

El despertar y la felicidad en el budismo

Juan José Bustamante*

Publicado el 2004 en el Nro. 8 de la revista virtual *Polis* de la Universidad Bolivariana de Chile

*“No hay un camino a la felicidad.
La felicidad es el camino”
El Buddha*

El Sentido de la Vida

¿Es la **felicidad** lo que le da sentido a la vida? Hay otras cosas que acostumbran buscarse en procesos análogos: riqueza, bienestar material, poder, conocimiento, etc. Sin embargo, se observa que tales cosas no siempre proveen necesariamente la felicidad. A veces la previenen o impiden. Quizás podríamos decir que hay felicidad cuando hay **sentido**, cuando ya no falta nada (primordial) por inquirir –que todo lo demás no sería sino curiosidad, válida por supuesto–, y que ya hay un **“sentirse completo”**, pues todo lo demás no sería sino un “adorno” –también correcto, de ajustarse a esa categoría mayor. Quizás esa búsqueda incluye la indagación por **el bien y el mal**, es decir, no sólo lo que **no** nos hace daño, sino que además va más allá de ese par de opuestos, lo que nos permite liberarnos de ser esclavos de esas categorías –de toda categoría, en suma **trascender**. Y quizás también incluya la solidaridad con los otros seres, pues al ser felices nos convertiríamos en una fuente de inspiración y motivación para ellos, y quizás para la comunidad toda. La felicidad **trascendente** no puede ignorar el sufrimiento del otro. Pero, es consciente del hecho que ese sufrimiento cesaría si el otro se **diese cuenta** de que al no faltarle nada –primordial, básico– no tendría por qué sufrir.

La frase del epígrafe, atribuida al Buddha –la utilizamos parafraseando a *Buddhagosa*, comentador de textos budistas, siglo V EC–, indica que no hay **caminante**, sólo **camino**. **No hay alguien feliz, sólo felicidad**, implica que el budismo puede ser efectivamente un **camino de felicidad**. La felicidad no sólo es la meta, también es el medio mismo para lograrla. Siendo cada vez felices –todas las veces– nos establecemos en la felicidad definitiva. Un proceso logrado de búsqueda de sentido y trascendencia. Una búsqueda que primero es personal y luego se torna grupal, para quizás instalarse después como parte del tejido social (como pasó primero en los tiempos del Buda histórico, Shakyamuni, y luego en los países que han llegado a ser “budistas” – como Sri Lanka, Mongolia, Birmania, Tailandia, China, Tíbet, etc.).

La Experiencia del Despertar

La experiencia del Buddha es la base del budismo. Sorprende a veces cómo se puede ser un teórico del budismo sin interesarse por la experiencia misma del Despertar, sin intentar emularla. No sólo interesarse intelectualmente, sino vivencialmente. Nuevos tiempos soplan en los claustros académicos, donde antes se consideraba muy mal visto que un erudito pudiera “comprometer su objetividad” con una práctica “confesional”. Como el budismo no es una confesión –no se basa en la fe–, sólo se le puede comprender realmente acercándose a la **experiencia** misma de la budeidad, el Despertar (Buda = Despierto). Se comienza pues a trascender los límites académicos y aún confesionales, y se llega a considerar muy conveniente que un profesor de budismo sepa de qué está hablando. Después de todo, ¿qué pasaría si se perdiese la memoria? ¿No quedarían sólo las experiencias más básicas? ¿Qué experiencia más radical –en la raíz– que la felicidad trascendente?

El Buddha se llamaba a sí mismo el *Tathâgata*, el que ha ido “a la otra orilla”, más allá, el que ha trascendido. Haciendo un ejercicio de *nirukta* o “falsa etimología”, a la manera del sânscrito budista, para añadir una nueva interpretación a las muchas que ya existen, sugerimos “el que se ha ido (*gata*) hacia lo que es **Así** (*tatha*)”, hacia Lo Trascendente, lo inefable (lo que es **Así** –lo absoluto, de imposible descripción). La “otra orilla”, o allende el pesar, lo que no es “esta” orilla, este mundo, que como sabemos, está impregnado en sufrimiento. Ido más allá de la contingencia, hacia la *Tathata*, “la **Asidad**”, abstracto de “lo que es **Así**”. Existe, incluso, otra posible interpretación de la traducción, aún más interesante, “el que siempre está porque nunca se fue”. En mi opinión ese sería el corazón de la “experiencia metafísica” budista, y a la vez el camino hacia ella –la trascendencia–, el estar aquí (vivir en la contingencia), y sin embargo estar liberado de ella. Descubrir que la contingencia es sólo una imputación (*namarupa*, adjudicación de un nombre y una forma), que no es real en última instancia. Usar de los nombres (o conceptos asignados a los fenómenos) y las formas (que aparecen ante nuestros sentidos), y no estar condicionado por ellos. Haber despertado del sueño de la ilusión, del ya no creer que los fenómenos **son**, en sí y por sí, que tan sólo están, fluyen: aparecen y cesan.

Todo es dolor, pero cesa

Eso es lo que el Buddha histórico enseñaba: que todos los fenómenos del mundo están impregnados en dolor (*dukkha*)¹, que la causa de esto es que surgen (*samudaya*) creando el deseo de que se queden los agradables y se retiren los desagradables; sin embargo esto puede **cesar** (*nirvâna*). De hecho cesa, nunca fue –en realidad– y esa es la expresión de trascendencia más grande. Lo que causa el sufrimiento es la **ignorancia** de ello. La trascendencia se produce con el reconocimiento, la consciencia, la **experiencia** de que todo “esto” es “**Así**”, sin esencia propia. Justamente el *nirvâna* es la cesación del fuego de la existencia, del surgimiento, de la sensación de carencia expresada en términos de “me gusta” (lo que necesito: a ello me apego) y “no me gusta” (lo que no necesito: provoca mi aversión)².

Lo que genera infelicidad es el deseo de satisfacción

“En todo lo que aparece (a la conciencia), hay un **no-ser** (*anâtman*)”, afirmaba el Buddha, como un camino de trascendencia. Lo que **aparece** se va configurando en estructuras, que parecen ser cada vez más rígidas, más condicionantes. Lo que no hay que olvidar es que toda estructura surge de una no-estructura, y regresa a ella. La base de toda la manifestación es la **Asidad**, la **Vacuidad**. Vacío de esencia propia o inherente. Todo es compuesto, nada es “algo” **en sí mismo**. Por eso la estructura fluye, no es rígida, se hace y se des-hace. Cuando la “cosa” ya va a llegar a **ser**, se deshace. De allí la impermanencia o fugacidad de los fenómenos de la existencia. Pero el dolor (*dukha*) surge cuando hay aferramiento, apego, a las formas que se deshacen antes de llegar a satisfacer. Si esto lo llegamos a ver y experimentar claramente, nos liberamos de la expectativa de satisfacción. Lo que genera infelicidad es el deseo de satisfacción, que le da a los fenómenos un supuesto poder de llenarnos, de hacernos sentir completos. Entonces es menester liberarnos de las formas viendo como se resuelven todas en la vacuidad.

Y sin embargo el mundo “concreto” sigue apareciendo con una contundencia tal que impresiona los sentidos y nubla la percepción de lo Absoluto. Y, por supuesto, nos resistimos, nos defendemos, tememos, ansiamos, nos desesperamos. Si nos **diéramos cuenta que sufrimos**, podríamos buscar su causa, la carencia, y podríamos verla cesar. Pero, he aquí el inconveniente: podría volver a surgir. Entonces, quizás podríamos llegar a darnos cuenta que, donde está el condicionamiento está también su liberación: no hay sólo vacuidad, también hay **potencialidad**. De

la vacuidad –adonde habíamos visto que regresaban las formas–, de ella siguen surgiendo las formas, y vuelven a intentar confundirnos –después de todo, en el *Prajñāparamita Sutra* se dice que “Las formas son el vacío”, pero no hay que olvidar que después se dice: “El vacío son las formas”. Entonces, descubrimos que todos los fenómenos tienen su origen –y su destinación– en lo Absoluto. Se liberan en él, por sí solos, y siguen surgiendo, para volver a liberarse. Y darse cuenta de eso –experimentarlo– libera. Permite trascender los límites de la existencia, y aún el tiempo y el espacio. Por eso, a quien ha tenido una **experiencia** de lo trascendente no le es tan difícil **integrar** lo fenoménico en lo Absoluto. Por lo menos en eso consiste la conducta resultante de una verdadera experiencia: base, camino, fruto.

La Mente es sin límites

La estructura mental es entonces **libre de condicionamiento** –de límites– en realidad. Se auto-libera continuamente. Surge, dura, y cesa. Surge de “la Fuente” o Base, se despliega y después retorna a lo informe de esa base absoluta (esta base no es un ente, no es una “cosa”, no hay que caer en la usual reificación, tan sólo sucede que tenemos que usar el lenguaje...). Este es el criterio a sostener mientras observamos atentamente las estructuras emocionales y las estructuras intelectuales. Las estructuras emocionales –si no se reconoce lo que son– hacen sufrir. Las estructuras intelectuales –idem– nos convierten en rígidos teóricos y reduccionistas, que al final hacen que no entendamos nada. O peor aún, nos pueden hacer creer que ¡ya entendimos! (lo **Inentendible** o Inefable, no conceptual).

El camino hacia la trascendencia, también denominado en algunos contextos “camino espiritual”, incluye todo esto, partiendo de lo más evidente –“práctico” –, hasta desembocar en lo más inefable. A veces la descripción del camino, en el budismo, parece excesivamente “psicológica”, al incidir bastante en la mente. Es más, como el camino de realización budista reside fundamentalmente en la práctica de la meditación y la contemplación, proceso en el cual se escruta nuestro interior –denominado “mente”– para ver “**qué hay allí**” –con el propósito de trascenderlo, esta impresión parece confirmarse. No obstante, para llegar a una experiencia verdaderamente trascendente se tiene que atravesar –para ir más allá de– lo psíquico, lo mental. Se requiere, en primera instancia, calmar dicha mente (o medio ambiente interior) a fin de **ver** o percibir correctamente esa estructura mental. No sólo durante las sesiones formales de meditación, también después, al vivir... Esta sería la “justificación metafísica” del énfasis psicológico del budismo. Es esta aparente contradicción con lo “superior” lo que alguna vez hiciera desconfiar a autores como René Guénon. Y es que una vez cesado el sufrimiento, no queda más que la felicidad (la experiencia está allí, esperando...). Más allá de la “física” queda la “metafísica” –pero precisamente por ello no podemos ignorar eso tan “concreto”.

La Trascendencia –Ir más allá

Quisiera desarrollar entonces la idea de trascendencia a partir del “ir más allá” de nuestra estructura mental. Cuando se experimenta esa **trascendencia** se encuentra lo Inefable, algo cuyo conocimiento hace feliz. Esta afirmación no es gratuita, se basa en el testimonio de incontables casos de quienes han realizado –o por lo menos entrevisto– “La” Realidad. Advertir la potencialidad pura, y ser testigo de cómo lo Absoluto se va presentando ante nuestros ojos bajo la apariencia de formas, es un gozo, una felicidad inefable. Una felicidad que no es la ordinaria. Ninguna experiencia humana ordinaria se acercaría a esa felicidad extraordinaria. Como es en realidad imposible circunscribirla a palabras, callo acerca de este horizonte trascendente, sugiriendo que más bien se experimente... Como bien nos contó San Juan de la Cruz: “Entreme donde no supe, y quedeme no sabiendo, toda ciencia trascendiendo”.

Respecto a la estructura a trascender, es de eso que trata el budismo. Qué y cómo trascenderlo, en términos de ir más allá del sufrimiento, dolor, angustia, ansiedad (el deseo que condiciona y gobierna). Habría que recordar la etimología de “persona”: **máscara**. De lo que se trataría es de descubrir qué hay más allá de la máscara, **qué** se enmascara –si es que hay ‘algo’ allí. Cómo es que se ha oscurecido el trasfondo, el substrato. Aclarar eso es lo que se ha dado en llamar en Occidente, la “iluminación”. Iluminar lo que estaba temporalmente **oscurecido** –no lo que parecía ser oscuro en sí– es la meta del sendero budista: **dejar que brille...**

La estructura mental, la personalidad, el cómo “somos”, lo que según nosotros es “lo que verdaderamente somos”, nuestra percepción –sesgada– de nosotros mismos, es precisamente lo que vela u oculta esa realidad. Y la estructura está hecha de dolor, de nuestros miedos, nuestras expectativas, nuestro mundo conceptual. El mundo emocional y el mundo conceptual. No es que se afirme que dichas estructuras deban eliminarse, sino que hay que **conocer** cuán reales son (o no lo son...), cómo el ego es más bien un instrumento útil, más que algo a eliminar. Cuando se dice trascender se indica ir más allá, no necesariamente eliminar. Más bien poner en su lugar... Conocer, o quizás más bien re-conocer (lo que siempre había estado allí, velado). Lo que en el Budismo se llama nuestra ‘budeidad’, nuestra *tathata* o “asidad” —lo que es “**Así**”, inefable.

Usando un lenguaje dual, no trascendente, no metafísico, diríamos que hay un mundo fenoménico a ser percibido –delante de la estructura mental o “allá afuera”– (ante nuestros sentidos), y un trasmundo “más allá” de tal estructura (“adentro”, en lo “profundo”). Digamos que “al medio” parece estar “la estructura” –el yo–, lo que separa el exterior y el interior, algo que en realidad fluye y no es una estructura fija. Es más, para el budismo no hay un solo ego, son muchos los “**yoes**”, que van continuamente disputándose “el tomar la palabra” –y si hay muchos en realidad no hay ninguno que sea “*el*” yo verdadero. El camino de trascendencia sería integrar interior y exterior, descubrir que no son opuestos: *coincidentia oppositorum*, que el ego es también de origen trascendente. Después de todo, también ha salido de esa Base; si no, ¿de dónde más habría salido? no pueden haber dos absolutos. Descubrir la Paz Natural (no hay oposición, no hay conflicto ni guerra, no hay nada escindido, en realidad). Entonces no hay dolor, no hay ojo, no hay oído, no hay sabor... –como categorías absolutas–, sólo hay percepciones sin un perceptor. No hay una estructura permanente. Para integrar esos aspectos aparentemente fragmentados, disociados, del ego, que parecen alienarlo, hacerlo otro.

Nagarjuna, el más grande pensador budista de todos los tiempos (estamos hablando del budismo, que tiene una historia de más de dos mil quinientos años), cuando se le preguntó en qué consistía su pensamiento, contestó que él no afirmaba nada ni negaba nada. Que tan sólo se dedicaba a poner en cuestión lo que afirmaban o negaban las otras posiciones doctrinarias. Trascendía así los opuestos.

La felicidad no es conceptual

El que recorre el camino de la trascendencia, el buscador, hará bien en poner en cuestión los opuestos (en sí mismo y en el mundo fenoménico), dejando que **la** estructura surja en su interior, y sin negarla (así reforzándola) y sin aceptarla (así apegándose a ella), deje también que cese, después de durar lo que tenga que durar. Sin comentarios, ni análisis conceptual (sólo válido para el mundo de las categorías, de los pares de opuestos). Hasta ahora hemos tratado de darle sentido a la existencia solamente a través de categorías conceptuales, quizás causando que la felicidad nos evite, puesto que la felicidad no es conceptual.

Darle Sentido a la Existencia –La Plenitud

El budismo es una propuesta para darle **sentido a la existencia**. El sufrimiento es por lo general expresado en términos de carencia, sea de objetos, de personas o de situaciones, lo que puede llegar a generar angustia. Por eso el Dalai Lama suele decir que “todos los seres vivos buscan la felicidad y tratan de evitar el sufrimiento”. Cuando el sufrimiento arrecia, eso parece quitarle sentido a la vida.

Esa infelicidad es debida a una sensación: la de querer *ser*, que como deseo de afirmación se ve contrariado por las pérdidas y obstáculos que suele ofrecernos la vida. Se nos “quita” la satisfacción, se nos somete a la privación. Nos alejamos de la satisfacción plena. Y se va alejando el sentido de vivir, algo nos falta, nos sentimos incompletos, pese a cualquier logro. Felizmente, esa sensación puede ser remediada, mediante una experiencia de primera mano, un conocimiento directo de la satisfacción fundamental, de la **Plenitud**.

El *plenum* (la calidad o estado de sentirse completo) no es sin embargo algo que intrínsecamente nos falte. Está allí, sólo que la vorágine de la existencia se dibuja sobre ese fondo, tal como imágenes que van apareciendo incesantemente en una pantalla —y ya no vemos la pantalla en sí— lo que nos limita a dichas imágenes, y nos hace olvidar la potencialidad ilimitada que tiene la pantalla para hacer surgir imágenes *de sí*. La plenitud está, pero no la vemos. Es como si viviéramos constantemente soñando, y dándole una realidad sólida a esos sueños. Si tan sólo despertásemos, y nos diésemos cuenta...

El budismo es despertar del sueño, de la pesadilla. La raíz sánscrita de Buddha es *Budh*, que contiene la idea de darse cuenta, despertar, tener inteligencia de algo. Para el budismo la limitación y condicionamiento de la existencia es tan sólo un sueño vívido, que nos da la impresión —la sensación— de ser real. Sí, es real, pero no en última instancia. Se podría decir que **existe**, pero **no es**.

Y la posibilidad de darle sentido a la vida no se limita a la propia, también permite ofrecer esa opción a otras personas, que pueden escogerla o no, libremente. Muchas personas se han visto tocadas y aún beneficiadas por esta vía espiritual. Pero el budismo no es proselitista, sólo expone una opción. Y quizás sea la opción más natural posible, la de vivir en felicidad.

La Angustia y su sentido

La declaración anterior es engañosamente simple. La verdad es que todo comienza por la angustia. Si el dolor le quita sentido a la existencia, y muchas veces la vida parece no tener sentido ¿Es que sólo existimos para sufrir? Como esto sería un *sinsentido*, el budismo pretende ofrecer una alternativa para aprender a dejar de sufrir, por sí mismo, sin la intervención de ningún ser superior (no es que lo niegue, sino que no lo afirma —más bien guarda silencio sobre ello). Si tuviésemos conocimiento, claridad, y la suficiente intensidad de la mente, quizás podríamos ir más allá del sufrimiento. Y descubrir la felicidad que está detrás de toda esa angustia que parecemos experimentar gratuitamente (¿Por qué esto? ¿Por qué a mí?).

A veces se dice que el sufrimiento “enseña” a no cometer errores, pero frecuentemente volvemos a tropezar con la misma piedra (“errar es humano, reincidir es diabólico”); entonces, ¿dónde lleva todo esto, a dónde va la existencia misma? ¿Cuál es su *sentido*? Ojalá nuestra atareada vida nos deje tiempo incluso de tan sólo percatarnos de ello, para hacernos la pregunta, la única que tendría realmente sentido (otras variaciones serían ¿Por qué **soy**? ¿**Quién soy**? ¿**Qué soy**? ¿Qué hago **aquí**?). Si no lo hemos podido responder aún (o por lo menos preguntárnoslo), quiere decir que vivimos en la ignorancia.

Lo que buscábamos entonces era conocimiento, una cierta sabiduría... Es decir, si es que buscamos... lo más frecuente es que tomemos nuestras decisiones dentro de una cierta confusión, de una falta de claridad, de una incertidumbre. Vivimos “**nomás**”. Y eso es si es que “tomamos decisiones”, pues gran parte del tiempo es el hábito y las circunstancias las que deciden, las que nos empujan u obligan a tomar ciertas direcciones, incluso contra nuestra voluntad. Aún la cultura o civilización pueden ser más determinantes que nuestros deseos. Y muchas veces estamos convencidos de desear algo, para más tarde cambiar y detestarlo. ¿Adónde podremos llegar así? ¿Dónde está la coherencia?

Sabiduría e Ignorancia –Saber que la carencia es sólo una sensación

Se dice en el budismo que la ignorancia es un veneno. Un veneno que nubla y corrompe las manifestaciones de la mente -la ignorancia malinterpreta la realidad y deforma su percepción, la sesga. Pero no se trata de una ignorancia “doctrinal”, no se trata del ignorar datos o información “budista” –o de cualquier religión, para el caso– sino más bien de **ignorar nuestra verdadera naturaleza** (el famoso ¿**quién soy?**). Al ignorar que nuestra real condición es la plenitud, la “**completud**” –que en verdad no nos falta nada para ser realmente felices– partimos de una condición asumida de **carencia**, de **insatisfacción** fundamental, por lo tanto siempre sentiremos que nos falta algo. Este es el proceso por el cual surge el deseo, y así surge el **yo** que desea eso que me parece que me falta, **eso** que está allí afuera —así es como surge la **dualidad**, la no-unidad; la separación. La **caída del paraíso**, en términos cristianos.

El budismo propone una visión del ser humano muy interesante: Que ya se está en el paraíso –pero que no se sabe– no sabemos que ya estamos completos. Pero lo sospechamos. Tenemos la idea que cuando “lo” consigamos seremos muy felices (causando el deseo). La sensación de carencia es la causa del sufrimiento; crea el deseo, que es insaciable, y de allí al desasosiego y a la angustia no hay más que un paso –desesperarse por satisfacer vehementemente deseo tras deseo, se dice que es como tomar agua salada: da más sed. Sólo tendríamos que **descubrir** –por experiencia– **que ya somos completos, que ya somos felices**, para que el sueño de la carencia acabe. Y con ella todas sus secuelas de insatisfacción e infelicidad. Si vivimos enfocados y familiarizados con la satisfacción –que podemos llegar a verificar que ya poseemos la plenitud– eso será mucho más vivible que existir enfocado en la insatisfacción, o en las cosas que no tenemos y que creemos indispensables para vivir. Creando por otra parte el consumismo, la explotación, etc.

Y así es que se generan las pasiones (*pasión*: **padecimiento**). Se dice que del veneno de la ignorancia –de nuestra trascendencia, satisfacción y felicidad innatas–, surgen los otros dos venenos: la avidez y la aversión. El padecimiento del **apego, avidez o codicia** de lo que creemos que completará nuestra carencia. Cuando pensamos que algo nos hará felices, no podemos conseguirlo. Cuando lo conseguimos, no podemos conservarlo. O se convierte en algo que llegamos a detestar. O peor aún: nos aburre. Así aparece el otro **padecimiento: la aversión**. Algo nos parece que quita la tranquilidad, la comodidad, la paz. Lo rechazamos, lo odiamos. Nos da cólera (y el que tiene cólera no se siente muy feliz...).

“Curar” el sufrimiento –Despertar del error

El budismo tiene una objetivo principal, y otro que podemos considerar “aplicativo”. La meta es en realidad librarse (liberarse) de la impresión de carencia, dejar cesar conscientemente esa impresión hará cesar el surgimiento de la causa del sufrimiento (la sensación de carencia), y eso es llamado “iluminación”, despertar. Pero el objetivo más a la mano, aquí y ahora, es el de tener una aplicación terapéutica, sobre todo a nivel mental. No solamente haciendo posible atravesar el espeso velo constituido –fabricado– por la estructura mental y las historias sobre sí mismo y el mundo,

‘**curando**’ también la angustia. Al “curar” la ignorancia, entonces cura también el apego y la aversión, y el malestar que estos traen (el que quiere algo que no consigue se siente bastante mal, y el que está con cólera no se siente precisamente bien –sería absurdo seguir cultivando la cólera). Ayuda durante el tránsito de crisis, duelos, pérdidas, enfermedades físicas, frustraciones y otros. Permite aprender a convivir con el dolor psicológico, a aceptarlo y a tener paciencia. Por eso es que mucha gente se acerca al budismo –y aún hoy en día muchas terapias psicológicas “oficiales” comienzan a adaptar sus métodos, como por ejemplo la meditación –llamada comúnmente *Mindfulness*. Mucha gente siente alivio desde el primer instante, y poco a poco va sintiendo un cambio más profundo en su actitud y el funcionamiento de sus emociones. Aparte de las versiones contemporáneas del así llamado “budismo comprometido”, esta sería la contribución “social” del budismo en la historia. Para después ayudar a salir así de la historia, del tiempo, del devenir, hacer que llegue verdaderamente “el fin de la historia”.

Budismo es un término occidental que no existe originalmente como tal en oriente. El término usual es *Buddhadharma*, término sánscrito, que se compone de dos partículas: *Buddha*, que quiere decir “**El Despierto**”, y *Dharma*, que quiere decir “asunto, cosa”, “fenómeno”, lo que en conjunto significa “**El asunto del despertar**”, el **Camino del Despertar** –y “El budismo no es el camino a la felicidad, la felicidad es el camino”, lo que nos llevaría a la idea de la felicidad como modo de vida– y eso puede aprenderse. Los budistas lo son porque quieren “**despertar**”, lo que no quiere decir que todos los budistas sean unos “dormidos”, sino que **todos somos unos ‘dormidos’**. ¡Estamos dormidos! Lo que se vive es como un sueño, un poco confuso, un poco desconcertante, un poco contradictorio. Y cambiante. Nada es de confiar en un sueño, todo muta, se mueve, se contradice. Nada es absoluto, todo es relativo. Todo puede perderse, y de hecho se pierde. Por tanto **todo es padecimiento**. El budismo llevaría a despertar del sueño de las angustias y los padecimientos.

El problema del Ser

¿Y el Ser? Si todo cambia, qué “**es**”? ¿Las cosas tienen un Ser que les sea propio? ¿Y si no tienen un Ser, son confiables? ¿Qué es confiable en esta vida? El budismo afirma que nada tiene un Ser inherente y absoluto (sólo provisional y relativo –y por lo tanto no es un ser real), todas las cosas son compuestas de causas previas y condiciones presentes, todo tiene un ser provisional como conjunto o agregado, prestado por el ser provisional de sus propios componentes, y así sucesivamente. Las cosas están “vacías” de un ser inherente. Esta “vacuidad” no es una “**nada**”, es más bien que los fenómenos particulares están vacíos de un ser propio –lo que los divorciaría de lo absoluto. Pero ¿el “Absoluto” tiene ser propio? Tampoco. “Si todo se reduce a la Unidad, ¿A qué se reduce la Unidad?” dice un famoso *koan* —o enigma— del budismo zen. Lo interesante es que la experiencia revelaría que **todo sería un “vacío-plenitud”** (más allá de toda dualidad), que lo pone mucho más allá de un crudo y elemental nihilismo. Por lo mismo que está vacío de alguna característica particular y excluyente de otras características particulares, es un *plenum* de posibilidades, abierto y sin límites. Potencialidad pura. Ahora imaginemos una religión –un camino– que acerque ese *plenum*, lo haga accesible, en la práctica, tanto así que afirma que ya lo poseemos, que todo es cuestión de **darse cuenta**...

El aspecto religioso

El budismo es una religión que se acomoda bien a la etimología de *relegere*, releer. Aunque dicha etimología se refiere originalmente a reexaminar los actos para asegurarse de su concordancia con las normas o conductas establecidas –canónicas– también se podría aplicar como “**relectura**”; el budismo **reexamina** todos los fenómenos para saber cómo son las cosas, en sí mismas. Saber cómo son las personas. Saber cómo son las situaciones. Saber cómo es la Realidad. Y encuentra que

todos los fenómenos son compuestos, son resultantes de componentes que se han combinado. Fruto de un eslabonamiento de causas y efectos. Vacías de realidad intrínseca. Pero, que al no excluir nada y no aferrarse a nada, nos hace posible el ser simplemente más felices.

Pero el budismo también se ajusta a la etimología de **religar**, volver a unir lo que estaba separado, lo cual es el sentido original de la palabra *yoga* —reintegración. El budismo es un yoga particular, de los muchos que existen. Es más, es toda una especie o categoría de yoga que involucra muchos tipos de yoga particulares. Como no se menciona una presunta unión entre un creyente y un ser superior, se trataría más bien de una reintegración de sí, de nuestros diferentes aspectos o funciones que estaban disociados o aún en conflicto.

En todo caso lo que parecen buscar las personas es *realizarse*. ¿Realizar qué? Su plenitud, sus potencialidades. El problema es que dentro de esa plenitud está lo bueno y lo malo, así es que todos llegamos a tener potencialidades destructivas y benéficas, debido a las consecuencias de nuestras acciones (*karman*), fruto de la confusión que produce nuestra falsa carencia —si tan sólo lo supiésemos... así evitaríamos cultivar conductas y actitudes de autodestrucción y más bien promoveríamos lo realmente benéfico. Ese es el famoso *karma*, palabra sánscrita que viene de la raíz “*kr*” acción. Y toda acción conlleva una consecuencia. Toda acción u omisión nuestra deja huella o residuo en la mente —y en el mundo— y es una semilla para futuros resultados, mayormente de padecimiento, dado nuestro proverbial obscurecimiento de la mente. Y es que la mente es en sí, realmente, clara, abierta y luminosa, pero parece nublarse, para nuestros efectos se nubla de hecho, con nuestra ignorancia o insatisfacción fundamental.

Una religión psicológica

También me parece interesante una religión que sea además una ciencia, una filosofía y una psicología. Es una religión —en el sentido usual— porque muchos cientos de millones de personas tienen altares donde colocan al Buda como un ideal y como un poder que los puede ayudar (el budismo **popular** al cual no le interesan las explicaciones —o no tiene tiempo para ellas— que se diferencia del budismo más ilustrado, que estudia y practica las enseñanzas budistas de liberación mental). Y es también una religión de **relectura y de reintegración**, como ya mencionamos antes. El budismo es también una ciencia porque plantea hipótesis y da los métodos para que todos puedan verificarlas mediante su propia experiencia (es más, casi exige dudar, no creer, sino más bien verificar —no es una “fe”, ni un credo). Es asimismo una filosofía, porque discute la esencia del ser, de los fenómenos y las personas. Posee y usa una lógica especializada muy compleja y refinada, y ha creado una epistemología o explicación sofisticadas de cómo conocemos, que es muy original, y ha habido y sigue habiendo filósofos budistas de gran profundidad y sofisticación. Y es una psicología, pues ayuda al ser humano a comprenderse, a comprender su psique, los procesos de la infelicidad y la felicidad (en ese sentido va más allá de sistemas psicológicos terapéuticos que sólo buscan una adecuación de las conductas sociales de los pacientes). Al budismo le interesa la psicología de todas las personas, no solamente de las que sufren enfermedades mentales). Por eso puede ser una terapia para quien lo requiera, pero sobre todo es un camino de comprensión y liberación, más allá de la mente.

El buda, un fundador humano

Resulta interesante una vía que proponga a un fundador humano, que es igual que uno mismo, sin recurrir a un personaje externo y superior. Siddharta Gautama, Shakyamuni, era un príncipe de hace dos mil quinientos años que se **dio cuenta** que existía el sufrimiento, y buscó su cesación. Su historia es la siguiente: al nacer, su padre el rey consultó con los videntes, que predijeron que sería un emperador del mundo, siempre y cuando no entrara en contacto con el

sufrimiento. El rey hizo construir un palacio rodeado de un parque tan grande que no se viera el muro que lo separaba del mundo (como intentamos hacer nosotros usualmente), e hizo retirar de la vista de su hijo a todo enfermo, viejo o sufriente (*idem*). Un día Siddharta se extravía con su cochero y da con el muro, y fuerza la salida. Tiene entonces cuatro encuentros que cambiarán su vida. Se *entera* que existe la vejez, la enfermedad y la muerte. Y caminos para **no** ser gobernados por ellas. Entonces deja su palacio y va en búsqueda de la felicidad. Al no poder nadie enseñársela decide buscarla por sí mismo, dentro de él mismo, y es así que encuentra el **Despertar** o iluminación. Y luego vive más de cuarenta años durante los cuales enseña a encontrar lo que él mismo ha hallado.

La imagen original del Buda no es la de ese señor obeso que en ocasiones encontramos en los restaurantes chinos y al cual a veces se trata de frotar el vientre para conseguir buena fortuna (esa imagen proviene de una moda cultural china de la dinastía Tang que veía como hermosa la gordura pues implicaba el éxito y la prosperidad, e incluso representa a otro personaje –un monje– asociado a la alegría y la fortuna). Más bien la del Buda es una imagen esbelta que parece tener su origen en la iconografía de influencia griega traída por Alejandro el Magno a India (arte de Gandhara), aunque existe el mito que haya sido el propio Buda quien al pedírsele que permitiera retratársele, indicó que se tomaran las proporciones de la sombra que su cuerpo proyectaba en el suelo.

Una y muchas religiones –Las escuelas budistas

El budismo es múltiple, es como una religión que es varias religiones a la vez, en el sentido que tiene varias escuelas que se reconocen y se respetan entre ellas, proporcionando varias posibilidades al seguidor, según sus capacidades, su mentalidad, sus creencias o preferencias. El abanico de posibilidades tiende a ser más completo y abarcante. Como cuando se va al restaurante, es mejor poder escoger de la carta que tener que limitarse a un menú fijo que puede no gustarnos. El budismo reconoce las diferencias individuales en cuanto a necesidades y capacidades. Va desde los caminos que ofrecen disciplinas muy estrictas y apegadas a la forma, hasta aquellos caminos más libres –para los de mayor capacidad–, que inciden más en el espíritu que en la letra. Va desde aquellos que quieren renunciar al mundo y llevar una vida monástica, hasta los practicantes que aplican las enseñanzas espirituales en la práctica de su propio trabajo o actividad, sin renunciar a una familia o a la modalidad de vida que prefieran. Se respeta la condición del otro, y más bien se deja libertad basada en la responsabilidad, en vez de estar legislando (e imponiendo) sobre cada aspecto de la vida humana.

Religión de la Inteligencia

El budismo es una religión de la inteligencia. Busca saber, no creer. Aunque se deja libre la opción de la fe (como también se da en el “Budismo de la Tierra Pura”, uno de los budismos del Japón), el énfasis está en general en la convicción por la experiencia propia. Cuando tan **sólo creemos**, mañana podemos dejar de creer, por muchas causas, y viceversa. Pero si ha habido una experiencia, se necesitaría una experiencia más intensa aún que contradiga a la anterior. Y si esta es una experiencia de **plenitud** eso va a ser muy difícil. El budismo no es pues una creencia, más bien aconseja dudar, verificar, investigar, constatar. No es entonces un camino de fe sino de convicción por la verificación mediante la experiencia, conseguida a través de métodos que se pueden aprender y estudiar, y que están disponibles (no son “esotéricos”, más bien son profundos —por sí mismos). El Buda mismo aconsejaba “ser una lámpara para uno mismo”, y no creer meramente en la autoridad, ni institucional ni escritural. Por eso es una tradición viva. La experiencia se está viviendo hoy en día. Actualmente existen seres humanos vivos e identificables que han obtenido una **maestría**, es decir un dominio de la base, el camino y el fruto. Esas personas aceptan enseñar y guiar, se toman el trabajo de explicar y orientar. Por supuesto, hay que asegurarse que tal persona

sea un maestro antes de confiar en él.

El budismo es un camino completo, un sistema que ofrece información y metodología, de la A a la Z, para quien se interese. Un comienzo, un medio y un final, aquí y ahora, en esta vida. Sin paraísos *post mortem*. El infierno y el cielo son estados mentales. En ese sentido, es una religión de sentido muy profundo pero de aplicación muy práctica –y útil– que no se queda en preceptos más o menos generales –y hasta vagos– sino que suministra metodología, además de inspiración. Esta última es siempre indispensable, pues si no nadie estuviese motivado para esforzarse en buscar una salida tangible al sufrimiento, que como toda aplicación de método requiere esfuerzo y perseverancia, sobre todo al comienzo, y no encontraríamos a demasiadas personas en tal camino.

El Budismo, una religión del Amor

Es una religión de amor. No un amor egoísta, sino amor de compasión. Cuando el “otro” está padeciendo (está sujeto a una pasión o padecimiento, un dolor), surge el deseo de aliviarlo, de satisfacerlo, de acompañarlo en su dolor, para darle paz. Sobre todo en el budismo *mahayana* o “gran vehículo” se toma el ideal de ayudar a todos los seres a liberarse del sufrimiento, tomando el voto o intención del *bodhisattva* (el que sostiene la mente pura o mente del despertar, mediante la compasión, y también la sabiduría “de las cosas como son y no como ‘parecen’ ser”). Este voto implica prometer no liberarse hasta que todos los seres hayan dejado antes de sufrir. Y es que el corazón de las personas por lo general está cerrado, a causa de una cultura como la nuestra, de la competitividad, el escepticismo y la desconfianza; está cerrado por el egoísmo y la inseguridad, que se rodea de corazas y barreras que nos llegan a asfixiar. Abrir el corazón requiere un esfuerzo y una nobleza que no siempre estamos dispuestos a ejercer, pues puede doler, y tenemos miedo de “perder”, a causa de nuestra carencia o insatisfacción fundamental. Si tan sólo pudiésemos constatar que experimentamos el malestar porque tan sólo **somos una estructura** (un yo) construida por el malestar, por el miedo, y otras emociones conflictivas, y también “constructivas”, por supuesto.

La Compasión debe ser bien comprendida, no como una lástima –desde una perspectiva de superioridad vertical–, sino como un acompañamiento (con-pasión, **sintiendo el padecimiento** del otro), no para destruirse junto con el otro –el dolor como se sabe, es destructivo– sino para aliviarlo, para traerle paz, quizás aún felicidad... Pero para dar paz hay que tenerla primero, hallarla dentro de sí. Ser feliz.

Una Vía Espiritual

Es una Vía Espiritual, y hasta un estilo de vida, más que una religión como las que conocemos en occidente (estamos familiarizados sobre todo con las llamadas “Religiones del Libro” (Cristianismo, Judaísmo, Islam). No está basada en una revelación histórica –aunque el Buda histórico *Shakyamuni* haya vivido hace dos mil quinientos años, este no sería sino uno más de la infinita serie de budas del pasado y del futuro, sino que está más allá de la historia, como casi todas las religiones orientales –llamadas “del orden eterno del mundo”. Su revelación no es histórica sino trascendente, que proviene y va hacia una salida o abolición de todos los límites, especialmente los de tiempo y espacio. Y también es una vía espiritual universal, que no obliga a “orientalizarse”, pues va a las raíces de lo que constituye nuestra humanidad misma. Está más allá de una cultura o costumbre o aún moda cultural. Es más, todos los seres están virtualmente iluminados, son budas que ignoran serlo, y por ello sufren.

Evidentemente existe el peligro del sincretismo, que ha dado lugar al fenómeno *New Age*, el cual ha llegado a mezclar inorgánicamente elementos de religiones o caminos espirituales que son

análogas pero no idénticas, que no son afines ni correspondientes, por ignorancia. Esto no sería en sí tan grave, puesto que tarde o temprano se descubriría la verdad. Lo malo es que casi siempre es más tarde que temprano (hay demasiada gente necesitada que invierte su vida en un camino erróneo, y nunca se da cuenta, o lo hace demasiado tarde). Lo realmente perjudicial es que a veces se inventa, a fin de llenar huecos que se dan o por ignorancia o por falta de una experiencia completa, o de una falta de contacto válido con una tradición auténtica. Es más, esto se realiza a veces por mala intención, a fin de lograr beneficios personales de lucro o poder (bien pobre poder, por cierto). A mi juicio, parte del origen de estos fenómenos es una incomprensión de las religiones en general y también del budismo en particular. Quizás el origen del fenómeno moderno del *New Age* se encuentre en el error del teosofismo, que a comienzos del siglo XX se manifiesta a través de los escritos de Helena Petrovna Blavatsky, quien atribuye su conocimiento a unos textos tibetanos (supuestamente budistas), que nunca fue capaz de mostrar, aduciendo su carácter secreto, y a unos maestros que sólo existían en una dimensión “invisible”. De allí el falso “Budismo Esotérico” y demás. Lo único rescatable del *New Age* es que quizás sirva de puerta de entrada a algunas personas interesadas o necesitadas para que después puedan encontrar un contacto más válido y que le permita verdaderamente una realización, y no un tiempo invertido en una ilusión.

El gozo y el placer

El budismo es una religión que no condena el placer ni identifica lo demoníaco con lo mundano y carnal (“mundo, demonio y carne”). Al contrario, el gozo puede ser también una vía espiritual, por supuesto con la comprensión y método adecuados. De hecho la liberación del sufrimiento y la ansiedad es ya un gozo. En todo caso no hay una vergüenza o **culpa** a causa del placer, que más bien es expansivo y no hace daño a nadie, en cuanto que con la consciencia clara se pueden tener experiencias de plenitud que aporten una satisfacción tan profunda que llegue a ser o descubrirse fundamental, borrando la sensación de carencia o culpa que nublaba la consciencia del *plenum*.

¿Conversión? Más bien refugio

El budismo o la práctica de la meditación no requieren de una “conversión”, es más bien un “tomar refugio” en un ideal más alto que la vida ordinaria –en las llamadas “tres joyas”: el ideal de la budeidad o despertar del sufrimiento por la experiencia de lo pleno; el ideal de la enseñanza, o medios que nos permiten acceder a tal experiencia directa; y el ideal de un conjunto de seres que nos ayude en ese camino, constituido no sólo por nuestros acompañantes en la vía, sino por todos los budas del pasado, del presente y del futuro. Por eso no es proselitista ni misionero, respeta la condición del otro, sólo ofrece sin imponer. Por eso puede permitirse ser ecuménico, es decir reconocer y hasta apoyar a las otras religiones, pues reconoce que son diferentes las vías para las diferentes necesidades o circunstancias. Es más, se puede ser budista (o simplemente practicar el budismo la meditación) aunque se participe de otras religiones, sin que exista demasiado riesgo de sincretismo. Más aún, el descubrimiento del budismo puede ayudar a comprender mejor otras religiones, como por ejemplo para entender el mismo cristianismo, por parte de alguien que haya nacido y crecido en él sin realmente comprenderlo.

El budismo explica. Se da el trabajo de elaborar, ofreciendo una explicación que es coherente en cuanto sistema, y sobre todo coherente con los resultados de su práctica, que se pueden **experimentar** desde el primer día, como es el caso de la persona que hace meditación por primera vez, y halla paz y claridad en su mente. Entonces no requiere de una fe ciega. Y esta explicación no se considera de obligatoria creencia, es más bien como una “hipótesis de trabajo”, la cual tendrá que ser verificada con la experiencia. No es pues dogmático. No se tiene que adoptar todo, en fardo, más bien se favorece la experiencia y el uso de métodos para que ella florezca.

Finalmente el budismo por eso mismo es agradable de practicar, no requiere de sacrificio, y es relativamente fácil: uno sólo tiene que encontrar su verdadera naturaleza. Y luego actuar desde allí, espontáneamente. ¿Qué podría ser más fascinante? ¿Qué podría dar más felicidad?

Las Tres Características de la Mente

Otra interesante particularidad budista es su concepción de la mente. Las tres características de la mente son, para el budismo, las siguientes: (a) ser vacía de esencia inherente (estar más allá de cualquier particularidad excluyente que la limite); (b) su claridad o luminosidad (todo “aparece” o surge en el continuo de la mente de manera nítida y clara, –el pensar es visto como una capacidad de arrojar luz, de dar a luz– porque es básicamente **conciencia pura**, potencialidad pura, que recién toma forma cuando **conoce** lo particular, y por lo general se aferra erróneamente a ello –llegando a ser gobernada por ello– perdiendo así toda claridad); (c) y la tercera característica es que no tiene trabas o límites (es ilimitada, **todo** puede aparecer en la mente, exactamente igual que en un espejo pueden aparecer **todos** los reflejos, y aún así no afectan verdaderamente al espejo, no constituyen traba para él –o para la mente, que no es gobernada realmente por lo que aparezca en ella. Lo que sucede realmente es que sólo **parece** que nos afecta o perturba, de esa confusión es de la que hay que despertar). Por supuesto, es muy difícil que una persona perturbada —o con la mente “nublada”— lo reconozca, y sería hasta cruel decirle a una persona que sufre, que sólo **le parece** que sufre. Más bien esa persona tendría que calmarse y adquirir una cierta claridad –por eso es que meditamos– para luego darse cuenta de su propio proceso mental y emocional. Y es que las **emociones** aparecen –y desaparecen– **en la mente**. ¿Dónde si no? Por ello hay que tener la mente clara.

También los budistas lo son porque buscan la paz en la mente. No es que otras vías espirituales no lo busquen también, sino que el budismo se centra en eso, su método –la meditación– se basa en eso. Es explícito y puntual. Al darse cuenta de los torbellinos y el caos de la mente, los cuales no nos dejan ver claro, se reconoce que es indispensable calmarla, para recién después poder penetrar en la esencia de esa mente –pureza claridad y plenitud fundamentales. E incluso se plantea el ir más allá de la mente –más allá de los límites, más allá de la dualidad, hacia la plenitud; pero eso es otra historia. Por otra parte recuerda al Yoga clásico de *Patanjali*, que busca la cesación de los torbellinos mentales, buscando que no perturben –lo cual bien mirado es una cesación, para todos los efectos.

Y, sin embargo, la gente parece estar poco interesada en la paz; sólo la busca cuando está muy estresada y ansiosa debido a sus problemas. Por el contrario, la gente está más interesada en una actividad permanente que les proporcione excitación, distracción, entretenimiento –es que en el fondo pueda ser que se aburran– al no tener claro el sentido de su vida (lo buscan confusamente, y hasta rehuyen darse cuenta plenamente de ello, pues en realidad no saben qué buscan, fuera de una borrosa y teórica felicidad; creyendo que cada nuevo elemento o adquisición les va a aportar esa felicidad que nunca llega). No sólo la paz les puede parecer aburrida, más aún puede serlo el conversar sobre el Ser o el no-ser (es decir el sentido de la vida). Fuera de que no parece ser **“práctico”**, aparentemente no proporciona beneficio material, y más bien plantearse preguntas sobre el sentido de la vida les da angustia, y lo evitan sistemáticamente. Y también resulta claro que la gente ni siquiera se entera que no tiene paz. Tan sólo cuando su frenesí llega a manifestar estrés y angustia y hasta enfermedad es que buscan relajarse. A veces cuando se toca fondo... Sólo que lo hacen optando por otras actividades más estresantes aún, y hasta extenuantes. Alguien que conozco suele decir que “el mejor día de las vacaciones es el de regreso a casa”. Y la falta de paz enferma, aparte de ser la causa de las distorsiones mentales, las neurosis y el estrés. Este último ocasiona

enfermedades coronarias, intoxicación de las células cerebrales, debilitación del sistema inmunitario contra las enfermedades, y ¡hasta la obesidad!

La mente de la meditación

Como mi actividad principal es la de enseñar a meditar, me permito referir algo de mi experiencia con las personas. Es raro que **sepan o se den cuenta que tienen mente**. Claro, todos lo “saben”, pero eso no es más que un concepto. En la práctica eso permanece incógnito, es decir que no se aplica a la vida. La gente **vive nomás**, sin darse cuenta del papel de su mente. ¿Con qué se sufre? Con la mente. ¿Con qué se disfruta? Con la mente. Como la mente parece ser entonces muy importante, sería necesario observarla, estudiarla y manejarla (y que nos “maneje” menos). Eso se hace con la meditación. Ello permitiría sufrir menos y disfrutar más. De cualquier cosa, de lo que a usted le guste. Pero, cuando la mayor parte de la gente intenta meditar, es decir observar su mente, **no puede**. Recién se descubre que **nuestra** mente era inestable, que sufría de cambios tales que podría hablarse de torbellinos mentales, aún de caos mental. Todo eso es consecuencia del estrés o ansiedad que provoca el simple acto de vivir –de perseguir confusamente la felicidad– si no se sabe como sostener la paz y la claridad de la mente. Así la vida se transforma en una ansiosa sensación de carencia, lo que trae mucha infelicidad.

Notas

* Juan José Bustamante es peruano. Licenciado en Administración de la Universidad del Pacífico de Lima, y Magíster en Economía del Desarrollo por la Universidad del Estado en Antwerpen, Bélgica. Es Director del Instituto Peruano de Estudios Budistas, y profesor de Budismo del Centro de Estudios Orientales en la Universidad Católica del Perú.

¹ Se traduce también por “sufrimiento” y “aflicción”, “incomodidad”. En su primera exposición del budismo, el *Sutta (Sutra) de Benarés*, Buda señaló: “Esta es la noble verdad respecto del dolor: el nacimiento es doloroso, la vejez es dolorosa, la enfermedad es dolorosa, la muerte es dolorosa, el contacto con lo que uno no ama es doloroso; la separación de lo que uno ama es dolorosa; no conseguir lo que uno desea es doloroso; en resumen, los cinco objetos del apego son dolorosos”, citado y traducido directamente del pali por Carmen Dragonetti, en su edición crítica del *Dhammapada*, Asociación budista china en Argentina, Buenos Aires, s/f, p. 47.

² El nirvana (pali: *nibbana*; sánscrito: *nirvana*) ha sido descritos de diversos modos. En el *Dhammapada*, que es una de las primeras exposiciones del budismo, se le aplican varios epítetos: *paraman sukhan* (supremo bien) (*Dhammapada* 204); *amatam padam* (sede inmortal) (*Dhammapada* 114); *yogakkhemam annutaram* (insuperado estado de perfecta paz) (*Dhammapada* 23). En otro texto clásico, *Udana*, se le denomina *akkalam sukham* (felicidad incommovible) (p. 93), y en el *Therigatha* se le llama: *ajaramaram padam asokam* (sede carente de vejez, de muerte y de dolor), según expone Carmen Dragonetti, *op. cit.* p. 64.