

STEVE HAGEN

EL BUDISMO EXPLICADO CON SENCILLEZ

La práctica de la consciencia, aquí
y ahora, todos los días

Traducción de Librada Piñero y Carles Andreu

Autoconocimiento

DIANA

PRIMERA PARTE

El eterno problema



CAPÍTULO 1

La situación del ser humano



Imagínate que ves a un grupo de personas sentadas frente a un suntuoso banquete. Ante ellos, largas mesas repletas de deliciosos manjares: mucha comida succulenta, perfectamente dispuesta, olorosa, humeante y apetecible, al alcance de sus manos.

Pero las personas que están sentadas ante ese festín no comen. De hecho, tienen los platos vacíos; ni siquiera han probado un bocado. Llevan mucho tiempo sentadas ante ese banquete y se están muriendo de hambre lenta pero irremediablemente.

Se mueren de hambre no porque no puedan tomar parte en el banquete, o porque tengan prohibido comer, o porque no lleguen a la comida o porque esta les vaya a hacer daño. Se mueren de hambre porque no se dan cuenta de que lo que necesitan es comer; no reconocen como hambre el punzante dolor que les llega del estómago; no ven que lo que tienen que hacer, lo único que tienen que hacer, es disfrutar del festín que se encuentra justo delante.

Esa es, básicamente, la situación del ser humano. Muchos

de nosotros sentimos que algo falla en nuestras vidas, pero no tenemos ni idea de cuál es el problema ni de qué deberíamos hacer al respecto. Podemos llegar a ver, tal vez de forma confusa, que tenemos la comida ahí delante, pero no alcanzamos a relacionarla con el dolor que sentimos dentro, ni siquiera cuando ese dolor se hace más intenso e insoportable.

Anhelamos algo, sentimos dolor y pérdida, sufrimos. Todo cuanto necesitamos para aliviar esa insatisfacción está ante nosotros, pero no nos damos cuenta.

Según el buda-dharma, ese estado de tristeza, esa insatisfacción profunda y permanente, es la primera verdad de la existencia. Todo el dolor que nos causamos a nosotros mismos y que causamos a los demás (el odio, la guerra, la humillación, la manipulación) proviene de nuestros propios actos. Nace de nuestros corazones y de nuestras mentes, de nuestra confusión.

Pero no acaba ahí: si no acertamos a *ver* dónde está el auténtico problema, lo que haremos será perpetuarlo. Generación tras generación, seguiremos transmitiendo nuestra confusión a nuestros hijos y a los que nos rodean, tras convertirla en crónica en nosotros mismos.

Al mirar con honestidad en el fondo de su corazón y de su mente, el Buda se dio cuenta de esto, del mismo modo que lo han hecho tantísimas otras personas desde entonces. Cada una de ellas vio por sus propios medios que su sufrimiento y la forma de atajarlo residía en ellas mismas.

No decimos que debamos esperar que todos nuestros problemas desaparezcan para siempre, ni que, simplemente porque nosotros hagamos lo debido, todo vaya a ir como deseamos. Nadie (ni siquiera el Buda) tiene, tuvo ni tendrá una vida plácida y sin problemas. El buda-dharma no nos promete una

vida sin complicaciones; más bien nos insta a examinar la naturaleza de nuestros problemas: qué son y de dónde provienen. El buda-dharma no es una filosofía de salón; no se basa en construir castillos en el aire. Se basa en recurrir a lo elemental y actuar sobre ello.



Una vieja historia cuenta que un hombre acudió al Buda porque había oído que era un gran maestro. Como cualquiera de nosotros, tenía algunos problemas, y pensó que tal vez el Buda podría ayudarle a solucionarlos.

Le contó al Buda que era agricultor.

—Me gusta trabajar el campo, pero a veces no llueve lo suficiente y pierdo la cosecha. El año pasado casi nos morimos de hambre. Y otras veces llueve demasiado y entonces mi cosecha no es como yo desearía.

El Buda escuchó al hombre pacientemente.

—Además, estoy casado —continuó el hombre—. Ella es una buena esposa... La verdad es que la quiero. Pero a veces me da demasiado la lata y me canso de ella.

El Buda escuchaba con atención.

—Tengo hijos —contó el hombre—. También son buenos chicos..., pero a veces no me guardan el debido respeto. Y a veces...

El hombre siguió explicándole al Buda sus dificultades y preocupaciones. Finalmente acabó y esperó a que le dijera las palabras que iban a solucionárselo todo. Pero, en vez de eso, el Buda le dijo:

—No puedo ayudarte.
—¿Cómo que no puedes? —preguntó atónito el hombre.
—Todo el mundo tiene problemas —le respondió el Buda—. De hecho, todos y cada uno de nosotros tenemos ochenta y tres problemas. Ochenta y tres problemas, y no se puede hacer nada para evitarlo. Tal vez si te empleas a fondo en uno de ellos llegues a solucionarlo. Pero una vez que lo consigas verás como en su lugar asoma uno nuevo. Por ejemplo, tarde o temprano vas a perder a alguno de tus seres queridos. Y algún día te morirás. Eso sí que es un problema, y ni tú ni yo ni nadie puede hacer nada al respecto.

El hombre se puso furioso.

—¡Pensaba que eras un gran maestro! —le gritó—. ¡Pensaba que íbas a ayudarme! ¿De qué sirven entonces tus consejos?

—Bueno, quizá te sirvan para solucionar tu problema número ochenta y cuatro —dijo el Buda.

—¿Mi problema número ochenta y cuatro? —repitió el hombre—. ¿Cuál es mi problema número ochenta y cuatro?

—Que quieres no tener problemas.



Creemos que hemos de abordar nuestros problemas para eliminarlos, para distorsionar o negar su existencia. Pero al hacerlo intentamos convertir la Realidad en algo que no es. Tratamos de reordenar y manipular el mundo para que los perros no muerdan, para que no haya accidentes y para que la gente a la que queremos nunca muera. Tendría que ser obvio lo absurdo de esos esfuerzos.

Mientras trabajaba en este libro, un buen amigo mío murió, de repente, inexplicablemente, sin ningún aviso. Iba caminando sin más por el césped hacia las escaleras de su casa, se sentó y se murió.

Rick era amable, generoso y muy querido por todos. Tenía un matrimonio feliz y sólido y dejó atrás a una esposa a la que amaba y a tres hijos pequeños. Tenía treinta y seis años y, por lo que él y los demás sabíamos, se encontraba en perfecto estado de salud.

Para mí y para el resto de las personas que lo conocían, su muerte fue un golpe muy triste, espantoso y muy repentino. Le echo mucho de menos, y he vertido lágrimas en compañía de su familia y de muchos amigos que le querían.

La vida humana es eso, debemos tenerlo siempre presente. Las malas hierbas crecerán, por mucho que las odiamos y deseemos que desaparezcan; las flores caerán, por mucho que nos gusten y queramos que continúen existiendo.

La vida humana se caracteriza por la insatisfacción. La tenemos justo aquí, a nuestro lado. Esa es la primera verdad sobre la vida humana enunciada por el buda-dharma. ¿Cómo lidiamos con esa realidad? ¿Deberíamos fingir —o esperar— que lo que amamos nunca morirá? Una persona despierta respondería que no sin dudarlo.

El buda-dharma se basa en la Realidad. Ni promete la luna, ni es un espejismo ni niega lo que es la vida humana. No hay intento alguno de maquillar, encubrir o reinterpretar los hechos.

Es absolutamente necesario reconocer que la insatisfacción que sentimos se origina en nuestro interior. Surge de la ignorancia, de la ceguera ante nuestra situación real, del deseo de que la Realidad sea algo que no es. El anhelo, el ansia, la sed

de algo que no es la Realidad es lo que nos hace sentir insatisfechos.

Por lo tanto, la segunda verdad del buda-dharma es que la insatisfacción surge de nosotros mismos.

La tercera verdad es que podemos comprender cuál es el origen de nuestra insatisfacción y, en consecuencia, ponerle fin hasta en sus formas más profundas y existenciales.

La cuarta verdad, que abordaremos en breve, nos ofrece un medio para experimentar esa comprensión cabal. Cuando se alcanza esa comprensión se suele hablar de «nirvana» o «iluminación», si bien una denominación más exacta podría ser «libertad mental».



A menudo proyectamos nuestra búsqueda espiritual (nuestros esfuerzos por comprender las cuestiones humanas fundamentales) como si se tratara de un viaje. Pero el tipo de viaje en el que vamos a embarcarnos no es un viaje en el sentido habitual de la palabra.

Por lo general, pensamos en un viaje como en algo que entraña movimiento y dirección, tanto hacia fuera si vamos a algún lugar del mundo, como hacia dentro si se trata de un ejercicio de introspección. Pero, en el budismo, el viaje no lleva a ninguna parte, ni de dentro ni de fuera. En vez de eso, el nuestro es un viaje a lo cercano, a lo inmediato. Ha de servir para despertar aquí y ahora, para despertar *al* aquí y *al* ahora. Para estar completamente vivos debemos estar completamente presentes.

La pregunta es: ¿cómo vamos a conseguirlo?

Para encontrar por tu cuenta la respuesta a esta pregunta, antes debes hacerte cargo de tres hechos. En primer lugar, de que la vida es efímera. A continuación, de que tú eres ya un ser completo, válido, íntegro. Y, por último, de que tú eres tu propio refugio, tu propio santuario, tu propia salvación.



Coge una flor, una rosa bonita, viva, fresca. Huele maravillosamente bien. El remolino que forman sus pétalos es precioso, y tiene un color intenso y una textura suave y aterciopelada. Se mueve y nos encanta.

El problema de la rosa es que se muere. Se le caen los pétalos, se marchita, se vuelve marrón y regresa a la tierra.

Una solución al problema es olvidarnos de la rosa natural y sustituirla por una de plástico, que nunca morirá (y que tampoco vivirá nunca). Pero ¿queremos realmente una rosa de plástico? Por supuesto que no: queremos la rosa natural, la que se muere. La queremos porque se muere, porque es efímera, porque se desvanece, y es justo esa cualidad la que la hace valiosa. Eso es lo que queremos, lo que somos todos y cada uno de nosotros: una cosa viva que se muere.

Tu cuerpo y tu mente son también valiosos, ya que también son efímeros. Se encuentran en un continuo proceso de cambio (siempre, en todo momento). En realidad, tú no eres más que cambio.

Examinemos esta observación con más detalle. Resulta obvio que tú no tienes el mismo cuerpo que tenías en la infancia;

también tu mente ha cambiado. Si te fijas bien, te darás cuenta de que ni siquiera tienes el mismo cuerpo ni la misma mente que cuando has empezado a leer esta página hace un momento. En esos pocos segundos, en tu cuerpo han muerto muchas células y se han creado otras tantas. En varios órganos se han producido cambios químicos. Tus pensamientos han cambiado en respuesta a las palabras que contiene esta página y a las circunstancias que te rodean. Miles de sinapsis se han conectado miles de veces en tu cerebro. A cada instante, sin excepción, has cambiado.

Como la rosa, nuestro cuerpo y nuestra mente son efímeros.

En realidad, todo en nuestra experiencia (el cuerpo, la mente, los pensamientos, los deseos o necesidades, las relaciones que mantenemos) es efímero, es cambio, está sujeto a la muerte. Morimos a cada instante y a cada instante renacemos. El proceso de nacimiento y muerte continúa sin fin, segundo tras segundo, justo delante de nuestras narices. Todo cuanto miramos, incluidos nosotros mismos y todos los aspectos de nuestra vida, no es sino cambio.

La vitalidad consiste en todos esos nacimientos y muertes. Esa falta de permanencia, el constante surgir y desvanecerse, es justamente lo que hace que nuestras vidas sean dinámicas, maravillosas y rebosantes de energía.

Y, sin embargo, por regla general intentamos evitar que las cosas cambien. Tratamos de preservarlas, de aferrarnos a ellas. Como veremos, ese deseo de aferrarnos a las cosas para de algún modo detener en seco el cambio es la mayor fuente de aflicción, horror y preocupaciones de nuestra vida.



Tú ya formas parte de la Realidad, tanto si la *ves* como si no. La Realidad es lo que hay aquí, ahora. Por lo tanto, tú también estás aquí, ahora. Ya sabes todo eso por experiencia directa: no vives separado de la Realidad; y esta no está por ahí fuera, sino aquí mismo.

Esto nos brinda la oportunidad de despertarnos. Tú tienes esa oportunidad ahora, en este instante, y en cada momento. Por lo tanto, la iluminación ya es tuya.

La mayoría de nosotros tendemos a pensar (y de hecho nos han enseñado a hacerlo) que las cosas funcionan de otro modo, que hemos de comprender algo. Pero no. No necesitamos comprender nuestra propia experiencia; la tenemos aquí, de primera mano.

Tú ya estás iluminado. Lo único que tienes que hacer es dejar de bloquearte y plantearte seriamente atender a lo que está pasando. No necesitas nada. Solo tienes que dejar de bloquear o de interpretar lo que ves.



Antes de morir, el Buda dijo: «Sed vuestra propia luz; no acudáis a ningún refugio externo. Aferraos con fuerza a la Verdad. No busquéis refugio más que en vosotros mismos».

Tú eres la autoridad final. No yo, ni el Buda, ni la Biblia, ni el gobierno, ni el presidente, ni tu madre ni tu padre. Tú. Ninguna comunidad de filósofos, científicos, curas, académicos, políticos o generales (ninguna escuela, asamblea legislativa, parlamento o tribunal) puede hacerse responsable de tu vida, ni de tus palabras, ni de tus acciones. Esa responsabili-

dad es tuya y de nadie más. No puedes deshacerte de ella ni evitarla.

Obviamente, puedes intentar eludir esa potestad, o soslayarla y actuar como si no la tuvieras, o tratar de endosársela a otra persona. Pero no habrás conseguido deshacerte de ella. Habrás sido tú quien se la ha cedido a otra persona. Tú habrás elegido rehusar o desatender esa potestad. Tú habrás tomado la decisión de mentirte a ti mismo, fingiendo que esa potestad no te atañe.

Lejos de suponer una carga, esa autoridad final es maravillosa. Significa que tienes el poder de despertar. Lo tienes ahora, en tus manos. No tienes que ir a ningún otro sitio. Puedes despertar ahora mismo, estés donde estés. Dispones de todo lo indispensable para hacerlo ahora, en este preciso instante. Ya tienes todo el poder que necesitas para reconocer la felicidad.

En otras palabras, estás del todo preparado para lo que venga. Cada uno de nosotros tiene el poder de ser simplemente lo que es, sin ningún añadido. Está todo; no falta nada. Ahora mismo cuentas con apoyo y respaldo, aunque todavía no te des cuenta de que es así (o de en qué medida es así). El banquete está ante ti, y puedes alimentarte de él.

Para acabar por completo con tu malestar mental, solo tienes que *ver* que en realidad no necesitas nada de fuera porque en este momento ya estás completo. Al terminar con tu malestar mental, podrás despertar de la eterna confusión, de la angustia existencial, de la pregunta aún sin respuesta acerca de cuál es el sentido de la vida.

Esta actividad (este *ver*) es la cuarta verdad del buda-dharma. Es una forma de experimentar la libertad mental.

La cuarta verdad del buda-dharma contiene ocho elementos, por lo que también se la conoce como el camino óctuple.

¿Qué es ese camino? Ante todo, es *ver* cuál es nuestro pro-

blema, y después decidir lidiar con él. Al *ver* te darás cuenta de que debes vivir conscientemente, pero no por ti, ni por nadie, ni tampoco por un objetivo, creencia o idea, sino para estar en el momento. Una vez que *veas*, hablarás, actuarás y vivirás conscientemente. Las palabras, los actos y el sustento inteligentes surgirán entonces de forma natural. Esos tres aspectos proporcionarán los cimientos de una moralidad sólida.

Las enseñanzas morales que se derivan del buda-dharma no constituyen un código de comportamiento puritano con el que se persigan virtudes, favores o promesas de bondad por los que más tarde podamos reclamar una recompensa. Al contrario, una moralidad sólida surge del momento. Se basa en la inmediatez de la Realidad, en cómo vivimos. Nuestra «recompensa» está en la inmediatez, en el aquí y ahora, no en un paraíso.

El camino óctuple también implica esfuerzo, consciencia plena y meditación. No obstante, la meditación budista no se ajusta a la idea que mucha gente tiene de la meditación. No se trata de un ejercicio de relajación ni de afanarse por conseguir un estado mental particular. Consiste tan solo en aprender a estar aquí, a estar presente en cada momento y darse cuenta de lo que pasa.



El buda-dharma no invita a que nos enredemos en nociones abstractas, sino que propone que nos fijemos en lo que experimentamos en cada momento. No tienes que salir a buscar «por ahí», ni entender o aprender nada, ni tampoco exiliarte en el Tíbet, en Japón ni en ningún otro lugar. Debes despertar aquí mismo. De hecho, solamente puedes despertar aquí mismo.

Por tanto, no tienes que llevar a cabo una gran búsqueda, ni realizar una caza frenética. Estás justo donde tienes que estar. Tienes ante ti la mesa servida. Vamos a ver cómo hacemos para comer.