Aprender a vivir en paz contigo mismo y con los demás

Kalama Sadak

BODHI

Índice

Introducción ix

Capítulo 1. Elementos del budismo de Thich Nhat Hanh 1
- Dispositivos básicos para comprender 1
- Un budismo sin dogmas. 6
- El concepto de ser humano 12
- La mente y la comprensión correcta del dharma . . 17
- La impermanencia de la realidad dhármica. 23
- Las cuatro nobles verdades 27
- La realidad en el budismo: otra manera de ver 34

Capítulo 2. Estar presente en la conciencia 41
- Permanecer donde estamos. 41
- La opresión de la ignorancia. 45
- Atrapados en mentes equivocadas. 50
- El flujo de vida se produce de dentro hacia fuera . . 53
- El reto es ver la vida como es: la visión correcta . . . 60
- Interser: cómo todo es interdependiente. 64
- Ante todo comprender con la mente y el corazón . . 67

Capítulo 3. El compromiso con la existencia tal y como es 71
El deseo es la fuente energética que revela todas las semillas 71
El sufrimiento de todos los días 74
La felicidad está dentro de cada uno. 82
La verdadera felicidad se acompaña de lo cotidiano 86
Bases elementales para una visión correcta 92
La aceptación de lo condicionado. 95

Capítulo 4. La cotidianidad como una estancia sagrada 101
Nuestro hogar, donde estamos 101
Controlar la mente para que deje de gobernar nuestra existencia 107
Sobre la meditación 109
Datos sobre la meditación en el budismo 114
La conciencia en lo cotidiano y la posmeditación 118
Regresar a donde pertenecemos 121
La liberación está en lo cotidiano 123

Capítulo 5. Aprender a vivir en paz con los demás. . . . 127
El apego como causa de problemas. 127
Cuando surge la felicidad lo hace por medio del corazón sabio 131
En busca de la paz perdida 134
En las fronteras del nirvana 138
La utopía ya esta aquí. 142
Presencia del budismo en sociedades cristianas . . . 145

Capítulo 6. La práctica de la compasión y la sabiduría 151
Los principios básicos del budismo. 151
La búsqueda de la verdad es ya la verdad 155
Despertar de un largo sueño inconsciente 160
Cultivar lo más importante: compasión y amor . . 163
Saber dónde refugiarse 167

Capítulo 7. Oponerse al sufrimiento y a la injusticia . . 171
Una realidad medio complicada 171
La elección de una vida espiritual. 174
Demoler los tres venenos 178
La sabiduría implica comprender la vacuidad. . . . 181
Cuestionar el yo y el individualismo. 188
La liberación del mundo samsárico 191
La ética de la iluminación. 194
La presencia del budismo en las sociedades modernas 196

Bibliografía. 199

Anexos
1. Instrucciones básicas de meditación 201
2. Los cinco entrenamientos de la atención plena 205
3. Contactando con la tierra. 208
4. Versos para vivir con atención 213
5. El tratado de paz 216
6. Mensaje sobre el siglo XXI. 219
7. Los 14 entrenamientos de la atención plena de la Orden de Interser 224

1

Elementos del budismo de Thich Nhat Hanh

Dispositivos básicos para comprender

Para Nhat Hanh el budismo significa un modo de vida que prácticamente abarca todas las actividades de la existencia. Para él no existe separación entre religión y cotidianidad, de ahí que se pueda decir que el budismo implica llevar las enseñanzas de Buda a un nivel integral, holístico, se diría hoy en día, no sólo como manifestación del espíritu y de la conciencia, sino también como parte de la materia misma. Definir de esa manera el budismo, implica varios razonamientos que habría que tener en cuenta a lo largo de este libro.

En primer lugar, de acuerdo con esta definición el budismo no es ni religión ni filosofía, sino una forma de visualizar la existencia, donde todas sus partes confluyen en un solo sentido: que la vida carece de áreas no sagradas, es decir, en contacto con la divinidad, o como se dice en la ortodoxia religiosa: con el Absoluto. En segundo lugar, bajo la perspectiva budista toda actividad humana es un medio para la superación de los obstáculos y problemas que plantea la

existencia misma. Por último, en tercer lugar, dado que el mundo, desde los tiempos sin memoria, conlleva grandes espacios de conflictos y sufrimientos –algunos de ellos derivados de la propia constitución psicofísica del cuerpo humano, y otros, los más, resultantes de la manera en que se procesan las sensaciones, las emociones y los pensamientos según culturas y sociedades determinadas– el budismo tendría que superar el marco de la particularidad de cada persona para situarse en un contexto donde la socialización y el aprendizaje de cómo vivir mejor se erijan en fuerzas para preservar y mejorar el medio social y natural en que nacemos, crecemos y morimos.

Dadas estas tres características, el budismo que practica Nhat Hanh da amplia y constante cobertura a las dinámicas surgidas en el cuerpo y en la mente, con miras a trascender el individualismo. Hay que comprender que toda entidad, animada o inanimada, dada en la existencia presente, carece de elementos cualitativos de existencia independiente, ya que es resultante de una compleja red de causas y condiciones; toda entidad proviene de las fuerzas del interser y, por ende, su dinámica cíclica de aparecer, desarrollarse y desaparecer responde a su cualidad interdependiente de otras entidades.

El budismo tiene más de 2 550 años de existencia, y sobre sus diversos temas se han escrito cientos de libros; hasta ahora es una práctica de vida que en gran medida se ha sostenido gracias a la transmisión oral y pedagógica entre maestros y discípulos que da sustento a cientos de linajes y escuelas.

Debido a las enseñanzas diversas y plurales, el tema de la existencia como producto de las relaciones de interdependencia se ha vuelto sumamente complejo pues engloba to-

dos los fenómenos que la integran.[10] Para el budismo que promueve el maestro, la enseñanza fundamental consiste en comprender la idea del "origen dependiente": todo nace, se expande, decrece y desaparece por causas y condiciones. Por tanto, en el fondo de las cosas es difícil concebir la existencia de "algo" subyacente o de una entidad dentro de la entidad, metafísica y trascendental. No hay *dhatu*, como se dice en sánscrito; conforme a la ley, una cosa lleva a otra. Aunque como lo veremos más adelante, esta idea del vacío adquiere ciertos matices y reconsideraciones, dadas las diferentes culturas en que se ha desarrollado el propio budismo.[11]

Por ejemplo, la tradición búdica en Asia reconfigura la ley de la interdependencia por medio de una cualidad que Nhat Hanh llama la "semilla de atención vigilante" que poseen todos los seres humanos como un elemento constitutivo de su naturaleza; también se denomina naturaleza búdica: *budhata*. Se puede concebir como la morada de la divinidad que el ser humano tiene en su corazón, independientemente de la vida que lleve y de las cosas que haya hecho en el transcurrir de su existencia. Más específicamente, la budeidad interna podría equipararse al dogma cristiano de la presencia del Espíritu Santo en los corazones, energía que se manifiesta como una semilla de atención iluminada. Esto último aparece como un elemento que permite generar

---

[10] *Las enseñanzas de Thich Nhat Hanh*, p. 20.

[11] Por ejemplo, cuando el budismo llegó a China, existía ya el taoismo, que proponía su sistema propio de iluminación, y también se encontraba un sistema moral muy sólido y dominante, que era el confucionismo. El budismo se adaptó a estos dos grandes modos de conducir la conciencia y las acciones. Cuando las enseñanzas del Buda arribaron al Japón, el Tíbet y varios países de Asia sucedió algo similar. Desgraciadamente, en la India, donde surgió el budismo, quedan ahora muy pocos practicantes.

conciencia de las causas de las experiencias y de los efectos de las acciones.[12]

El budismo tiene el cuidado de utilizar las palabras que mejor responden al propósito de la enseñanza. Se dice que el Buda realizó alrededor de 84 000 enseñanzas, pues estaba convencido de que la verdad se puede representar con las palabras, ya sea en narraciones, cuentos o mediante otro tipo de argumentación. Se recurre, pues, a la palabra correcta para evitar cuatro acciones erróneas: 1) no decir la verdad; 2) caer en la tentación de la exageración; 3) tener fluctuaciones extremas en las opiniones y 4) usar pulsaciones violentas por medio de la palabra.[13]

El maestro lo plantea así: la ausencia de la atención, ya sea concebida como una cualidad humana o divina, propicia inconsciencia. Las emociones, las reacciones involuntarias, los deseos y las aversiones explican el comportamiento ordinario. El budismo sostiene que dado ese estado donde las pulsaciones inconscientes dominan los mecanismos que generan pensamientos, palabras y acciones, constantemente está uno en estado de descontento, nerviosismo e incomodad, a lo que se le nombra *dukha*. Cabe aclarar aquí que *dukha* es un estado existencial que generan dos fenómenos: el desacuerdo que se da entre la mente y la realidad; y a raíz de tal oposición, el desencuentro entre la conciencia y el cuerpo. La separación conciencia-cuerpo no es más que una particularidad de la descoordinación mente-realidad. Al tener

---

[12] En la literatura budista existen cuatro fundamentos de la conciencia, según el *Sattipathana Sutta*: 1) conciencia del cuerpo; 2) conciencia de las sensaciones; 3) conciencia de la mente; y 4) conciencia de los objetos de la mente.

[13] *Enseñanzas sobre el amor*, p. 93.

2

Estar presente en la conciencia

Permanecer donde estamos

La fortaleza del budismo, y concretamente del que propone Thich Nhat Hanh, se basa en una sencilla propuesta: ubicar la mente (la energía de la conciencia atenta) en el presente, considerando la situación del cuerpo, de las emociones, pensamientos y de las condiciones y circunstancias prevalecientes.

A veces el maestro llama a ese estado existencial estar en "presencia alerta". Cuando se logra, los tiempos pasado y futuro casi no aparecen, y cuando lo hacen es para fines prácticos y de vivencia histórica. Es el punto nodal del estar en el ahora.

Nhat Hanh dice que estar a plenitud en el momento presente, significa morar en nuestro verdadero hogar. El presente es lo único realmente existente, todo lo demás son retro y proyecciones mentales, a veces funcionales, pero la mayoría de las ocasiones, disfuncionales. Para estar vivos en el presente, es necesario sincronizar la mente con el cuerpo; tiene que haber armonía y coherencia entre los dos. Así se instaura la

paz en nuestras existencias. No es cuestión de fe o de creencias, sino de práctica.[61]

Cuando se está en el presente, sin que predominen sensaciones y pensamientos que nos remitan hacia el pasado o hacia el futuro, podemos subsumir la mente: nuestra conciencia se eleva más allá de ella, y si bien sigue procesando las sensaciones, percepciones y los pensamientos ahora la conciencia los domina. Evitamos por lo tanto la discordancia entre lo que la mente desea y lo que la conciencia es: la mente deja ser egoísta, centrada en los deseos del yo, adquiriendo sensibilidad hacia todo.

Bajo estas premisas, el maestro explica que para lograr la iluminación, no se requiere morir, sino exactamente lo contrario: estar plenamente vivo y consciente. Es la puerta al *dharmadbatu*, raíz o sustrato de todo lo existente. Vivir el presente[62] permite dominar los estados negativos, ya sea que provengan de causas externas o de las emociones y pensamientos que surgen en la mente. Modificar la motivación inicial que se manifiesta como irritación e insatisfacción, y que es el sustento de cualquier perturbación y aflicción, sólo es factible si estamos atentos al aquí y al ahora, si la mente está enfocada en los estados cualitativos del cuerpo, de las sensaciones, de las percepciones y de los pensamientos.

Para el maestro Nhat Hanh, no es necesario entonces "ir a ninguna parte" para encontrar la satisfacción y la felicidad; éstas se vuelven alcanzables cuando ya no se espera nada del futuro y no hay nostalgia alguna del pasado. El refugio más efectivo contra *dukha* y su máxima expresión, *samsara*, se en-

---

[61] *Buda viviente, Cristo viviente*, p. 37.

[62] *El poder del ahora*, p. 224.

cuentra en vivir el momento: "sólo es necesario morar profundamente en el instante presente".[63]

Parece simple la idea de morar en el ahora, pero es un ejercicio difícil cuando por años mente y cuerpo han estado desarticulados y cuando por años se busca identidad recurriendo constantemente a la idea de que el tiempo pasado fue mejor y que el futuro nos depara una vida feliz. El pasado reactiva recuerdos, pero en el presente; y también el futuro, como es una proyección, genera expectativas e ilusiones en el presente.

La enseñanza budista consiste en no lamentar el pasado y no sentirse ansioso por el futuro. El Buda hizo la siguiente recomendación:

> *Abandona el pasado, Abandona lo que aún no es. Observa a fondo lo que ocurre en el momento presente, pero sin apegarte a ello. Ésta es la forma más maravillosa que existe de vivir solo.* [64]

Para la sabiduría budista, los estados existenciales como el sufrimiento, la felicidad, la preocupación, la alegría, la angustia, y otros, sólo existen en el presente; por eso de una persona capaz de vivir a plenitud el presente se dice que ha despertado, porque únicamente en ese momento vive la vida; el pasado ya no existe y el futuro aún está por existir. Esto no significa que una persona iluminada no recurra al pasado o al futuro; al remitirse al pasado recobra las experiencias para evitar los errores o reforzar los éxitos; y al re-

---

[63] *Buda viviente, Cristo viviente*, 108.

[64] *Cita con la vida*, p. 25. En este breve texto, Thich Nhat Hanh reproduce el Sutra del veterano, *Theranamo Sutta*; que es una alegoría del momento presente a la vida en soledad.

currir al futuro hace un ejercicio de planeación, prevención y superación de condiciones existenciales susceptibles de ser mejoradas a través de acciones previamente establecidas. Pero no hay apego o aversión para esos dos tiempos fuera del presente.

Cuando la mente se desarticula del cuerpo, y sobre todo de la respiración, y está distraída en los recuerdos del pasado o en los ensueños del futuro, entonces nos alejamos de la vida. Por lo tanto, la alegría, el contento, la paz y la felicidad son experiencias que sólo se encuentran en el presente. Así se pasa de la ignorancia, el engaño y la ilusión al despertar a la vida: gracias a la atención; al despertar Buda logra estar presente en el presente. Es esta actitud la que orilló al maestro zen chino Lin Chi a decir que "El milagro no es caminar sobre el agua, es caminar por la tierra".[65]

El acto atento de estar en el momento vuelve a integrar la mente al corazón; así la psique está tranquila, íntegra y capaz de procesar estímulos, ya sea positivos o negativos, o que provengan de fuera o de dentro, con una gran capacidad de comprensión, aceptación y transformación. Por eso, la cotidianidad: comer, trabajar, viajar, caminar, platicar, protestar, apoyar entre muchas otras actividades, se convierten en un proceso que reivindica el gozo de la vida, la integración de la conciencia con la realidad y, en síntesis, la integración del yo en el mundo. Con ello se hace desparecer la resistencia y el sentido de la separación respecto al entorno y a uno mismo; este tipo de sensación y percepción es la causa básica del sufrimiento y de sus secuelas.

Thich Nhat Hanh insiste en casi todas sus obras que no nos perdamos en el pasado ni en el futuro; sólo el presente

---

[65] *La muerte es una ilusión*, p. 114.

puede hacer sentir la vida tal como es. La conciencia solamente aparece en ese momento. Lo esencial, dice el maestro, "es estar vivos y presentes en todas las maravillas que nos ofrece la vida".[66] Para adquirir esta conciencia, necesitamos trabajar para que la ignorancia, entendida como el modo incorrecto y hasta perverso de mirar e interpretar la vida, vaya disminuyendo su influencia y presencia en nuestra mente y acciones.

La opresión de la ignorancia

La ignorancia ha acompañando al hombre desde tiempos inmemoriales; en gran medida ella explica los comportamientos destructivos y crueles con los que se ha escrito una larga historia de conflictos, guerras, violencia y muerte. Causa principal del sufrimiento y dolor, también conduce a la destrucción desmedida del medio ambiente, a la deforestación sin precedentes de bosques y ecosistemas, al calentamiento global, a la escasez de agua potable en la mayoría de los países y a la polarización extrema en la distribución de la riqueza.

La ignorancia se define como una ilusión, una percepción errónea de las cosas y de los fenómenos de la existencia. Como estado mental ilusorio, la ignorancia implica un autoengaño mental; lo que sentimos, pensamos, creemos y hacemos con el objetivo de estar bien, felices y satisfechos resulta todo lo contrario: nuestras acciones se convierten, en la mayoría de los casos sin darnos cuenta, en los factores que nos producen sufrimiento o *dukha*. Por eso, se dice que dukha tiene su origen en la inconsciencia de los seres humanos,

---

[66] *El corazón de las enseñanzas de Buda*, p. 112.

3

El compromiso con la existencia tal y como es

El deseo es la fuente energética que revela todas las semillas

En numerosas obras de budismo se establece que el deseo egoísta es la causa primordial del sufrimiento. De acuerdo con esta hipótesis únicamente la supresión del deseo garantiza que deje de haber sufrimiento. Pero esta hipótesis requiere una explicación porque las implicaciones que de ella se derivan no son tan obvias y sencillas como parecen a simple vista.

Ya vimos que según el maestro Thich Nhat Hanh, todos tenemos en el fondo interno semillas de felicidad y de infelicidad, que trabajan como pautas escondidas del modo en que reaccionamos emocionalmente, las cuales se fundamentan en los resultados de las experiencias previas y se trasmiten por medio de la memoria cultural o por mecanismos biológicos y genéticos. Cuando se crean condiciones y circunstancias favorables al desarrollo de ciertas condiciones de vida, entonces las semillas germinan en experiencias de felicidad; y cuando resultan desfavorables, se convierten en ex-

periencias de sufrimiento, y en tal caso aparecen el odio, el miedo y la ansiedad que agudizan el mismo sufrimiento. Por tanto, como lo señala el maestro: "La cualidad de nuestra vida depende de la cualidad de las semillas que hay en nuestra conciencia".[106]

Tanto las semillas buenas como las malas se manifiestan cuando emanan energía desde lo más profundo de la conciencia. Para el budismo, una persona está constituida por cinco elementos. El primero da cuenta de la materialidad de las personas: *el cuerpo*, la forma física de ese yo. El segundo es *la sensación*, que en su expresión más refinada representa los sentimientos y las emociones. El tercer elemento, *la percepción*, moviliza la cadena mental de los conceptos, ideas, pensamientos y creencias. El cuarto elemento lo conforma *la volición* o predisposición a actuar de una manera u otra frente a diversas situaciones. Y, por último, está *la conciencia*, ostensible en tres órdenes: una conciencia burda, la que ponemos en práctica en la vida cotidiana; una semisutil, que representa los momentos de reflexión y cierta lucidez; y la conciencia sutil, que encarna la lucidez más pura y clara mental que se puede tener en la vida. Estos cinco elementos constitutivos del yo son manipulados, por decirlo de alguna manera, por las raíces que hay en la conciencia; y al igual que todo lo demás que constituye la realidad, son impermanentes e interdependientes.[107]

Ahora bien, cuando florece una semilla lo hace por medio de las sensaciones, de los sentimientos y de las emociones; más tarde esa energía puede conducirse hacia el cuerpo, hacia las percepciones y hacia la volición hasta reproducirse

---

[106] *A la sombra del manzano rosal*, p. 25.

[107] *Cita con la vida*, p. 84.

y volverse más grande y poderosa en la conciencia para terminar en una acción o conducta determinada. ¿Qué hace funcionar este mecanismo? El deseo. La sensación conduce al deseo si es agradable, pero también puede llevar a la aversión cuando resulta desagradable.

Por tanto, el deseo es la energía que hace manifestar a las semillas. Las sensaciones están determinadas por el deseo cuando están unidas al apego o a la aversión.

En particular el apego, una actitud que siempre se acompaña del anhelo y que suscita egoísmo, propicia desastres y penurias; de ahí que donde hay apego hay también ansiedad, angustia y preocupación. Cuando una semilla emerge desde el fondo de la conciencia, lo hace impulsada por *tanha*: la energía del deseo de apego o de aversión.

Según los sutras, hay cuatro tipos de apego: el deseo sensual, las creencias y opiniones, las reglas y normas y la creencia de que existe un yo separado e independiente. Además existen seis tipos de ansiedad: por sonidos, por imágenes, por olores, por sabores, por objetos táctiles y por pensamientos. La ansiedad se origina cuando hay sensaciones de apego y aversión, cuando brota el deseo egoísta de tener lo que nos gusta o de suprimir lo que nos disgusta.[108]

Cuando hay sensaciones generadas por un deseo, se crea un conflicto entre uno y la realidad. Aquí se encuentra la raíz de los problemas humanos; al producirse éstos se crea sufrimiento. Para el budismo que profesa Nhat Hanh, se debe aprender a no generar problemas, ni dificultades, ni molestias al poder identificar las discordancias entre los estados mentales y las múltiples formas de la realidad.

---

[108] *El corazón de las enseñanzas de Buda*, p. 353.