

La Filosofía del Budismo 5

Hoy pasamos a la última noble verdad en la que vamos a recorrer lo que el Buda llama el Noble Camino Óctuple. Pero antes de emprender este viaje, quisiera hacer una pregunta sencilla pero a la vez profunda. ¿Quién es esa persona que va a recorrer el camino? Hemos hablado mucho de la impermanencia de las cosas, incluso de nosotros mismos, y de la doctrina corolaria del Buda de "anatman", el no-yo. Si el yo no existe, entonces ¿qué es lo que recorre ese camino? Bueno, ya hemos visto que el yo al que el Buda se refiere es un yo permanente, esencial y eterno, parecido al alma en el cristianismo. Si no hay un yo en ese sentido extremo, eso no implica el otro extremo donde el yo sea una mera miscelánea caótica de impresiones sin estructura o forma alguna. En todo, el Buda enseña un camino medio. En la cuestión del yo, deberíamos buscar un punto medio entre estos dos extremos, un punto que creo que se puede ilustrar con un remolino. Vamos a distinguir el remolino de estos dos extremos de permanencia y miscelánea aleatoria. Si trataras de sacar el remolino del agua y ponerlo sobre la tierra, ¿permanecería? No, se disuelve en un charco de agua. En los términos del Buda, el ser del remolino no es independiente o substancial, sino que depende de condiciones en su entorno: el agua mismo, la corriente, piedras u otros objetos que le dan su forma, etc. Si esas condiciones cambian, el remolino cambia, o hasta desaparece. Por el otro extremo, el remolino no es un mero flujo aleatorio de agua indistinguible de su entorno. Es algo que tiene una forma reconocible que, aun cuando no sea permanente, perdura sobre el tiempo.

Bueno, con nuestro yo "remolínico" por así decirlo, vamos a adentrarnos en este camino óctuple. Recuerda que todo lo que hemos discutido hasta ahora sobre las cuatro nobles verdades se encuentra en el primer discurso que el Buda dio tras su iluminación. Como comentamos hace tiempo, se llama el "Discurso de la puesta en movimiento de la rueda del dharma". En ese momento dije que más adelante hablaríamos de ese importante concepto de dharma, y pues ya ha llegado el momento. Lo vamos a tratar porque la "rueda del dharma", una representación de la cual vemos aquí, se utiliza para ilustrar el camino óctuple. El concepto de dharma se encuentra en muchas tradiciones de oriente: el hinduismo, el budismo, el jainismo y el sijismo. Viene de una raíz que significa "mantener" o "soportar" y significa en general aquello que es establecido o firme, como la ley, muy parecido de hecho al concepto griego de "nomos". En el contexto del budismo significa la ley cósmica o natural, o sea, el orden natural, pero más generalmente se refiere a las enseñanzas del Buda, especialmente las cuatro nobles verdades y el camino óctuple. Entonces, poner en movimiento la rueda del dharma significa hacer efectiva la cesación del sufrimiento al poner en práctica las ideas expresadas en el Noble Camino Óctuple.

El Buda utiliza la metáfora de "camino" porque un camino te lleva a alguna parte. El camino que nos enseña el Buda nos lleva a nirvana. El Noble Camino Óctuple consiste en ocho consejos que al ponerse en práctica disminuye el

aferramiento que es la fuente del sufrimiento. El Buda enseñó estos consejos en cierto orden, pero ninguno tiene primacía sobre el otro, o sea, no se trata de seguirlos en orden progresivo, sino de cultivar cada uno con los demás porque en su conjunto todos se apoyan entre sí, justo como los rayos o como se llaman de la rueda. Cómo verás sobre la marcha, los consejos se organizan en tres grupos. Los primeros dos tienen que ver con nuestra comprensión de la realidad, los siguientes tres con la conducta ética o virtuosa, y los últimos tres con la concentración mental.

Bien, el primero se llama "visión o comprensión correcta". Cuando Copérnico negó que el sol gira por la Tierra, sino que la Tierra gira por el sol, se podría decir que Copérnico estaba viendo el mundo correctamente, por lo que es, de la misma manera que el Buda, al despertarse o iluminarse, veía el mundo correctamente. Sin embargo, el Buda, al despertarse y alcanzar nirvana, no fue transportado a otro mundo distinto, al igual que Copérnico, al plantear su tesis, seguía viendo el sol transitarse en el cielo. Copérnico y el Buda se quedaban en el mismo mundo de siempre. Lo que los distinguía de los demás es que ellos veían el carácter ilusorio de lo que la mayoría toman como realidad.

Esta visión o comprensión correcta es imprescindible para la iluminación. Si vemos el mundo tal como es, veremos un mundo de impermanencia y cambio. ¿Has escuchado la frase: "No se puede entrar dos veces en el mismo río". Lo dijo Heráclito en Grecia Antigua, más o menos al mismo tiempo que el Buda estaba dando su discurso sobre la rueda del dharma. En Occidente, las ideas de Heráclito no ganaron, sino las de Parmenides, Sócrates y Platón. A ellos no les gustaba este constante cambio. Con la razón y la abstracción crearon una esfera de cosas sólidas y eternas, como las Ideas platónicas. Pero no hace falta ser filósofo y pensar para ver algo que no está ahí. En el cielo de noche ves lo que parece ser una estrella bien dura y sólida, pero si sacas tu telescopio verás que es una inmensa galaxia. Aquí tengo una bola de acero, bastante sólida. Sin embargo, 99.99999% de su volumen es puro espacio vacío si lo vemos desde el punto de vista atómico.

La fijeza y permanencia que percibimos en el mundo es realmente ilusoria. Es una ilusión parecida a aquella de ver una película. Aunque sabemos que una película es un cuento ficticio, la percibimos como si fuera real, como este vídeo de mí que estás viendo ahora. Cómo sabes, este vídeo está compuesto de miles de cuadros, como estos, que al pasar 30 por segundo tu cerebro interpreta como un movimiento fluido. Lo que el Buda nos enseña es que al apagar el vídeo y al salir a la calle, la realidad que percibimos no se difiere de este vídeo. Está compuesta de infinitud de instantes, cada uno de los cuales es contingente y dependiente de los demás. Poder ver la realidad así puede ser inquietante pero es un paso necesario para que empecemos a romper el hábito del apego y el sufrimiento que produce.

Bueno, más adelante en el camino óctuple encontramos su segundo consejo: "la intención o actitud correcta". El psicólogo norteamericano Abraham Maslow una

vez dijo: "Si la única herramienta que tienes es un martillo, tratas todo como si fuera un clavo". Es muy cierto eso. Nuestras actitudes e intenciones son como las herramientas; nos disponen a percibir y reaccionar al mundo de cierta forma. Las intenciones más nocivas para el Buda, las que conducen al sufrimiento, son las intenciones regidas por el deseo de poseer, por la mala voluntad, y por la violencia. Por lo tanto, aconseja la cultivación de las intenciones opuestas.

Si el deseo de poseer o el apego es la fuente del sufrimiento, entonces la actitud que deberíamos cultivar es la renuncia. No te preocupes, no está diciendo que vendas todo y que vayas a vivir como ermitaño en el bosque. Por renuncia, quiere decir la actitud o disposición de no-apego, que renunciemos el intento del ego de controlar el mundo y de moldearlo para que cumpla nuestros deseos. Sin duda, es más fácil decir esto que ponerlo en práctica. Dado que estamos hablando de actitudes o disposiciones, estamos hablando de hábitos, y todos sabemos lo difícil que es romper un hábito, especialmente uno que esté a la base de nuestra manera de vivir en el mundo. Tras mucho tiempo aferrándonos a cosas, el momento en que se presente la oportunidad de renunciar algo, la mente resiste. No quiere soltar aquello que piensa que conduce a la felicidad.

Aunque no es fácil transformar el hábito del apego, recuerda que hay 7 consejos más y comentamos que se apoyan entre sí. Por ejemplo, un paso importante para soltar el apego es tener conocimiento de cómo el apego conduce al sufrimiento. Este conocimiento o "visión correcta" como vimos en el primer consejo puede dar una motivación para cambiar nuestras actitudes. Les doy un ejemplo de mi propia vida. Soy fumador y conozco muy bien los efectos nocivos del cigarro. Sócrates decía que "la virtud es el conocimiento", o sea, para vivir bien uno sólo necesita conocimiento. La gran mayoría de los fumadores te pueden decir que el mero conocimiento no es suficiente. De hecho, Aristóteles le criticó a Sócrates en este punto. El buen vivir requiere no sólo de teoría sino también de práctica. Para facilitar la cultivación de la autonomía y la paz interior, los Estoicos aconsejaban hacer pequeños experimentos en renunciar para ver que el mundo no termina si no posees el objeto de tu deseo. Por ejemplo, si vuelo a Argentina o España estoy muchas horas en el avión sin poder fumar, y veo que no pasa mayor cosa. Además veo a otros que han dejado de fumar y que sobrevivieron el choque inicial y que ahora viven más sanamente, de la misma manera que el Buda y muchos más han logrado cambiar sus actitudes y viven con más paz y tranquilidad. Lo que esta actitud de renuncia provoca en uno es mayor abertura al mundo, mayor sensibilidad no sólo de su complejidad y fragilidad, sino de nuevas posibilidades de experiencia.

Bueno, la cultivación de la actitud de renuncia tiene que ver más que nada con la propia vida de uno. Las dos restantes tienen que ver con nuestra relación con otros seres. Dijimos que la segunda actitud nociva es la de la mala voluntad, la animadversión que podamos guardar con otras personas. La actitud que hay que

cultivar dice el Buda es algo que en el lenguaje Pali se llama "metta" que puede traducirse como compasión, benevolencia, o amabilidad. Nos resulta muy fácil tratar nuestros queridos de esta forma, pero ¿los extraños de la calle? En el supermercado donde hago mis compras, hay un señor de la tercera edad que pone mis compras en las bolsas. Es algo lento y medio olvidadizo. Le pido bolsas grandes y me da las chicas, y siempre ponen productos como jabón junto con los vegetales y cosas así. En pocas palabras, me fastidia porque tengo que andar corrigiendo lo que hace. Con mi tono de voz y mi actitud está claro que no le estoy tratando de forma amable y benévola, sino como si fuera un niño mal portado. Bueno, el Buda dice que debo tratarlo con compasión. ¿Por qué? ¿De qué manera esta forma de actuar conduce a la iluminación? Pues está claro que mi actitud negativa estresa a los dos. Si ando siempre con una actitud negativa y crítica, es como el martillo que ve todo como un clavo. Voy a generar un ambiente que responde a mi negatividad con más negatividad y eso sólo hace más grave el problema. Sin duda, ese señor puede mejorar su desempeño, pero difícilmente lo hará con mi actitud. ¿Trataría a mi abuela de esa forma? Jamás. Pero ese señor no es mi abuela; simplemente no le tengo ese afecto. No importa. No me cuesta nada tratarlo como si lo fuera, y el beneficio es palpable. Como dice el dicho bíblico: "Cosechas lo que siembras". Si siembras mal estar con una actitud negativa, eso es lo que te va a llegar, y el sufrimiento y estrés se aumenta. En cambio, si tienes una actitud de compasión hacia la gente, la mayoría del tiempo te responderán de la misma manera.

La última intención o actitud negativa es la violencia. En el Sánscrito, *ahimsa* significa la no-violencia, una actitud que Mahatma Gandhi y Martin Luther King Jr. emplearon con efectos muy benéficos para la humanidad. Los próximos dos aspectos del camino óctuple tienen que ver que el hablar y el actuar correctos y ahí podemos hablar con más provecho de la cuestión de la no-violencia.

