

La Filosofía del Budismo 3

Ya hemos hablado de la primera noble verdad, que la vida es sufrimiento o dukkha como se dice en el sánscrito. Aun cuando el Buda era iluminado, era también ser humano, por lo que seguramente sufrió algún dolor de muela o se enfermó del gripe. Como vimos, el nombre del Buda significa "el despierto". El Buda se despertó del sueño en que la gran mayoría estamos y vio la realidad claramente por lo que es. Parte de esa realidad es que el dolor físico es inevitable. Podemos controlar muy poco el dolor que el mundo físico nos arroja. Sin embargo, la mayor parte de lo que sufrimos no proviene del mundo, sino de una percepción errónea del mundo. Imagínate que tuvieras la creencia de que podrías volar bajo tu propio poder al nada más batir los brazos. Te subes al techo de un edificio, te lanzas y empiezas a batir los brazos y muy pronto te encuentras aplastado en la banqueta ahí abajo con mucho dolor. Ese dolor se debe totalmente a tu mala percepción de la realidad. De la misma manera para el Buda, la insatisfacción que sentimos en la vida, la sensación de que siempre hace falta algo, se debe a nuestra ignorancia, a creencias erróneas sobre el mundo.

Con la primera noble verdad, el Buda diagnostica nuestro problema, el sufrimiento. En la segunda noble verdad identifica su causa, a saber, el aferramiento o el apego. El apego es la causa del sufrimiento de la misma manera que el lanzarte del techo fue la causa del dolor de estar aplastado en la banqueta. Pero no podemos entender plenamente esta causa y cambiarla sin entender las creencias que conducen a lanzarse de techos o a apegarse a cosas. Entonces, antes de hablar de la segunda noble verdad quiero hablar con detenimiento de cómo el Buda percibe el mundo, de cómo entiende su naturaleza ya que sus creencias al respecto conducen al nirvana mientras que nuestras creencias conducen al sufrimiento. Haciendo este contraste podremos ver con más claridad cómo el apego causa el sufrimiento.

En el último vídeo, vimos los contornos generales de la visión del Buda al hablar de la impermanencia de las cosas, que con el tiempo todo cambia o se transforma. Habíamos contrastado esto con la noción de sustancia en Occidente, una sustancia siendo aquello que no depende de otra cosa para ser lo que es. Semejante sustancia sería por lo tanto independiente. Para el Buda no hay tal cosa. Todo fenómeno es contingente en el sentido de que depende de otros fenómenos para existir. Ésta es la idea de su doctrina de "la originación dependiente". Dice el Buda: "Si esto existe, aquel existe; si esto deja de existir, aquel deja de existir". En otras palabras, no hay nada que existe por su propia cuenta. Ilustra esto con el ejemplo de un carro, obviamente no el tipo de carro que se maneja en las calles de Roma sino los que caballos llevaban dentro del coliseo. Si analizamos el carro y preguntamos por su esencia, en qué consiste, no encontramos nada que podríamos señalar como la esencia. ¿Está en las ruedas, en el eje, en la parte donde se para el chofer? No. Lo que llamamos el carro es simplemente cierto arreglo de partes. Cuando estos elementos existen juntos, hablamos del carro. Y de la misma manera hablamos de la

rueda cuando las distintas partes que la constituyen se encuentran juntas, y así sucesivamente. Volviendo a la noción de originación dependiente, el carro no es un algo sustancial alrededor del cual sus partes se organizan y que sirve de fundamento para esas partes, sino que se origina de forma dependiente porque depende de la coincidencia de las partes. Y eso se da no sólo para cosas artificiales como el carro sino para cosas naturales como los árboles. Una semilla puede caer en el suelo pero si no coinciden las condiciones suficientes de luz, agua y nutrientes, no habrá árbol, no crecerá. La consecuencia más importante de esta mutua dependencia entre todo es el hecho de que todo es impermanente. Los lazos de dependencia que condicionan la existencia de algo pueden romperse. Como dice el Buda: si esto deja de existir, aquel deja de existir.

La impermanencia toca no sólo los *objetos* de nuestra experiencia, sino a nosotros mismos, al *sujeto*. Es relativamente fácil ver el carácter contingente y dependiente de los objetos físicos, pero más difícil quizá reconocer que uno mismo guarda el mismo estatus ontológico. Las partes o constituyentes del carro son físicos y corporales. Las del ser humano son un poco más complicadas. El Buda llama estas constituyentes los "skandhas", que en el Sánscrito significa conjunto o agregado. Son cinco en total.

El primero es "rupa" que significa básicamente materia, el aspecto físico del mundo de nuestra experiencia. El cuerpo del ser humano es rupa.

El segundo es "vedana" que significa sensación o sentimiento. Es la capacidad de ser afectado por otra cosa de una forma placentera o no.

El tercero es "samjna" que significa percepción. En el skandha anterior podemos oír un sonido agradable sin saber de donde proviene. Este skandha permite que se perciba o distinga la naturaleza del sonido, por ejemplo, es el que produce una campana.

El cuarto es "samskara" que significa formaciones mentales. Aquí se trata de cómo reaccionamos a las sensaciones y percepciones de la experiencia y en esto inciden los hábitos, opiniones y prejuicios de nuestro contexto socio-cultural particular. Por ejemplo, si se trata de una campana que llama a misa, un católico y un ateo van a reaccionar de formas distintas.

El último skandha es "vijñana" lo cual significa en general consciencia, el aspecto plenamente mental y base del conocimiento.

Lo que dice el Buda es que aun cuando estos constituyentes sean mas complejas que la rueda y el eje del carro, no por eso deberíamos verlas como atributos o cosas que posee un alma o sustancia permanente. El yo no es algo extra que se encuentra entre estas constituyentes, sino simplemente una palabra que designa la coincidencia de estos elementos durante un tiempo finito. Más de dos milenios después, David Hume dijo algo muy parecido: "Los hombres no son más que un enlace o colección de diferentes percepciones que se suceden las unas a las

otras con una rapidez inconcebible y que se hallan en un flujo y movimiento perpetuo. Nuestros ojos no pueden girar en sus órbitas sin variar nuestras percepciones. Nuestro pensamiento es aun más variable que nuestra vista, y todos nuestros demás sentidos y facultades contribuyen a este cambio y no existe ningún poder del alma que permanezca siempre el mismo ni aun en un solo momento”.

Volviendo al Buda, podemos resumir todo lo que hemos visto hasta ahora de la siguiente manera: Ningún fenómeno, sea un objeto físico o un ser humano, tiene una esencia inherente que la hace independiente, sino que todo surge dentro de una compleja red de causas y efectos que se condicionan mutuamente. Un termino que se encuentra en la literatura budista para hacer referencia a todo esto que hemos visto de la impermanencia, la originación dependiente, los skandhas y el anatman es “sunyata” - se encuentra en especial en el Sutra del Corazón. Sunyata significa simplemente vaciedad. Al decir el Buda que toda existencia es vacía, no está planteando algún tipo de nihilismo ni que nada existe, sino simplemente que las cosas carecen de una esencia inherente.

Bueno, esto en resumen es cómo el Buda entiende la realidad. Teniendo esto en mente, podemos pasar ahora a discutir la segunda noble verdad, la causa del sufrimiento. Como vimos en el último vídeo, la causa de dukkha es el aferramiento o apego. Ahora bien, mucha gente que sabe algo del budismo te dirá que el Buda dice que el deseo es el problema, que aconseja la aniquilación del deseo, lo cual parece encajar con estas imágenes del Buda que vemos, como si careciera de cualquier afecto como un robot. Si esto fuera la enseñanza del Buda, conduciría a una curiosa paradoja, la de desear no tener deseos. Pero no es así. La palabra que se traduce como deseo es “kama” como en el célebre *Kama Sutra* que trata del sexo. En cambio, la palabra que aparece en la segunda noble verdad es “trishna”, que es distinta. Literalmente significa “sed” y es cierto tipo o intensificación del deseo. El Buda no está en contra del deseo. Hay buenos deseos, como el de ayudar a otros, o ser iluminado o ser un buen padre, etc. El trishna, en cambio, es una sed intensa o apego con respecto a cierto objeto. Es la actitud que guardamos con ese objeto cuando lo consideramos de fundamental importancia para nuestra felicidad. La relación entre un drogadicto y su droga ilustra esto perfectamente. Si no tiene la droga, no puede sentirse bien, entonces su deseo por ella se vuelve intensa, obsesiva y claramente adictiva. Lo que caracteriza el apego es la obsesión por el objeto y el intento de controlarlo, y eso se debe fundamentalmente a nuestra ignorancia sobre la naturaleza del mundo. A diferencia del Buda, nosotros nos identificamos con el ego como algo permanente y separado de lo demás. Vemos el mundo como un campo de objetos que pueden reforzar el ego o no. Si sí, lo queremos y hacemos todo lo posible para poseer ese objeto; si no, lo rechazamos. Pero si el Buda tiene razón, estamos destinados al fracaso debido al carácter impermanente de todo. Por fracaso quiero decir sufrimiento. Entre más tratemos de controlar los objetos de nuestro

apego, mayor sufrimiento hay porque irónicamente el mismo objeto acaba controlándote a ti. Te has convertido en un esclavo, de la misma manera que un drogadicto es un esclavo de la droga que tanto anhela.

Imagínate que pudieras controlarlo todo. Si así fuera, tu futuro sería totalmente predecible. Pero en tal caso, tu futuro curiosamente ya sería un pasado porque ya lo conocerías tan bien como el pasado. ¿Qué extraño verdad? La sal de la vida es la sorpresa y la novedad. Sería bonito si nos pasaran puras sorpresas placenteras, pero no podemos saber eso porque si lo supiéramos, no sería una sorpresa. Entonces, para que haya sorpresas gratas, tenemos que aceptar que habrá sorpresas no gratas. Pero eso es precisamente lo que plantea la visión del Buda que hemos examinado. Sin embargo, sufrimos porque no compartimos esa visión y eso se debe a nuestra ignorancia. En el Sánscrito, ignorancia es "avidya", la cual viene de la raíz "vid" que significa razonar, conocer u observar. Eso lo vemos reflejado en el latín "video" - "yo veo" y en la propia palabra "vídeo", aprovechando que estás viendo uno ahora mismo. El punto es que sufrimos porque no vemos correctamente. Por tener los ojos cerrados, andamos como somnámbulos creyendo que tenemos todo bajo control cuando realmente sólo chocamos contra los muebles del cuarto.

Uno de los autores que más me ha ayudado a entender las filosofías de oriente es Alan Watts. Hablando de la segunda noble verdad, ilustra el carácter contraproducente del apego y de nuestro intento de controlar las cosas con un ejemplo genial: un termostato. Como sabes, el termostato es un mecanismo que mantiene la temperatura de un cuarto a cierto nivel. La propia palabra nos dice eso: *termo* (calor) y *stato* (lo mismo o estático). Si pones el termostato a 20 grados, el termostato va a encender el aire acondicionado si va por arriba de ese nivel y lo apaga si va por abajo. El termostato entonces controla el funcionamiento del aire acondicionado, y a pesar de su sencillez lo hace de manera parecida a cómo la consciencia humana controla la conducta del cuerpo humano. Si tenemos frío en la cama, ponemos otra cobija; si tenemos calor, lo quitamos. Ahora bien, el termostato es un sistema de retroalimentación. Recibe información del entorno y hace el ajuste necesario de acuerdo con los parámetros establecidos. Esos parámetros tienen que representar un rango de temperatura, un poco menor de 20 grados por un lado un poco mayor por el otro lado. Si quisiéramos que el termostato fuera absolutamente preciso y que mantuviera la temperatura del cuarto en precisamente 20 grados, podríamos acercar los dos parámetros para que coincidieran justo en 20 grados, pero el sistema empezaría a romperse porque la señal para encender el clima y el de apagarlo sería el mismo. El sistema empezaría a temblar, a prenderse y a apagarse constantemente hasta desmoronarse. Al hacer el sistema demasiado sensible resulta que no puede funcionar, y la conducta que manifiesta se parece mucho a la ansiedad humana. Los objetos a los que nos aferramos y tratamos de controlar varían como la

temperatura. Tratar de mantenerlos en un estado permanente no es sólo contraproducente, sino que es frustrante, produce el sufrimiento que padecemos.

Hemos hablado mucho de la impermanencia de las cosas, y con esto que hemos visto sobre el apego es fácil ver cómo el aferrarse a las cosas para asegurar nuestra felicidad es tan frustrante y tonto como tratar de agarrar tu propia sombra. Al moverse hacia ella, la sombra inevitable se mueve. Pues entre las cosas impermanentes somos nosotros mismos y quizá el mayor sufrimiento viene de las relaciones humanas, cuando nos aferramos a otra persona, especialmente una relación de amor. Lo que nos gusta al enamorarnos de otra persona son las mariposas en el estómago, el estar pensando en ella constantemente, deseando estar con ella, en pocas palabras: la pasión. No es una relación cualquiera. Pero la palabra pasión viene de una raíz latina que significa "sufrir", como vemos en la Pasión de Cristo. Entonces, ¿qué piensa el Buda de esta emoción tan fuerte? Como vimos, distingue entre el deseo y el apego. Al desear estar con una persona especial, la actitud no es egoísta y uno pregunta "¿Qué puedo hacer por ella?". Eso está bien. Pero al aferrarse a otra persona tratando de controlarla para que cumpla con todas tus expectativas, la actitud es definitivamente egoísta y la pregunta es "¿Por qué ella no me está haciendo feliz?".

Lo que es importante entender es que el budismo no es una filosofía nihilista que dice que es mejor renunciar a todo para vivir en paz. El problema no está con el mundo, sino con nuestra percepción errónea de él y las estrategias que empleamos para lidiar con lo que a fin de cuentas es un fantasma.

Bien, entonces con el problema planteado y el diagnóstico hecho, podemos pasar en el próximo vídeo a las últimas dos verdades que constituyen la salida a esta situación.

