

Buddhismo y Modernidad

Estrategias para una Mente Sana

Bhikkhu Nandisena

Definiciones

El Buddha-Dhamma, la Enseñanza del Buddha, nombre con que se conoce el buddhismo¹ desde la época de su fundador, cumplió en mayo de este año, 2552 años.² Debido a que “modernidad” es un término que puede tener diferentes acepciones y referirse a diferentes períodos de tiempo, es preciso delimitar el mismo. Para los propósitos de este escrito, éste se utiliza para referirse a las condiciones actuales de una gran parte del mundo caracterizadas por los cambios originados por la ciencia y la tecnología, la globalización y la preponderancia de un modelo de civilización basado en la búsqueda del bienestar material. Así como son indudables los beneficios que este modelo ha traído al mundo, también son indudables los problemas que las acciones humanas, ejercidas bajo este paradigma, están causando no sólo al mundo como planeta sino también a los humanos que lo habitan, tanto a nivel individual como social. Y valga decir desde un comienzo que aquí no se intenta de ninguna manera hacer una apología o una crítica de la modernidad ni de su paradigma subyacente. Lo que aquí se intenta es analizar la realidad tal cual es, determinar los principales problemas, a nivel mental y material, que aquejan a los humanos, y tratar de determinar soluciones y propuestas, si es que las hay, a partir de las Enseñanzas del Buddha.

La “Rueda de la Enseñanza,”³ término utilizado en las más antiguas escrituras budhistas para describir el carácter dinámico de lo que el Buddha enseñó, para referirse al hecho de que una vez que ésta ha sido puesta en movimiento no existe nada ni nadie que pueda detenerla, esa rueda⁴ ha traído la enseñanza a la modernidad. Y siendo éste el incontrovertible caso, es bueno recordar las palabras del Buddha al respecto, en ese otro extremo del tiempo, en ese otro extremo de la modernidad, a sus primeros sesenta discípulos iluminados: “Andad, bhikkhus, andando para el beneficio de la multitud, para la felicidad de la multitud, por compasión hacia el mundo, por el bien, por el beneficio, por la felicidad de devas⁵ y humanos... Hay seres con poco polvo en los ojos, quienes no escuchando, perderán la Enseñanza. Habrá aquellos que comprenderán la Enseñanza.”⁶

Problemas

De acuerdo con un reciente reporte⁷ de la Organización Mundial de la Salud (WHO), en los próximos veinte años más gente estará afectada por depresión que por cualquier otro problema de salud. En este mismo reporte se dice que cerca del veinte por ciento de niños sufre de trastornos o problemas mentales y que cada año cerca de ochocientos mil personas cometen suicidio.

De acuerdo con la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), este año 2009 el número de personas que padecen hambre en el mundo, por primera vez alcanzó la cifra de mil

millones.⁸ Y esta cifra se refiere solamente a un aspecto de lo que se denomina “pobreza.” De acuerdo con el Banco Mundial (WB), pobreza es carencia de alojamiento. Pobreza es estar enfermo y carecer de la posibilidad de ver a un médico. Pobreza es no tener acceso a la educación y no saber leer. Pobreza es no tener trabajo, temer al futuro y vivir día a día. Pobreza es perder a un hijo debido a enfermedad originada por agua contaminada. Pobreza es impotencia, falta de representación y falta de libertad.⁹

Entre los indicadores usados por el Banco Mundial para medir la pobreza está el ingreso o consumo diario mínimo necesario para satisfacer las necesidades básicas. Este ingreso o consumo mínimo se define como “la línea de pobreza.” No obstante que esa línea de pobreza se estipula entre 1.25 y 2.5 dólares americanos por día y que de acuerdo a este parámetro, existen aproximadamente mil millones y medio de pobres, las estadísticas también muestran que cerca del ochenta por ciento de la población mundial sobrevive con menos de 10 dólares diarios.¹⁰ En México solamente, el país donde estoy localizado, existen 54 millones de pobres, lo que representa un 51% de la población.¹¹

Por otra parte y en otro orden de cosas, con respecto al medio ambiente y calentamiento global, el Secretario General de las Naciones Unidas, Ban Ki-moon, emitió el 2 de septiembre, 2009, desde el borde polar ártico, un llamamiento urgente: “A no ser que nosotros luchemos contra el cambio climático, a no ser que nosotros paremos esta tendencia, nosotros tendremos consecuencias devastadoras para la humanidad.”¹²

Se ha escogido información en tres áreas relevantes, salud mental, alimentación y medio ambiente, porque éstas hacen referencia tanto al aspecto cualitativo como al cuantitativo de la vida de los individuos. Los seres humanos, al pertenecer al plano de los sentidos, derivan su felicidad de la satisfacción obtenida a través de los cinco sentidos y de las experiencias de la mente. De acuerdo con el buddhismo cualquier indicador de bienestar y felicidad debe tener en cuenta tanto el componente material como el mental.

Y mientras las estadísticas muestran significativas carencias materiales en los países subdesarrollados y en vías de desarrollo, también indican alarmantes problemas mentales en los países desarrollados. Y encima de todo esto, es aparente que el actual paradigma de desarrollo económico, es decir, de llevar el desarrollo económico y bienestar material de los países desarrollados al resto del mundo, es incompatible con la preservación del medio ambiente y del equilibrio ecológico del planeta. Es evidente que la humanidad se encuentra en un callejón sin salida.

Y la naturaleza de estos problemas es tal que no siempre es evidente la relación entre las causas y los efectos, la inter-relación entre las partes. No siempre es evidente que lo que un individuo hace en un lugar tiene repercusiones en otros lugares. Conductas que a nivel individual aparentemente son inocuas, a nivel global pueden ser nocivas, como talar un árbol, desperdiciar el agua, consumir cierto tipo de productos, la producción de armamentos, el cultivo de ciertas plantas... La naturaleza de estos problemas es tal que para darse cuenta de los mismos se requiere tener acceso a

la información y conocimiento. Y para revertirlos no sólo se requiere eso, acceso a la información y conocimiento, sino también acciones concretas en una dirección diferente.

Cada una de estas estadísticas y referencias son fotografías, instantáneas puntuales, que captan y nos muestran aspectos desesperantes de una realidad que inexorablemente es dinámica, de una realidad que está continuamente cambiando y desenvolviéndose. Porque cada segundo que pasa en cada lugar, en cada rincón del mundo, algo nuevo está aconteciendo, llegue esto a nuestro conocimiento o no. Desde cada nuevo nacimiento hasta cada nueva defunción, y todo lo que existe en medio de la vida de los seres, desde los efímeros momentos de felicidad hasta los también cambiantes momentos de dolor y desesperación, todo esto representa la vida de los seres que inexorablemente está desenvolviéndose, moviéndose desde el nacimiento hasta la muerte, experimentando momento a momento, conociendo o no conociendo lo que ocurre alrededor.

Y no obstante que en la historia reciente de la humanidad han habido períodos peores, terribles, como las dos últimas guerras mundiales ocurridas en el siglo pasado, en la actualidad hay una conjunción de factores que parecen indicar que la humanidad está cada vez más cerca de un punto crítico, que una vez alcanzado, aparentemente no habría posibilidad de retorno. Tal es la gravedad de la situación. Urge tomar conocimiento de la misma y generar el necesario sentido de urgencia en cada uno de nosotros para cambiar este rumbo que nos conduce al precipicio.

Estrategias

Para propósitos prácticos las estrategias se pueden clasificar en cuatro grupos: (1) estrategia de abstención, (2) estrategia de eliminación, (3) estrategia de desarrollo y (4) estrategia de conocimiento.

Estrategia de Abstención

La estrategia de abstención consiste en abstenerse de realizar cualquier tipo de acción física o verbal que cause sufrimiento a otros seres. Comprender al prójimo como igual es el punto de partida de esta estrategia. Aquí es interesante mencionar que en el buddhismo el concepto de igualdad no se refiere a una hipotética igualdad ante Dios o a la igualdad ante la ley, etc., sino que está basado en el hecho de que nadie quiere sufrir y que todos quieren ser felices. Comprender esto es la base de esta primera estrategia.

En el Canon Pali la estrategia de abstención se denomina “sikkhāpada,” partes del entrenamiento, y “sīla,” virtud o moralidad. Y ésta corresponde a los Cinco Preceptos: (1) Abstenerse de matar, (2) abstenerse de tomar lo que no ha sido dado, (3) abstenerse de conducta sexual incorrecta, (4) abstenerse de lenguaje falso y (5) abstenerse de consumir alcohol, drogas e intoxicantes. Estos Cinco Preceptos son considerados como normas éticas universales y nuestra condición de humanidad depende de la observancia de los mismos.

Es importante agregar aquí que la estrategia de abstención requiere de una aplicación inmediata y es ineludible si es que el individuo se va a ajustar al principio de igualdad mencionado anteriormente.

Con relación a los problemas mencionados de la modernidad, esta estrategia logrará disminuir lo que se denomina “sufrimiento evitable,” es decir, el sufrimiento que los seres humanos causan a otros seres, fomentar un orden social con menos violencia y crueldad, un orden social donde prevalezca la honestidad, el respeto y la confianza.

Estrategia de Eliminación

En la estrategia de eliminación hay dos categorías: (1) creencias erróneas y (2) estados insanos. No obstante que en la literatura budhista las creencias erróneas se incluyen dentro de los estados insanos, en este artículo se consideran como una categoría aparte debido a que muchas veces estas creencias erróneas son la condición de la existencia y persistencia de ciertos estados insanos. Una creencia errónea no solamente es eso mismo sino que también es el motivador y activador de acciones insanas con raíz en el odio que generan violencia y sufrimiento a los demás.

El principio subyacente en la estrategia de eliminación es que cualquier creencia que un individuo pudiera heredar, o adoptar o adquirir, es considerada como errónea si la misma tiene la potencialidad de generar acciones que causen sufrimiento a otros seres.

Es tal la cantidad y variedad de estas creencias erróneas que el Buddha se refiere a las mismas como “matorral de concepciones erróneas”¹³ o “jungla de concepciones erróneas.”¹⁴

La estrategia de eliminación con relación a las dos categorías mencionadas, creencias erróneas y estados insanos, requiere primero de una tarea de inspección, un análisis de la continuidad mental pasada y presente, para determinar qué es lo que se debe eliminar. En otras palabras, para poder limpiar la casa, primero es necesario determinar aquello que estorba, aquello que es inútil, aquello que no trae beneficios sino problemas; ese bagaje de cosas heredadas, o adoptadas o adquiridas, y que su propia existencia en nuestra continuidad mental no conduce ni al bien social ni al bien individual ni a ambos. Para poder implementar esta estrategia se requiere de una buena dosis de sabiduría y coraje.

Esta estrategia, además de funcionar como soporte de las otras estrategias, permitirá eliminar ciertas creencias erróneas, a partir de las cuales se derivan acciones que hacen daño al medio ambiente y al individuo. Por ejemplo, considerar los recursos naturales y las especies no humanas de este planeta meramente como mercancías,¹⁵ como cosas que están al servicio del hombre para cualquier propósito que éste considere, son concepciones erróneas subyacentes de los modelos productivos y de consumo que gradualmente están causando la destrucción del medio ambiente y el deterioro de la calidad de vida. Como en el pasado ciertas creencias erróneas justificaron la existencia de diversos modelos de esclavitud, en el presente éstas justifican la existencia de modelos insostenibles de desarrollo económico. Y a nivel social, ideológico y religioso, son las concepciones erróneas, muchas veces, la causa de la intolerancia, discriminación, violencia, etc.

Estrategia de Desarrollo

La estrategia de desarrollo, a diferencia de las dos estrategias anteriores, consiste en el cultivo deliberado de cualidades buenas. Esta estrategia se fundamenta en el hecho de que una mente que es lenta en hacer el bien se deleita en el mal. “Uno debería apresurarse hacia el bien; contener la mente del mal. Porque la mente de uno que hace lentamente el bien, se deleita en el mal.”¹⁶

En la Canasta de los Discursos es posible encontrar cuáles son estas cualidades o virtudes que un individuo debería desarrollar. El Maṅgala Sutta,¹⁷ Discurso de las Bendiciones, contiene una lista de treinta y ocho “maṅgalas” que deberían cultivarse. También en el Mettā Sutta,¹⁸ Discurso del Amor Incondicional, hay una lista de quince cualidades que una persona que persigue su propio bienestar, debería cultivar.

No obstante que en ciertos individuos naturalmente se encuentran cualidades buenas o virtudes, la mera existencia de las mismas es el resultado de su cultivo en el pasado, como es el caso de las Perfecciones (pāramī) que el Bodhisatta desarrolló en sus vidas pasadas por mucho tiempo para después poder convertirse en un Buddha.

Algunas de estas cualidades que deberían ser desarrolladas son la generosidad, el amor benevolente, la compasión, el contentamiento, la paciencia, el esfuerzo, la gratitud, la humildad, etc. El cultivo de cada una de estas cualidades hace madurar a la mente en una cierta dirección y contrarresta las tendencias negativas opuestas. En el verso 233 del Dhammapada se ilustran algunas de estas virtudes y sus opuestos: “Uno debería conquistar el odio con el amor; debería conquistar el mal con el bien; debería conquistar la mezquindad con la generosidad; la mentira con la verdad.”

De la paciencia se dice que es la mejor virtud¹⁹ mientras que de la gratitud se dice que es muy difícil de encontrar en el mundo.²⁰ Con relación al contentamiento, es decir, estar satisfecho con lo que uno tiene, el Buddha dice que éste es la mejor riqueza.²¹

Aprender cada una de estas virtudes, porqué son consideradas virtudes, y cuáles son sus opuestos, es una tarea necesaria para que el cultivo de las mismas esté acompañado por la sabiduría.

Esta estrategia, al inculcar virtudes, ayudará a mitigar aspectos negativos de la modernidad llevando sus beneficios a un número creciente de personas. El cultivo gradual de la mente y del corazón por medio de la generosidad y de las moradas sublimes del amor benevolente y la compasión, hará posible un sistema de relaciones sociales más sanas y equitativas, ayudando a extender la solidaridad de la familia a la humanidad.

Estrategia de Conocimiento

La estrategia de conocimiento consiste en la práctica de la meditación de introspección (vipassanā) para poder ver la realidad tal cual es. La existencia de impurezas mentales tanto a nivel latente como en el nivel de manifestación, son como un velo que distorsiona nuestra percepción de la

realidad o que nos impide ver claramente la realidad. De acuerdo con el Buddha, la realidad, que consiste en todos los fenómenos condicionados, tiene tres características universales, impermanencia, insatisfactoriedad e insustancialidad. En la medida que nuestra percepción de la realidad esté distorsionada por las impurezas mentales, nuestras acciones, físicas, verbales y mentales, podrían ser incorrectas, incontrolables y perjudiciales.

Inicialmente la estrategia de conocimiento consiste en el cultivo sistemático de una facultad mental²² denominada “sati,” atención plena. En realidad las facultades mentales que intervienen en la práctica de la meditación de introspección son cinco: (1) fe o confianza, (2) esfuerzo, (3) atención plena, (4) concentración y (5) sabiduría. Pero debido a que la atención plena tiene una función reguladora y es siempre necesaria, a veces los maestros, al referirse a la meditación de introspección (vipassanā), hablan del cultivo o desarrollo de la atención plena o del establecimiento de la atención plena. Esto es así porque sólo cuando se ha cultivado la atención, y ésta funciona como protectora de la mente, es posible, desarrollando armónicamente la concentración y la sabiduría, ver a través de la puerta de la mente las tres características universales mencionadas anteriormente.

Entonces, para los propósitos de este artículo, cuando hablamos de las estrategias de conocimiento, nos referimos al cultivo de la atención plena, ya que es aquí por donde se comienza el camino hacia la introspección o a ver la realidad tal cual es.

El Buddha, en el Gran Discurso de los Establecimientos de la Atención Plena,²³ habla del cultivo de la atención con relación a todas las posturas del cuerpo, sentado, parado, caminando y acostado. Además el cultivo de la atención plena se extiende a todas las actividades que uno realiza mientras está despierto, como hablar, comer, saborear, mirar, lavarse, hacer sus necesidades, etc. Y también con relación a los diferentes estados mentales que pudieran surgir en el momento presente. Cuando la atención plena se cultiva sistemáticamente de esta manera, ésta se convierte en protectora de la mente en el sentido de que evita el surgimiento de las impurezas mentales. El siguiente verso del Dhammapada²⁴ hace referencia a esta función protectora: “Como la lluvia no penetra la casa bien techada, así la pasión no penetra la mente bien desarrollada.” La mente bien desarrollada se refiere al cultivo de la atención plena, y la pasión, a las impurezas mentales. Y cuando la atención plena ha sido completamente desarrollada, ésta se convierte en un poder,²⁵ en el sentido de que no puede ser movida por su opuesto, la distracción.²⁶

Cuando la atención plena ha sido cultivada y la mente está protegida de las impurezas mentales, es posible ver la realidad tal cual es. Éste es el objetivo de la estrategia de conocimiento. Y cuando esto se logra, se descarta la ilusión y el engaño. Y retomando las palabras del Buddha a sus primeros sesenta discípulos iluminados, serán estos seres con poco polvo en los ojos, en este otro extremo del tiempo, en la modernidad, quienes comprenderán su Enseñanza. Así la Rueda de la Enseñanza seguirá girando.

Consideraciones Finales

No obstante que las estrategias explicadas anteriormente deben ser implementadas primero a nivel individual, solamente sería posible revertir el rumbo actual de la humanidad cuando una masa crítica de la misma las implemente. Por lo tanto, con relación a estas cuatro estrategias, habría que seguir el consejo del Buddha cuando nos dice que hay tres aspectos:²⁷ (1) establecerse, (2) exhortar y (3) divulgar.²⁸ Primero es necesario practicar y establecerse en éstas a nivel individual. Segundo, habiéndose establecido, uno exhorta a los demás a implementarlas. Tercero, se divulgan las mismas explicando sus beneficios.

Aunque es posible aplicar cada una de estas estrategias separadamente y obtener buenos resultados, es preciso notar que las mismas están inter-relacionadas y basadas en una actitud mental que en el buddhismo se denomina “Recto Entendimiento.” En su fase inicial el Recto Entendimiento se denomina “Recta Creencia” y ésta es la creencia de que cada ser es propietario de sus acciones.

Desde la perspectiva del buddhismo es obvio que uno de los grandes problemas de la modernidad es el divorcio que existe entre el avance del conocimiento y la ética. Esto explica que mientras han habido avances positivos en muchas áreas de la ciencia y tecnología, éstos no están al alcance de una parte sustancial de la humanidad. También esto explica el tema de la proliferación de armas y tecnologías cada vez más sofisticadas capaces de destruir a la humanidad. Hay tantos ejemplos en la vida cotidiana de este aparente divorcio entre modernidad y ética, como cuando una persona recibe atención médica y se le someten a procedimientos innecesarios por motivos puramente económicos, o cuando el acceso a la educación y a la salud están restringidos a aquellos que están en condiciones económicas de hacerlo, o cuando se producen armas de destrucción masiva...

La aplicación gradual de estas estrategias resultará en un individuo con una mente más sana, menos egoísta, y por lo tanto, con una mayor capacidad de comprensión de su propia realidad y del medio ambiente. Es este tipo de individuo, cada vez más escaso en nuestro mundo, cada vez más escaso en la modernidad, quien podrá encontrar el rumbo que conduce al amanecer de una nueva civilización.

* * * * *

Notas

¹ El término “buddhismo” fue acuñado en el Siglo XIX.

² Contados desde la muerte del Buddha.

³ “Dhammacakka.” Véase Vin. iii 17.

⁴ Que en realidad consiste en los esfuerzos de la Comunidad Monástica y otros a través de los siglos para hacer disponible la Enseñanza del Buddha.

⁵ Los devas son seres del plano de los sentidos, superiores a los humanos.

⁶ Vin. iii 27-28.

⁷ <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8230549.stm>.

⁸ <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8109698.stm>

⁹ <http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/TOPICS/EXTPOVERTY/EXTPA/0,,contentMDK:20153855~menuPK:435040~pagePK:148956~piPK:216618~theSitePK:430367,00.html>

¹⁰ <http://www.globalissues.org/article/26/poverty-facts-and-stats#src1>

¹¹ <http://www.jornada.unam.mx/2009/08/20/index.php?section=economia&article=024n1eco>

¹² <http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=31917&Cr=climate+change&Cr1=>

¹³ “Diṭṭhigahana”. Véase Dh. §1007.

¹⁴ “Diṭṭhikantāra”. Véase Dh. §1007.

¹⁵ Es decir, solamente como artículos de intercambio y comercio sin considerar otros aspectos.

¹⁶ Dh. verso 116.

¹⁷ Khp. 3.

¹⁸ Khp. 10-11.

¹⁹ Dh. verso 184.

²⁰ A. ii 149.

²¹ “Santutuṭṭhiparamaṃ dhanam” (Dh. verso 204).

²² “Indriya.” Para las cinco facultades véase D. ii 100.

²³ Mahāsatiṭṭhāna Sutta. Véase D. ii 231 y M. i 70.

²⁴ Verso 14.

²⁵ “Bala.” Para los cinco poderes véase D. ii 100.

²⁶ “Avikkhepa.”

²⁷ Estos tres aspectos son expuestos por el Buddha con relación a cada uno de los Cinco Preceptos. Aquí se aplican para las cuatro estrategias.

²⁸ S. iii 308.