

# La Vida No Es Solo Sufrimiento

por Bhikkhu Thanissaro

Traducción al Español por Jorge Contreras, 2013

“Él me mostró el resplandor del mundo.”

Así fue como mi maestro, Ajaan Fuang, describió la deuda que tenía con *su* maestro, Ajaan Lee. Sus palabras me tomaron por sorpresa. Había llegado hace poco a estudiar con él, recién salido de una escuela donde aprendí que los verdaderos Budistas adoptan una visión negativa y pesimista del mundo. Sin embargo, aquí había un hombre que dedicó su vida a la práctica de las enseñanzas del Buddha, y que estaba hablando del resplandor del mundo. Claro que por “resplandor” no se estaba refiriendo al placer por el arte, la comida, los viajes, el deporte, la vida en familia, ni a ninguna otra sección del diario del domingo. Él estaba hablando de la profunda felicidad que viene del interior. A medida que lo fui conociendo, me fui dando cuenta de lo profundamente feliz que era. Él pudo haber sido escéptico de muchas de las hipocresías humanas, pero nunca lo describiría como alguien negativo o pesimista. “Realista” sería más cercano a la verdad. Durante mucho tiempo no pude resolver la paradoja que sentía de como era posible que el pesimismo de los textos Budistas podía materializarse en una persona tan sólidamente feliz.

Fue solamente cuando comencé a mirar directamente a los textos tempranos, que me di cuenta que lo que yo pensaba que era una paradoja, era en realidad una ironía: la ironía de como el Budismo, que ofrece una visión positiva del potencial humana para encontrar la verdadera felicidad, había sido etiquetado como negativo y pesimista en Occidente.

Probablemente hayas escuchado el rumor de que “La vida es sufrimiento” es la primera máxima del Budismo, la primera noble verdad del Buddha. Es un rumor con buenas credenciales, esparcido por académicos y maestros del Dharma muy respetados, pero un rumor al fin y al cabo. La verdad con respecto a las nobles verdades es mucho más interesante. El Buddha enseñó cuatro verdades –no una– sobre la vida: Hay sufrimiento, hay una causa para el sufrimiento, hay un fin del sufrimiento, y hay un camino de práctica para poner fin al sufrimiento. Estas verdades, tomadas como un todo, están lejos de ser pesimistas. Forman un enfoque práctico para solucionar un problema –la forma en la que un médico trata una enfermedad, o un mecánico un motor descompuesto–. Identificas el problema y miras cual es su causa. Luego pones fin al problema eliminando su causa.

Lo que resulta especial del enfoque del Buddha, es que el problema que ataca es todo el sufrimiento humano, y la solución que ofrece es algo que los humanos pueden hacer por si mismos. Así como un médico con una cura para el sarampión no le teme al sarampión, el Buddha no le teme a ningún aspecto del sufrimiento humano. Y habiendo experimentado una felicidad totalmente incondicional, no tiene miedo de apuntar al sufrimiento y al estrés en muchos lugares donde la mayoría de nosotros no es capaz de verlos –en los placeres condicionado a los que nos aferramos–. Él nos enseña a no negar el sufrimiento ni el estrés, ni a huir de este, sino a quedarnos de pie y hacerle frente, para analizarlo cuidadosamente. De esta forma –por entenderlo– es que podemos descubrir su causa y ponerle fin. Totalmente. ¿Qué tan confiado puedes estar?

Un buen número de escritores han indicado la confianza básica inherente en las cuatro nobles verdades, y todavía persiste el rumor de que el Budismo es pesimista. Me pregunto por qué. Una explicación posible es que, al volvernos al Budismo, subconscientemente esperamos que aborde asuntos que tienen una larga data en nuestra

cultura. Al comenzar con el sufrimiento, como su primera noble verdad, el Buddha parece estar indicando su posición a una pregunta con una larga data en Occidente: ¿el mundo básicamente es bueno o malo?

De acuerdo al Génesis, esta fue la primera pregunta que se hizo Dios después de terminar su creación ¿ha hecho un buen trabajo? Luego observó al mundo y vio que era bueno. Desde entonces, la gente en Occidente ha estado con Dios o en contra de Dios por su respuesta, pero al hacer eso han afirmado que la pregunta era digna de ser la primera pregunta. Cuando el Theravada –la única forma de Budismo que se enfrentó al Cristianismo cuando Europa colonizó Asia– estaba buscando formas de enfrentar lo que vieron como la amenaza misionera, los budistas que recibieron su educación por parte de los misioneros, asumieron que la pregunta era válida y utilizaron la primera noble verdad como una refutación del Dios Cristiano: mira lo miserable que es la vida, dijeron, es difícil de aceptar el veredicto de Dios acerca de su obra.

Esta estrategia de debate pudo haber ganado algunos pocos puntos al mismo tiempo, y es fácil encontrar apologistas budistas que –aún viviendo en el pasado colonial– todavía intentan ganar los mismos puntos. El asunto aquí, es si el Buddha enseñó su primera noble verdad para responder a la pregunta de Dios y –todavía más importante– si podemos obtener todo lo que la primera noble verdad tiene para entregarnos si la vemos en esa luz.

Es difícil imaginar que puedes lograr diciendo que la vida es sufrimiento. Deberás gastar tu tiempo discutiendo con gente que ve en la vida más que sufrimiento. El Buddha dice lo mismo en uno de sus discursos. Un brahmán llamado Uñas-largas (Dighanakha) fue hacia él y le anunció que no aprobaba nada. Este hubiese sido el momento perfecto para el Buddha, si así lo hubiese deseado, de declarar la verdad de que la vida es sufrimiento. En vez de eso, atacó toda noción de sostener una posición de si la vida es digna de aprobación. Hay tres respuestas posibles a esta pregunta, él dice: (1) nada es digno de aprobación, (2) todo lo es, y (3) algunas cosas lo son y otras cosas no lo son. Si adoptas una de esas tres posiciones, terminarás discutiendo con cualquiera que sostenga las otras dos posiciones. Y ¿hacia dónde te lleva esto?

El Buddha le enseñó a Uñas-largas a observar su propio cuerpo y las sensaciones como instancias de la primera noble verdad: son estresantes, inconstantes, y no merecen ser tomadas como yo. Uñas-largas siguió las instrucciones del Buddha y abandonado su apego al cuerpo y a las sensaciones, obtuvo el primer vistazo de lo Sin Muerte, de como es estar totalmente libre del sufrimiento.

El punto de esta historia es que intentar contestar la pregunta de Dios, emitiendo un juicio sobre el mundo, es una pérdida de tiempo. Y esto sugiere un mejor uso de la primera noble verdad: observar las cosas, no en términos de “mundo” o “vida”, sino simplemente identificando el sufrimiento de modo que puedas comprenderlo, abandonarlo, y alcanzar la liberación. En vez de pedirnos hacer un juicio en general –que en efecto, sería pedirnos ser partisanos ciegos– la primera noble verdad nos pide observar y ver precisamente donde yace el problema del sufrimiento.

Otros discursos muestran que el problema no es con el cuerpo ni con las sensaciones propiamente tal. Estos no son sufrimiento en si mismos. El sufrimiento yace en aferrarnos a estos. En su definición de la primera noble verdad, el Buddha resume todos los tipos de sufrimiento con la frase, “los cinco agregados del aferramiento”: aferramiento a la forma física (incluyendo al cuerpo), a las sensaciones, a las percepciones, a las construcciones mentales, y a la consciencia. Sin embargo, cuando los cinco agregados están libres de aferramiento, nos dice, nos conducen a felicidad y bienestar por largo tiempo.

Así la primera noble verdad, en términos simples, es que el *aferramiento* es sufrimiento. Es debido al aferramiento que el dolor físico se vuelve dolor mental. Es debido al aferramiento que la vejez, la enfermedad y la muerte causan angustia mental. La paradoja aquí es que al aferrarnos a las cosas, nos las atrapamos o las

ponemos bajo nuestro control. En vez de eso, nos atrapamos a nosotros mismos. Cuando nos damos cuenta de nuestro cautiverio, es natural que busquemos una salida. Y aquí donde es tan importante que la primera noble verdad *no* diga que “La vida es sufrimiento”. Si la vida fuese sufrimiento, ¿dónde podríamos buscar una salida para terminar con el sufrimiento? No nos quedaría más que la muerte y la aniquilación. Pero cuando la verdad real es que aferrarse es sufrimiento, simplemente tenemos que observar el aferramiento y eliminar sus causas.

Este proceso toma tiempo, porque no podemos decirle a la mente simplemente que no se aferre. Es como un niño desobediente: si lo fuerzas a soltarse donde puedes vigilarlo, buscará por un punto ciego donde no puedas verlo, y comenzará a aferrarse allí. En realidad, el mayor punto ciego de la mente –la ignorancia– es la causa primaria que ocasiona la causa próxima del aferramiento: la avidez. Así, como el camino posee ocho factores: recta opinión, recta determinación, recto lenguaje, recta acción, recto sustento, recto esfuerzo, recta consciencia-plena, y recta concentración. En una forma más abreviada, el término del Buddha para la práctica es “abandonar y desarrollar”: abandonar las actividades que entorpecen la consciencia y desarrollar cualidades que aumenten su rango y claridad.

El *abandono* –en la cual te refrenas de pensamientos insaludables, palabras y acciones inspiradas por la avidez– es obviamente un antídoto para el aferramiento. El *desarrollo*, juega un rol más paradójico, porque debes sujetarte de las cualidades de la consciencia-plena, la concentración y el discernimiento que promueven la consciencia hasta que estén totalmente maduras. Solamente después es que puedes dejarlas ir. Es como subir una escalera para llegar al tejado: debes sujetarte de un peldaño superior de forma que puedas dejar el peldaño inferior, y entonces luego subir a un peldaño aún más arriba. A medida que los peldaños se van alejando del suelo, tu visión se expande y puedes ver precisamente donde están los aferramientos de la mente. Obtienes un sentido más afilado de que partes de la experiencia pertenecen a que noble verdad y que debes hacer con cada una de ellas: las partes que son sufrimiento deben ser comprendidas; las partes que causan sufrimiento deben ser abandonadas; las partes que forman el camino hacia el fin del sufrimiento deben ser desarrolladas; y las partes que pertenecen al fin del sufrimiento deben ser verificadas. Esto te ayuda a subir más y más arriba en la escaleta hasta que te encuentres seguro en el tejado. Ahí es cuando al fin puedes dejar la escalera y ser totalmente libre.

Así que la verdadera pregunta que enfrentamos no es la pregunta de Dios, emitiendo juicio de que tan hábilmente creo la vida o el mundo. Esta es *nuestra* pregunta: ¿Qué tan habilidosamente podemos manejar la materia prima de la vida? ¿Estamos aferrándonos de modos que solo sirven para continuar el ciclo del sufrimiento? ¿O estamos aprendiendo a sujetarnos de las cualidades que son como la escalera que eliminará la avidez y la ignorancia de modo que podamos crecer y no tener que aferrarnos?. Si negociamos la vida armados con las cuatro nobles verdades, dándonos cuenta que la vida contiene sufrimiento y un fin al sufrimiento, hay esperanza: esperanza de que seremos capaces de resolver que partes de la vida pertenecen a que verdad; esperanza de que algún día, en esta vida, descubriremos el resplandor hasta el punto de que seremos capaces de estar de acuerdo con el Buddha, “Oh. Sí. Este es el fin del sufrimiento y del estrés.”

**Fuente:** "Life Isn't Just Suffering", by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 26 May 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/lifeisnt.html> . Retrieved on 2 September 2013.