

Las 4 Nobles verdades

La Tercera Noble verdad: Existe el cese de Dukkha

La tercera Noble Verdad nos dice que existe un cese de Dukkha, y que es posible alcanzarlo. El Buda no se limitó a describir la condición humana al comunicarnos que Dukkha es una parte inherente de la existencia y después mostrar las razones por las cuales vivimos y experimentamos nuestra realidad de esa manera. El Buda fue mucho más allá, y nos dijo que, al igual que existe Dukkha, existe la posibilidad del cese de Dukkha, y que todos nosotros tenemos la capacidad de ponerle fin.

¿Cuál es el cese de Dukkha?, ¿Qué hay en la mente y el corazón cuando no existe incomodidad, insatisfacción o sufrimiento? Esta experiencia se expresa a través de la idea del Nirvana, un concepto del cual seguramente ya has escuchado hablar, y que resume el ideal y la meta última del Budismo.

Acercándonos a la idea del Nirvana: La analogía del bosque en llamas

Imagina que un gran y hermoso bosque. En medio de este bosque comienza un pequeño incendio, y después otro y otro. Son muy diminutos, casi imperceptibles y durante un tiempo, decides ignorarlos con la esperanza de que se apagará rápidamente. Sin embargo, lo que sucede con los incendios es que si se dejan desatendidos es muy fácil que en lugar de apagarse se expandan y se propaguen, con más alcance y más intensidad.

Esto comienza a ocurrir en este maravilloso bosque: los incendios que en un inicio parecían tan inofensivos, se comienzan a propagar y a consumir todo a su paso, transformando los majestuosos pinos y abedules en leña, evaporando los cristalinos riachuelos y amenazando a los animales que tratan de abrirse paso con rapidez entre los senderos y las colinas. Es entonces cuando te das cuenta de que tienes que hacer algo para detenerlo, pues de otro modo, será demasiado tarde. Cada momento que pasa aumenta tu preocupación y ansiedad, pues no te sientes capaz de detenerlo y sabes que, de continuar así, el fuego lo consumirá todo.



Traes entonces algunas cubetas, tal vez consigues una manguera y una fuente de agua, y comienzas a tratar de apagar el incendio, con toda tu energía. Sin embargo, después de algunas horas te das cuenta de que no estas seguro o segura de poder apagarlo, es un trabajo muy arduo, y piensas “no sé si de verdad puedo hacer esto”, “¿de verdad seré capaz de apagar este incendio?” tu cuerpo y tu mente están agotados.

De pronto, miras hacia el cielo y comienza a llover, y a pesar de que la lluvia es ligera, surge esperanza en ti, de que eventualmente eso será suficiente para acabar con el fuego. Y la lluvia se vuelve mucho más densa, y después de un tiempo, el incendio se extingue. Y es un gran alivio, te das cuenta con tranquilidad y alegría de que el bosque está a salvo y que de la tierra que se quemó, puede resurgir y crecer nueva vegetación, más fuerte que nunca.

En esta analogía, el bosque es tu mente, y el fuego son el deseo intenso, el odio, la aversión y la ignorancia. Y generalmente creemos, como cuando inició el incendio, que son emociones y estados mentales que tenemos controlados; ninguno de nosotros anda a menudo por el mundo, en su día a día, con enormes cantidades de deseo o de rechazo, pero tampoco se requiere demasiado para empezar a experimentar un incendio en nuestro interior. Una discusión, algo de estrés, alguien que toca violentamente el claxon de su automóvil. Y sabemos que hay ciertas cosas que detonan en nuestro interior esos incendios, que son como chispas que solo necesitan encenderse un momento y tener contacto con un pequeño pedazo de césped para pronto iniciar el fuego.

La extinción del odio, de la avidez, de la ignorancia, el cese de Dukkha en toda su magnitud, en todas sus formas y expresiones, esto es el Nirvana. El Nirvana es esta fresca lluvia que extingue el fuego de nuestro interior. De hecho, la palabra sánscrita *Nirvana* (o *Nibbana* en Pali) puede traducirse literalmente como “extinguir”, “apagar” o “soplar”, y hace alusión a esa tranquilidad, ese alivio y bienestar, esa profunda e inmutable paz que podríamos experimentar cuando se ha apagado el fuego de la mente, cuando ya no hay preocupación, anhelo y rechazo.

Nirvana como libertad

En el contexto de las cuatro nobles verdades, Nirvana puede comprenderse como el cese de Dukkha, lo que significa en última instancia, el cese total de la avidez, el odio y la ignorancia espiritual, y en términos positivos un estado de contento, dicha y paz.



El Nirvana se comprende tradicionalmente como una forma de vivir completamente impregnada de libertad, sabiduría, paz, alegría y compasión. Y a pesar de que éstos conceptos son fáciles de comprender de manera intelectual, es importante que recordemos que también son analogías y que no pueden expresar la totalidad de la experiencia. Por ejemplo, la paz que se experimenta en el Nirvana es comprendida como algo mucho más profundo e intenso que la paz que podemos sentir cuando estamos tranquilamente mirando el atardecer o en compañía de algún ser amado. A pesar de que estas experiencias nos pueden llenar de una sensación de plenitud, el Nirvana cuenta con una cualidad muchísimo más trascendental, algo que va más allá de las mejores momentos que podemos vivir en nuestra cotidianidad, aunque puede estar conectada con éstos momentos.

El Buda alguna vez comparó su enseñanza con un gran océano. Así como el enorme océano tiene un solo sabor, el sabor a sal, así cualquier aspecto de la enseñanza budista que explores va a tener un mismo sabor, el sabor de la libertad. El budismo tiene una visión de la libertad que va mucho más allá de la física, pues alude a la libertad de nuestra mente habitual.

Como hemos visto previamente, nosotros somos los herederos de un complejo legado de hábitos que hemos aprendido de nuestros amigos, nuestra familia, nuestra cultura, del tiempo y el lugar en el cual nacimos. Éstos hábitos determinan nuestra forma de actuar y de sentir, y se enraízan tan profundamente que pueden parecer muy difíciles de romper, en parte porque construimos un estilo de vida que los refuerza constantemente. Esta forma de ser se conoce como “mente reactiva”.

Cuando estamos actuando por la fuerza de estos hábitos reaccionamos mecánicamente, inconscientemente, Y en cierto modo, nos volvemos esclavos de nuestros propios patrones de comportamiento, hábitos y tendencias. Esta es la razón de que cometamos los mismos errores o tengamos el mismo tipo de relaciones o de problemas una y otra vez, sin importar cuánto nos aseguremos a nosotros mismos que no nos veremos envueltos en ciertas situaciones nuevamente.

Lo opuesto de esta conducta habitual es la creatividad. Cuando estamos en un estado creativo de la mente, tenemos la capacidad de salir de nuestros comportamientos automáticos y habituales y nos volvemos más que nuestras propias tendencias, tomando nuevas decisiones y permitiendo nuevas opciones mucho más positivas se desplieguen ante nosotros. Nos permitimos tener nuevas formas de pensar y ver al



mundo y embarcarnos en un camino mucho más constructivo, consciente y abierto. Nos reinventamos por completo.

La transición de la mente habitual y reactiva hacia la mente creativa comienza a ocurrir desde que comenzamos a practicar: cuando aprendemos a meditar empezamos a conocernos a nosotros mismos, a cultivar atención consciente y emociones positivas y por lo tanto, logramos notar poco a poco nuestras reacciones habituales permitiéndonos responder cada vez con más creatividad. Somos creativos, cuando logramos observar quienes somos, cómo estamos y decidir qué es lo más útil que podemos hacer con ello.

Nuestro comportamiento se vuelve más ético y nuestra forma de ver al mundo es cada vez más sabia y ecuánime. En cierto modo, comenzamos a ser más libres de nuestros propios pensamientos de auto recriminación o de rechazo, de todas las historias que nos hemos contado sobre nosotros mismos, de la duda, del miedo, de Mara, y de las emociones torpes, como la avidez, la ira o el odio. El Nirvana es, sin embargo, la máxima expresión de esta maravillosa libertad.

El Nirvana está allá

En primer lugar, hablemos del Nirvana como algo externo, como un estado no presente y por lo tanto, como la aspiración, la meta, el objetivo. A esta aproximación le podemos llamar el Nirvana como trascendencia. Esta idea parte del punto de vista de que no estamos iluminados, de que existe una brecha entre el Buda y yo. Por lo tanto, vemos al Nirvana como un estado ideal que deseamos alcanzar, deseamos trascender el estado presente de no iluminación o Samsara para ir hacia el Nirvana.

Podemos decir que ahí comienza nuestra experiencia del Budismo. En otras palabras, comienza con la brecha entre la experiencia potencial (la iluminación) y la experiencia actual (la no iluminación). La práctica del budismo consiste en cerrar esa brecha, de modo que el Buda y “yo” seamos uno mismo (o, mejor dicho, no seamos dos).

Muchas personas buscan el budismo o alguna tradición espiritual al entrar en contacto con esa sensación de ausencia de sentido, de separación de la realidad, al contactar con esa brecha entre uno y el Nirvana. Cuando vemos el Nirvana como una meta, como algo que alcanzar, nos puede dar mucha inspiración para practicar, para ser más honestos y amables, para romper viejos hábitos, para construir una disciplina y un



proceso de autoconocimiento. Nos da una dirección y un propósito, lo cuál es fundamental para la práctica espiritual.

En otras palabras, en un principio necesitamos un modelo de integración de nuestro ser a partir de un ideal o una meta “externa”. Necesitamos “algo” que alcanzar para poner nuestra energía y determinación hacia el camino que nos ayude a lograrlo. Sin embargo, cuando vemos esa meta como algo muy lejano, es posible que nos sintamos desanimados o poco capaces de alcanzarla. Del mismo modo, si pensamos que estamos realmente cerca de ella, puede inflarnos el ego de un modo muy peligroso.

Existen varias prácticas y condiciones para el desarrollo de nuestro potencial y alcanzar ese ideal, como lo son la ética, la meditación y el cultivo de sabiduría, así como el noble sendero óctuple, que veremos la siguiente sesión. El conjunto de estas prácticas y métodos son lo que llamamos Budismo como un medio para el desarrollo del Nirvana.

El Nirvana está aquí

Una segunda aproximación al Nirvana es a partir de observar que es una experiencia presente en todo momento, o mejor dicho, el Nirvana tiene el potencial de estar aquí en todo momento. O como dice el Budismo Zen, ya estamos iluminados, solo necesitamos darnos cuenta de ello.

Esta aproximación puede ser muy atractiva para algunos, pero igual de peligrosa, pues podemos caer en la falsa suposición de que, al ya estar iluminados, no necesitamos hacer ningún esfuerzo por conocernos mejor, por cultivar estados mentales positivos o por llevar una vida ética. En realidad, podemos quedar aun más atrapados en el fango del ego.

Al mismo tiempo, es útil reconocer que el Nirvana no es algo totalmente alejado de nuestra experiencia, sino una derivación y potencia de las mejores cualidades de nuestra humanidad. No estamos tratando de alcanzar lo inalcanzable, sino de descubrir el tesoro en las profundidades de nuestro ser. No basta con saber que ahí hay un tesoro, hay que hacer el esfuerzo para encontrarlo.

En este caso, se entiende que la Budeidad ha sido parte de la naturaleza más profunda de uno desde el principio. Todo lo que hay que hacer es despertar y verlo así. Ese despertar es el Nirvana. Por lo tanto, podemos ver que el Nirvana no solo es una experiencia, sino un acto. Y el poder de ese acto recae en nosotros y en nadie

más. Nadie nos puede despertar del sueño del Samsara, debemos hacerlo nosotros mismos.

El Samsara y el Nirvana lo construimos nosotros

Ahora, reflexionemos sobre el Nirvana en contraste con lo que los budistas llamamos el Samsara. Samsara es una palabra en sánscrito que quiere decir 'fluir junto', 'pasar a través de diferentes estados' o incluso 'vagabundear'. Hace referencia a nuestra experiencia mundana de la realidad. A un deambular por la vida sin un sentido o significado, embelesado por los placeres sensoriales, apegándonos a lo que nos gusta y rechazando lo que nos desagrada. Hace también referencia a un ciclo constante de nacimiento, vida, muerte y renacimiento. Por lo tanto, el Nirvana es el estado opuesto al Samsara, un cese al ciclo constante de sufrimiento, de insatisfacción, de dukkha.

Sin embargo, podemos ver el Samsara y el Nirvana como dos tendencias de nuestro ser. Son como dos corrientes que nos llevan por la vida, y éstas tienden a fortalecerse con nuestras acciones de cuerpo, habla y mente.

Hay una bella anécdota del budismo Zen en donde un samurai busca a un maestro budista y le pide que le explique lo que es el infierno y el cielo. En este caso, lo que es el Samsara y el Nirvana. El maestro le responde que no tiene caso gastar su tiempo y energía en explicarle. "Nunca le enseñaré algo a alguien tan ignorante y violento como tú", el samurái se enfureció, alzó su espada y estuvo apunto de matarlo. Entonces el maestro dijo: "Eso es el infierno". Inmediatamente, el samurái entendió, enfundó su espada en reconocimiento e hizo una reverencia al maestro con fe. Entonces el maestro dijo: "Eso es el cielo".

En esta historia podemos ver que somos nosotros, con nuestra mente, nuestro corazón y con nuestras acciones quienes construimos el samsara y el nirvana. En este sentido, todo el tiempo estamos samsarizando o nirvanizando nuestra vida. Cada vez que desenvainamos nuestras espadas a modo de palabras, de miradas, de pensamientos u otro tipo de acciones, estamos fomentando las tendencias samsáricas de nuestra experiencia, y cada vez que dejamos de reaccionar con odio, con avidez y con ignorancia, cuando somos amables, cuando estamos atentos a las cosas y a las personas, incluso al simplemente detenernos y no hacer nada, estamos fortaleciendo las tendencias que nos pueden llevar a la corriente del Nirvana que, eventualmente, nos conducirá hasta la iluminación con todo el poder que puede tener, así como el río



conduce al amplio y profundo océano, en donde podremos saborear realmente el sabor de la libertad.

Preguntas de Reflexión

1. ¿Qué aproximación del Nirvana te inspira más y por qué?
2. ¿Qué acciones y en qué situaciones samsarizas tu vida?
3. ¿Qué acciones y en qué situaciones nirvanizas tu vida?
4. Escribe 1 cosa que puedas hacer esta semana para fortalecer la tendencia nirvánica.
5. Escribe 1 cosa que puedas dejar de hacer esta semana para debilitar la tendencia samsárica.

Prácticas de la semana

- En esta semana, te pediremos que lleves a cabo la meditaciones que hemos visto hasta el momento: atención al cuerpo y a las sensaciones, atención a la respiración y el cultivo de amor incondicional.
- También, trata de llevar a cabo los objetivos que estableciste durante el momento de reflexión: 1 cosa que puedas hacer para fortalecer la tendencia nirvánica y 1 cosa que puedas dejar de hacer para debilitar la tendencia samsárica.