tiempo menos real y más real. Y quizás lo más importante: ¿qué no lo es? Porque según el budismo, todo el problema es que no entendemos la verdadera naturaleza de esta vida.

El Buda dijo que cometemos algunos errores cognitivos fundamentales sobre quiénes somos y qué experimentamos, y que éstos causan nuestro sufrimiento. Visto así, todo el camino budista no es más que una forma de llegar desde quién y dónde creemos que somos hasta quién y dónde estamos realmente.

Las enseñanzas del Buda sobre este camino y las ideas que hay detrás de ella se resumen en cuatro sencillas afirmaciones. Estas cuatro verdades se llaman nobles porque nos liberan del sufrimiento:

Nuestras vidas están plagadas de sufrimiento, tanto obvio como sutil.

Hay una causa identificable de nuestro sufrimiento.

Porque conocemos su causa, podemos liberarnos del sufrimiento.

Hay un camino específico que podemos seguir para acabar con el sufrimiento, que consiste en la meditación, la sabiduría y la vida ética.

Esta lógica de cuatro partes es la primera fórmula de autoayuda del mundo y, en mi opinión, sigue siendo la mejor fórmula de autoayuda. El budismo no es sólo autoayuda. Es la máxima autoayuda.

Sé que esto roza lo herético. Después de todo, ¿no es la definición misma del budismo anatman: sin yo, ¿sin alma? ¿No es famoso el budismo por su doctrina del no-yo? Y si no existe el yo, ¿cómo puede haber la autoayuda?

Pero "no yo" es una especie de taquigrafía. No significa que no exista un yo en absoluto. Existimos, obviamente. Significa que no hay un yo equivocado. Significa que el tipo de yo en el que creemos los seres engañados no existe. De hecho, esta idea equivocada de uno mismo es el verdadero problema. Por eso la verdad de que no hay yo (ningún yo equivocado) es la mejor autoayuda de todas.

Experimentar el interser nos lleva hacia el aspecto último e incondicionado de nuestra verdadera naturaleza, uno que podríamos describir como iluminado.

¿Qué es este falso sentido del yo, lo que a menudo se llama ego? Es la creencia errónea de que somos una entidad separada e independiente con algún tipo de esencia personal inmutable en nuestro núcleo. Este yo no existe. Es una ficción que creamos basada en nuestra ignorancia sobre la verdadera naturaleza de nosotros mismos y la realidad. Pero como creemos que este yo existe, luchamos por servirlo y protegerlo, y en el proceso nos causamos a nosotros mismos y a los demás un sufrimiento interminable. Es el falso principio organizador de nuestras vidas.

Entonces, ¿quiénes somos realmente? ¿Cuál es nuestro verdadero yo que está oscurecido por este yo equivocado?

Una cosa que podemos decir con certeza es que en nuestro verdadero yo no hay ningún indicio del yo equivocado o ficticio. Todos los fenómenos, incluidos nosotros, son producto de infinitas causas y condiciones. No hay nada que esté separado o independiente. Como dijo Thich Nhat Hanh, todo en el universo está presente en una sola flor (y en nosotros), excepto una cosa: un yo separado. son muy buenas noticias. Cuando nos damos cuenta de que somos interdependientes de todas las cosas, vemos que no estamos separados de nada ni en conflicto con la realidad. Nuestras mentes y corazones se abren.

Ésta es nuestra verdadera naturaleza, lo que Thich Nhat Hanh llamó interser, en el ámbito relativo de los fenómenos. Experimentarlo nos lleva hacia el aspecto último e incondicionado de nuestra verdadera naturaleza, uno que podríamos describir como iluminado. Podríamos darle un nombre, como naturaleza búdica, o describir algunas de sus características, como la sabiduría, la compasión y la conciencia. Incluso podríamos decir que en realidad todos somos budas. Pero los budistas temen hablar demasiado de eso porque tenemos una tendencia a aferrarnos a conceptos tan atractivos y solidificarlos en otra versión más "espiritual" del ego. Es por eso que los budistas generalmente prefieren centrarse en comprender dónde nos estamos equivocando, porque hay menos riesgo de que infle nuestro ego. La realidad se revelará naturalmente cuando se elimine la ignorancia, por lo que no tenemos que pensar demasiado en el futuro.

Hay otra gran pregunta sobre el budismo y la autoayuda: si la autoayuda consiste únicamente en ayudarnos a nosotros mismos. Seguramente esto es contrario al budismo, que se centra tanto en la compasión por los demás, y en general es algo malo. Pero en realidad, si sabemos qué es realmente bueno, no tenemos que elegir entre nosotros y los demás.

Hay un concepto en el budismo llamado los dos beneficios. Significa que cualquier cosa que hagamos que sea positiva, que sea virtuosa, nos beneficia tanto a nosotros mismos como a los demás. Es sólo la definición estrecha y superficial del interés propio del yo equivocado lo que nos hace pensar que tenemos que elegir entre nuestro bienestar y el de los demás. Cuando sabemos lo que realmente nos hace felices, cosas como una conexión amorosa con los demás y vivir una vida significativa, entonces no hay conflicto: lo que me ayuda a mí te ayuda a ti y viceversa. Mi verdadera felicidad y la tuya no están separadas.

Y resulta que una de las mejores cosas que podemos hacer por los demás es ser felices y ser plenos nosotros mismos. Cuando no nos dejamos llevar por nuestro pequeño y equivocado sentido de quiénes somos, somos hábiles, resilientes y afectuosos, e irradiamos amor y alegría.

Mostramos a los demás que la felicidad es posible. Al practicar estas cuatro verdades, disminuimos el sufrimiento no sólo de nosotros mismos sino de todos los que nos rodean.

De hecho, el beneficio de estas verdades va mucho más allá: más allá de nuestras propias vidas, más allá de las personas que conocemos. Se aplican a la sociedad humana en su conjunto y ayudan a curar sus males.

Creo que la lógica básica de las nobles verdades (el sufrimiento, su causa y cómo podemos ponerle fin) es universal y verdadera para todos los tiempos. Pero eso no significa que no pueda desarrollarse, profundizarse y ampliarse a medida que progresan el pensamiento y el conocimiento humanos.

Tradicionalmente, los budistas aplicaban las cuatro nobles verdades principalmente a nuestra vida personal: cómo podemos trabajar con nuestra propia mente y corazón para poner fin a nuestro sufrimiento y tal vez incluso alcanzar la iluminación. Ahora podemos combinar el profundo análisis de Buda con el pensamiento moderno en política, economía, sociología y psicología para comprender mejor las causas sociales del sufrimiento y cómo aliviarlas también.

Hoy podemos ampliar la primera noble verdad para incluir todo el sufrimiento en la sociedad y la familia. Podemos ver cómo miles de millones de personas sufren a causa de sistemas políticos, económicos y sociales injustos, indiferentes y violentos. Cómo el trauma y el sufrimiento se transmiten de padres a hijos, generación tras generación.

Podemos ver que las causas de este sufrimiento también tienen sus raíces en el ego (el malentendido básico de uno mismo) y en cómo la ira, la codicia y la indiferencia del ego operan a una escala vasta y colectiva en la sociedad. Y como conocemos sus causas, podemos ver un camino para aliviar el sufrimiento de la guerra, la desigualdad, el trauma y el abandono de la Tierra, y crear una sociedad humana mejor.

Ésta, en mi opinión, es la gran contribución del pensamiento moderno al budismo. A través de nuestro análisis ampliado de las cuatro nobles verdades, informado por el conocimiento contemporáneo, podemos aumentar enormemente el beneficio de la sabiduría del Buda. Por eso la forma definitiva de autoayuda es también la forma definitiva de ayudar a toda la humanidad. Así que echemos un vistazo a cada una de las nobles verdades, aplicándolas tanto a nuestras propias vidas, como se hace tradicionalmente, como a la sociedad en su conjunto.

La verdad del sufrimiento

El Buda dijo que la vida está marcada por dukkha. Generalmente se traduce como "sufrimiento", pero también puede significar "lucha". De hecho, Buda definió el nirvana (el fin del sufrimiento) como la ausencia total de lucha, la paz completa.

A menudo decimos que la vida es una lucha. Lo que eso realmente significa es que es una lucha interminable mantener nuestro sentido de nosotros mismos como separados, independientes y, en algún nivel, permanentes. Se trata de una lucha dolorosa e inútil porque va en contra de las cualidades más fundamentales de la realidad: el cambio y la impermanencia. Como dijo el Buda, todos los fenómenos compuestos se desintegran. Eso nos incluye a nosotros. Nada en la vida es sólido y todo está siempre cambiando. No hay nada a lo que podamos aferrarnos. Todo es impermanente y muere.

Y aun así lo intentamos. Sin cesar, momento tras momento, luchamos por crear un sentido sólido de nosotros mismos, que inevitablemente cambia y se desintegra, y debe ser recreado. Este proceso interminable de creación, desintegración y recreación, que nos da la ilusión de un yo continuo, es lo que se conoce en el budismo como samsara, el reino de la lucha y el sufrimiento en el que estamos atrapados.

En cierto nivel, sabemos que no existe un yo sólido en el que podamos confiar (sabemos en el fondo que nuestra existencia es cuestionable) y, por eso, nuestras vidas están marcadas por un miedo sutil y subyacente al vacío y la inexistencia. Hay sabiduría en esto. Tenemos razón: en realidad no existimos, al menos no en la forma en que creemos que existimos.

La otra forma en que intentamos mantener el yo equivocado es construir a su alrededor un mundo sólido en el que podamos confiar, uno cuya existencia confirme la nuestra. Pero esto también es imposible debido al cambio y la impermanencia, y por eso conduce a todo tipo de sufrimiento.

Nada en la vida es sólido y todo está siempre cambiando. No hay nada a lo que podamos aferrarnos. Todo es impermanente y muere.

Como dijo el Buda, todo encuentro termina en una despedida. Inevitablemente perderemos lo que atesoramos y amamos. Eso es desgarrador. Lo que es igualmente desgarrador es que inevitablemente sufriremos experiencias malas y dolorosas que no queremos. Y pase lo que pase, al final lo perderemos todo, porque moriremos. En un sentido real, todo este yo equivocado y todo el mundo equivocado que creamos para confirmarlo no es más que un intento de negar la realidad de la muerte.

El budismo tradicionalmente categoriza el sufrimiento de estas tres maneras: perder lo que queremos, obtener lo que no queremos y nuestros sentimientos subyacentes de miedo e inquietud. Este es el sufrimiento que nos causamos a nosotros mismos al negar la realidad, y el budismo nos enseña formas de desarrollar la sabiduría para liberarnos de él. Pero hay otro tipo de sufrimiento que debemos agregar: el sufrimiento causado por otras personas y sus egos.

No necesito catalogar todas las terribles formas en que las personas se tratan entre sí. Tú los conoces tan bien como yo. En nuestra vida personal (en la familia, las relaciones, los lugares de trabajo) las personas nos hacen sufrir y nosotros les hacemos sufrir. Y en todas partes del mundo, miles de millones de personas sufren violencia, privaciones y negación de su plena humanidad a manos de otras personas en forma de sistemas políticos, económicos y sociales injustos e indiferentes.

Ampliar la primera noble verdad para incluir estos tipos de sufrimiento es la contribución del mundo moderno al budismo. Y es la contribución del budismo al mundo moderno, porque las cuatro nobles verdades nos ayudan a comprender mejor estas formas de sufrimiento y cómo aliviarlas.

La causa del sufrimiento

Según el Buda, la causa básica del sufrimiento es la ignorancia, nuestro malentendido fundamental de la verdadera naturaleza de nosotros mismos y de la realidad. Ya hemos hablado de eso en términos generales, así que veamos formas específicas en las que opera el yo equivocado, tanto individualmente como en sociedad, para causar sufrimiento sin fin.

En el fondo, el ego se ocupa de una sola cosa: de sí mismo. Protegiéndose, manteniéndose, complaciéndose. Como dijo el Dalai Lama, todos sentimos que somos lo más importante del mundo.

Así, con el cuidado y la alimentación de uno mismo como principio organizador de nuestras vidas, generamos lo que en el budismo se conoce como los tres venenos. Dividimos el mundo en tres categorías: bueno para mí, malo para mí y no me afecta. Clasificamos todo según lo que significa para nosotros y actuamos en consecuencia.

Entonces, si hay algo que me gusta, algo bueno para mí, trato de atraerlo o consumirlo. Éste es el veneno de la pasión, la codicia o el apego. Por otro lado, si hay algo malo para mí, algo que me duele o amenaza mi existencia, trato de repelerlo o atacarlo. Éste es el veneno de la ira o la agresión. Finalmente, si hay algo o alguien que no me afecta, que es irrelevante para mi bienestar, entonces lo ignoro. Éste es el veneno de la indiferencia.

Estos venenos metastatizan en dualismos interminables mediante los cuales categorizamos todo como bueno o malo para mí. Tradicionalmente se les llama las ocho preocupaciones mundanas y son la guía de la vida del ego: felicidad versus sufrimiento, fama versus insignificancia, alabanza versus culpa y ganancia versus pérdida. Pero, por supuesto, hay infinitas variaciones: ganar versus perder, rico versus pobre, gustar versus desagradar, bello versus feo, exitoso versus fracasado, y así sucesivamente. Es un buen ejercicio hacer su propia lista de lo que cree que es bueno y malo para usted.

No es que estos dualismos sean necesariamente un problema en sí mismos: hay cosas que son buenas en este mundo y no deberíamos buscar el sufrimiento. El problema es que este proceso es totalmente egocéntrico: es la parte del "yo". Centrados en nosotros mismos, nos preocupamos menos por los demás. Impulsados por estos dualismos, nos consumen la esperanza y el miedo. Esperamos conseguir las cosas buenas y tememos conseguir las cosas malas. Toda la lucha no produce más que estrés y sufrimiento. ¿Y para qué? Gratificación temporal de un yo inexistente.

La codicia, la agresión y la indiferencia no sólo envenenan nuestras propias vidas. También envenenan a la sociedad. Pueden comenzar con nosotros como individuos, pero se manifiestan a escala masiva en nuestros sistemas políticos y económicos. La codicia se manifiesta en corporaciones rapaces y una desigualdad masiva. La agresión se manifiesta en guerra, opresión e ideologías de superioridad. La indiferencia se manifiesta en sociedades indiferentes que permiten que millones de personas sufran pobreza y privaciones. Los tres venenos se manifiestan en nuestra relación con la tierra, amenazando nuestro futuro.

El ego también va más allá del individuo. De hecho, su forma más dañina puede ser el ego colectivo, el yo más amplio con el que se identifican muchas personas. Mi raza, mi país, mi partido, mi religión, mi género, mi clase, etc. Las ocho preocupaciones mundanas van de buenas o malas para mí a buenas o malas para nosotros, pero todas son la misma cosa. Estos egos colectivos son diferentes de los sentimientos genuinos de conexión y solidaridad que sostienen a muchas comunidades, que tienen más la cualidad del no-ego. Se trata de un yo más grande, mejor y más poderoso. Crean clases de "otros" y a menudo son vehículos de dominación.

El racismo, el sexismo, el nacionalismo, el colonialismo, el autoritarismo, el militarismo, la religión fundamentalista y, en cierto modo, el capitalismo obtiene su fuerza del poder seductor del ego colectivo: su energía, empoderamiento, superioridad moral, sentido de propósito y comunidad, y lo concreto. recompensas que ofrece.

Creo que podemos decir con justicia que el ego colectivo es y siempre ha sido la fuerza más destructiva de la sociedad humana. Aprovecharlo y manipularlo es la manera de hacer el verdadero mal.

Así que, en conjunto, con todo el sufrimiento y el engaño, tanto personales como colectivos, la segunda noble verdad pinta un panorama bastante sombrío. ¿Hay alguna manera de salir?

El fin del sufrimiento

Sí, dijo el Buda. Dado que nosotros mismos estamos creando esta tragedia, tenemos el poder de liberarnos de ella. Para relajar la lucha. Renunciar a nuestro falso y dañino sentido de identidad. Cultivar todo lo bueno que hay en nosotros. Abrir nuestra mente y nuestro corazón a los demás. Ver la realidad con claridad y vivir en armonía con ella. Ser quienes somos realmente. Y como podemos hacer esto en nuestras propias vidas, podemos hacerlo en la sociedad.

En el budismo se dice que nuestra ignorancia y oscurecimientos son meramente temporales y que nuestra verdadera naturaleza es la real y siempre presente. Nuestra naturaleza iluminada, nuestra sabiduría natural y nuestro corazón amoroso, es como el sol. Siempre está ahí, brillando. Está temporalmente oscurecido por las nubes de la ignorancia.

Sin embargo, esas nubes han estado allí durante mucho, mucho tiempo y estamos acostumbrados a ellas. De hecho, nos gustan. Nos hacen sentir seguros, a diferencia del brillo y la apertura del sol en el cielo abierto, que el ego encuentra amenazantes. Así que no es fácil dejar de lado estas nubes. Es por eso que tenemos que pasar por todo el análisis de la primera y segunda nobles verdades, para que comprendamos cuán dañinos son estos oscurecimientos. Pero una vez que vemos el sufrimiento que causan y estamos dispuestos a renunciar a ellos, existe un camino comprobado que podemos seguir para ver (no, ser) el sol.

El camino

La cuarta noble verdad del Buda es el camino hacia el fin del sufrimiento, también conocido como iluminación. Es nuestra hoja de ruta no sólo para ayudarnos a nosotros mismos, sino también para beneficiar a los demás y crear una buena sociedad. Reduce el sufrimiento a todos los niveles.

El camino se divide en ocho partes, pero se reducen a tres cosas: meditación (atención, esfuerzo y concentración correctos), sabiduría (visión y pensamiento correctos) y vida ética (acción, habla y sustento correctos).

Meditación

Para nuestros propósitos podemos definir la meditación de manera bastante amplia. Comienza, por supuesto, con la meditación budista clásica: calmamos y estabilizamos la mente y luego usamos el poder de nuestra mente enfocada para examinar la realidad y desarrollar una visión de su verdadera naturaleza. Este proceso de dos pasos para desarrollar la concentración y el conocimiento es exclusivo del budismo y es el secreto de la liberación.

Pero también podemos incluir meditaciones para abrir el corazón y desarrollar el amor y la compasión, como metta y tonglen. Y el mayor número de budistas del mundo, en las tradiciones basadas en la fe, se centran en la práctica de la oración para recibir la sabiduría y la compasión de los seres iluminados. Entonces tal vez podríamos llamar a esta categoría práctica espiritual en lugar de simplemente meditación.

De hecho, yendo aún más lejos, podríamos incluir aquí los poderosos conocimientos y técnicas de la psicología moderna. Hoy entendemos el daño y el trauma que ocurren en la niñez, cómo los sufrimos por el resto de nuestras vidas y cómo transmitimos el sufrimiento a las generaciones futuras.

Para ayudarnos a sanar ahora y romper el ciclo del sufrimiento, incluso los meditadores veteranos encuentran útil la psicología moderna. En especial, combinada con la práctica de la atención plena, tiene un poder único para sacar a la luz de la conciencia el trauma y sus orígenes, el poder curativo en este mundo. Combinar la psicología moderna y la práctica budista eterna es una forma nueva y poderosa de identificar gran parte del sufrimiento, su causa y su cura.

Sabiduría

Si, como dijo el Buda, nuestro problema fundamental es la ignorancia (los errores cognitivos sobre nuestra propia naturaleza y la naturaleza de la realidad que causan nuestro sufrimiento), entonces el verdadero antídoto es la sabiduría.

Por eso se describe al budismo como la religión de la sabiduría, porque ponemos fin al sufrimiento causado por la ignorancia al comprender correctamente nuestra propia naturaleza y realidad. La sabiduría es el antídoto no sólo contra el sufrimiento del ego individual, sino también contra el terrible daño causado por el ego colectivo. Nos ayuda a ver la irrealidad de ambos.

A través de la sabiduría, vemos que las cosas no son sólidas, separadas ni independientes. Están vacíos de todos los conceptos pesados y erróneos que proyectamos sobre ellos.

Vemos que todo es interdependiente, abierto, fluido, siempre cambiante y bueno. Ya no estamos en conflicto con la realidad y ya no necesitamos defendernos de ella. Podemos relajar nuestra lucha y ver la belleza y lo sagrado de este mundo flotante. Estamos naturalmente despiertos. La sabiduría trae alegría y felicidad. Es la máxima autoayuda.

Vida ética

Es natural para nosotros seguir las pautas éticas del camino porque reflejan quiénes somos realmente. Nuestra verdadera naturaleza es ética, además de sabia y compasiva. Ya no estamos obsesionados con nosotros mismos y actuamos naturalmente en el mundo con amor y habilidad, viviendo, hablando y trabajando de maneras que traen beneficio y no causan daño. La acción, el habla y el sustento correctos son cómo se manifiesta la iluminación en nuestras vidas.

Podemos aplicar estos mismos estándares éticos a nuestro papel en la sociedad. En sus catorce cursos de mindfulness, Thich Nhat Hanh nos muestra cómo podemos contribuir a una sociedad mejor siguiendo los preceptos budistas en nuestras vidas como ciudadanos y consumidores. Nos preguntamos: ¿Esta elección conduce a menos o más asesinatos, robos, mentiras, injusticia y destrucción ambiental? ¿Contribuye a la compasión, la armonía, la justicia y el respeto por todas las personas? Estas son las normas que guían nuestras vidas. Y podemos alentar, lo mejor que podamos, a los gobiernos y otras instituciones a seguir estas mismas pautas éticas y morales. Estos valores simples y universales son la guía de la humanidad hacia el tipo de sociedad que queremos y merecemos.

A esto se le llama camino, aunque en realidad no vayamos a ninguna parte ni nos transformemos en nada. Es el camino para darnos cuenta de quiénes y dónde ya estamos. Pero desde nuestro punto de vista actual, hay un viaje y una transformación, y no es fácil. Debido a que tenemos tanto que limpiar, tanta ignorancia y karma acumulados, tenemos que trabajar duro en ello. Si fuera fácil, lo habríamos hecho hace mucho, mucho tiempo.

Y, sin embargo, puede suceder en un momento. Este momento. Cada momento. El sol de nuestra verdadera naturaleza siempre está ahí, brillando. Las nubes de oscurecimientos generados por nuestra ignorancia tienen interrupciones y lagunas. Nuestra mente discursiva, nuestro yo equivocado, no es continuo. Hay momentos en los que se detiene o se desmorona, y si prestamos atención, vislumbramos la luz del sol abriéndose paso. En esos momentos ordinarios, podemos experimentar nuestra mente despierta en el mismo lugar, fresca, abierta y libre de conceptos y proyecciones limitantes.

De modo que el camino es inmediato y gradual. La parte inmediata es que la mente despierta está disponible para nosotros en el presente, en momentos ordinarios como este. Podemos experimentarlo ahora mismo si miramos. La parte gradual es que a medida que seguimos diligentemente el camino trazado por el Buda (de meditación, sabiduría y vida correcta), las nubes de la ignorancia se aclararán y disiparán gradualmente. Podemos ampliar las brechas, entrenarnos para experimentarlas y descansar más tiempo en nuestra verdadera naturaleza. Así progresamos. Cada vez más, vemos brillar el sol de nuestra verdadera naturaleza (sabiduría, amor y alegría), y en esos momentos el sufrimiento termina. Ningún yo equivocado y el verdadero yo revelado en ese momento son la ayuda definitiva tanto para uno mismo como para los demás. Finalmente hemos llegado a casa.