



La vida no es sólo sufrimiento

de Thanissaro Bhikkhu

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminentísimo Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

www.buddhasotozen.org

La vida no es sólo sufrimiento

de Thanissaro Bhikkhu

por Buddha Soto Zen-Traducciones

www.buddhasotozen.org

"Él me mostró el brillo del mundo."

Así fue como mi maestro, Ajaan Fuang, una vez caracterizó su deuda con Ajaan Lee, *su* maestro. Sus palabras me tomaron por sorpresa. Yo acababa de comenzar a estudiar con él, salido recientemente de un colegio donde había aprendido que los budistas serios tenían una visión negativa, pesimista del mundo. Sin embargo, aquí estaba un hombre que había entregado su vida a la práctica de las enseñanzas del Buddha, hablando de la luminosidad del mundo. Por supuesto, el "brillo" no se refería a las alegrías de las artes, comida, viajes, deportes, vida familiar o cualquiera de las otras secciones del periódico del domingo. Él estaba hablando de una felicidad más profunda que viene de adentro. Cuando llegué a conocerlo mejor, me di cuenta de cuán profundamente feliz era. Él pudo haber sido escéptico acerca de un montón de pretextos humanos, pero nunca podría describirlo como negativo o pesimista. "Realista" estaría más cerca de la verdad. Sin embargo, durante mucho tiempo no podía librarme de sentir la paradoja de cómo el pesimismo de los textos budistas podían ser personificados en una persona tan sólidamente feliz. Sólo cuando empecé a mirar directamente a los primeros textos me di cuenta de que lo que yo pensaba que era una paradoja en realidad era una ironía - la ironía de cómo el budismo, que proporciona una tal visión positiva del potencial del ser humano para encontrar la verdadera felicidad, podía ser tildado de negativo y pesimista en Occidente.

Probablemente has escuchado el rumor de que "La vida es sufrimiento" es el primer principio del budismo, la primera noble verdad del Buddha. Es un rumor con buenas credenciales, difundido por muy respetados académicos y maestros del Dharma por igual, sin embargo es un rumor. La verdad acerca de las nobles verdades es mucho más interesante. El Buddha enseñó cuatro verdades, no una, sobre la vida: Hay sufrimiento, hay una causa del sufrimiento, hay un final del sufrimiento y hay un sendero de práctica que pone fin al sufrimiento. Estas verdades, tomadas en su conjunto, están lejos de ser pesimistas. Son una práctica solución de problemas, el modo en que un doctor enfoca una enfermedad o un mecánico

un motor defectuoso. Se identifica un problema y se busca su causa. A continuación, se pone fin al problema mediante la eliminación de la causa

Lo que hay de especial en el enfoque del Buddha es que el problema que él identifica es la totalidad el sufrimiento humano y la solución que ofrece es algo que los seres humanos pueden hacer por sí mismos. Así como un médico con una cura infalible para el sarampión no tiene miedo del sarampión, el Buddha no teme ningún aspecto del sufrimiento humano. Después de haber experimentado una felicidad totalmente incondicional, no teme señalar el sufrimiento y el estrés inherente en los lugares donde la mayoría de nosotros preferiría no ver: en los placeres temporales a los que nos aferramos. Él nos enseña a no negar el sufrimiento y el estrés o a no huir de ello, sino a calmarnos y hacerles frente para examinarlos con cuidado. De esa manera, con prudencia, podemos descubrir su causa y poner fin a la misma. Totalmente. ¿Qué tan seguros podemos estar?

Un buen número de escritores han señalado la confianza básica inherente a las cuatro nobles verdades y sin embargo persiste el rumor de pesimismo en el budismo. Me pregunto porqué. Una posible explicación es que, al llegar al budismo, de modo subconsciente esperamos que trate los temas que tienen una larga historia en nuestra propia cultura. Al comenzar con el sufrimiento como la primera verdad, el Buddha parece estar ofreciendo su posición sobre una cuestión que tiene una larga historia en Occidente: ¿es el mundo, básicamente, bueno o malo?

Según el Génesis, esta fue la primera pregunta que se hizo Dios, después que había terminado su creación: ¿había hecho un buen trabajo? Luego miró al mundo y vio que era bueno. Desde entonces, la gente en Occidente se ha alineado con o en contra de Dios en su respuesta, pero al hacerlo han afirmado que, para empezar, valía la pena hacer la pregunta. Cuando la tradición Theravada, la única forma de budismo existente para enfrentar al cristianismo cuando Europa colonizó Asia, estaba buscando los modos de atajar lo que consideraba como la amenaza misionera, los budistas que habían recibido su educación de los misioneros asumieron que la pregunta era válida y usaron la primera noble verdad para refutar al Dios cristiano: mira cómo es de miserable la vida, dijeron, y qué difícil es aceptar el veredicto de Dios sobre su obra.

Esta estrategia de debate tal vez logró algunos puntos en aquel tiempo y es fácil encontrar a defensores budistas, que aún viven en el pasado colonial, que continúan apuntando al mismo objetivo. El verdadero problema, sin embargo, es si el Buddha quiso que su primera noble verdad responda a la pregunta de Dios en primer lugar y, lo más importante, si estamos sacando el máximo partido de la primera noble verdad al verla desde esa perspectiva.

Es difícil imaginar lo que podrías lograr al decir que la vida es sufrimiento. Tendrías que pasar el tiempo discutiendo con la gente que ve más que sólo sufrimiento en la vida. El mismo Buddha lo dice en una de sus pláticas. Un brahmán llamado “Uñas Largas” (*Dighanakha*) lo visita y anuncia que él no aprueba nada. Esto habría sido el momento perfecto para el Buddha, si hubiera querido, para presentar la verdad de que la vida es sufrimiento. En su lugar, ataca la totalidad de la noción misma de adoptar una postura sobre si la vida es digna de aprobación. Dice que hay tres posibles respuestas a esta pregunta: (1) no hay nada digno de aprobación, (2) todo lo es y (3) algunas cosas lo son y algunas no lo son. Si tomas cualquiera de estas tres posiciones, terminas polemizando con las personas que toman cualquiera de las otras dos posiciones. Esto, ¿a dónde te lleva?

Entonces, el Buddha enseña a “Uñas Largas” a observar su cuerpo y sentimientos, como ejemplos de la primera noble verdad: son estresantes, inconstantes, y no merecen ser aferrados como el yo. “Uñas Largas” sigue las instrucciones del Buddha y, al abandonar su apego al cuerpo y los sentimientos, vislumbra por primera vez la inmortalidad¹, o sea, lo que significa estar totalmente libre del sufrimiento.

El punto de esta historia es que tratar de responder a la pregunta de Dios, de emitir un juicio sobre el mundo, es una pérdida de tiempo. En cambio, nos propone un mejor uso de la primera noble verdad: ver las cosas, no en términos de "mundo" o "vida", sino simplemente identificando el sufrimiento para que podamos comprenderlo, abandonarlo y alcanzar la liberación. En lugar de pedirnos hacer un juicio general - que, de hecho sería pedirnos ser ciegos seguidores - la primera noble verdad nos invita a observar y ver, precisamente, dónde yace el problema del sufrimiento.

¹ Nota del editor: Nirvana, la extinción del sufrimiento.

Otras pláticas muestran que el problema no es con el cuerpo y los sentimientos en sí mismos. Ellos mismos no están sufriendo. El sufrimiento está en aferrarse a ellos. Al definir la primera noble verdad, el Buddha resume todos los tipos de sufrimiento bajo la frase, "los cinco agregados del apego": aferrarse a la forma física (incluyendo el cuerpo), sentimientos, percepciones, fabricaciones mentales y conciencia. Sin embargo, cuando los cinco agregados son libres del apego, nos dice, producen beneficios y felicidad a largo plazo.

Así que la primera noble verdad, en pocas palabras, es que el *apego* es sufrimiento. Es por el apego que el dolor físico se convierte en dolor mental. Es por el apego que envejecer, enfermedad y muerte causan angustia mental. La paradoja es que, al aferrarnos a las cosas, no las atrapamos o mantenemos bajo nuestro control. En cambio, nos atrapan. Cuando nos damos cuenta de nuestro cautiverio, naturalmente buscamos una salida. En este punto es muy importante ver que la primera noble verdad *no* dice que "La vida es sufrimiento." Si la vida fuera sufrimiento, ¿en dónde podríamos buscar su extinción? La única salida sería la muerte y aniquilación. No obstante, cuando la verdad real es que aferrarse es el sufrimiento, simplemente tenemos que observar el apego y eliminar sus causas.

Sin embargo, este proceso toma tiempo debido a que no es simple decirle a la mente que no se aferre. Es como un niño desobediente: si la obligas a abandonar algo, mientras estás mirando, buscará un punto ciego que no puedes ver y allí comenzará a aferrarse. De hecho, el punto ciego más importante de la mente - la ignorancia - es la principal causa que da lugar a la causa del apego: la codicia. Así, en la cuarta noble verdad, el Buddha recomienda el sendero de la práctica para deshacerse del punto ciego. El sendero consta de ocho factores: correcta visión, correcta determinación, correctas palabras, correcta acción, correcto modo de subsistencia, correcto esfuerzo, correcta atención y correcta concentración. En una forma más abreviada, el Buddha califica la práctica como "abandono y el desarrollo": el abandono de las actividades que obstruyen la toma de conciencia y el desarrollo de cualidades que expanden su claridad y alcance.

El *abandono* es, obviamente, un antídoto al apego porque te abstienes de pensamientos inapropiados y de palabras y acciones injustificadas, todo esto inspirado por la codicia. El

desarrollo, sin embargo, juega un papel más paradójico, pues tienes que mantener las cualidades justas de atención plena, concentración y el discernimiento que fomenta la conciencia, hasta que todas ellas estén completamente maduras. Sólo entonces pueden abandonarse. Es como subir una escalera para llegar al techo: te agarras de un peldaño más alto de modo que sueltas el peldaño inferior y luego te agarras de un escalón aún más alto. A medida que los peldaños se separan más y más del suelo, la vista es más amplia y se puede ver con exactitud donde están los apegos de la mente. Obtienes un sentido más agudo sobre qué partes de la experiencia pertenecen a cada noble verdad y lo que se debe hacer con ellos: las partes que están sufriendo debe ser comprendidas, las partes que causan el sufrimiento debe ser abandonadas; las partes que forman el camino hacia el fin del sufrimiento debe seguir desarrollándose y las partes que pertenecen al fin del sufrimiento debe ser verificadas. Esto te ayuda a subir más y más alto la escalera, hasta que te encuentras de forma segura en el techo. Es entonces cuando por fin puedes dejar de lado la escalera y ser totalmente libre.

Así que la pregunta real a la que nos enfrentamos no es la pregunta de Dios, no es un juicio sobre la habilidad con que él creó la vida o el mundo. Es *nuestra* pregunta: ¿con cuánta destreza estamos manejando la materia prima de la vida? ¿Estamos aferrados a formas que sólo sirven para continuar la ronda de sufrimiento o estamos aprendiendo a mantener las cualidades semejantes a una escalera para eliminar la codicia y la ignorancia, para así poder crecer y no tener que aferrarnos a nada? Si hacemos frente a la vida equipados con las cuatro nobles verdades, dándonos cuenta que la vida contiene tanto sufrimiento como el fin del sufrimiento, tendremos confianza: la confianza de que vamos a ser capaces de especificar qué partes de la vida pertenecen a cuál noble verdad; la confianza de que algún día, en esta vida, vamos a descubrir el brillo a tal punto que podremos estar de acuerdo con el Buddha y exclamar: "¡Oh, sí!. Esto es el fin del sufrimiento y el estrés."

Traducción: © 2012 Buddha Soto Zen. Traducido por Ana Lucía Larrosa.

Original: © 2000 Thanissaro Bhikkhu. "Life Isn't Just Suffering." Access to Insight Edition, © 2000-2012.

Uso: Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.