



Mente en Armonía

Sesión 5: La Ignorancia y la Claridad

- **La Ignorancia.**
- La aflicción más fundamental de todas es la ignorancia (avidya).
- En general, podemos comprenderla como la tendencia a concebir erróneamente la realidad, a entender mal y malinterpretar lo que estamos viviendo.
- En términos de los constantes, es un error de interpretación.
- Sucede al malinterpretar nuestro mundo atribuyéndole permanencia, sustancialidad y la capacidad de satisfacernos.
- ¿Por qué existe la ignorancia?
- La capacidad de conocer el mundo a través de conceptos surgió en los seres humanos desde sus inicios evolutivos y ha sido elegida como un medio para fomentar la supervivencia y prosperidad de la especie. Quizá el principal de esos conceptos fue “yo”, que luego se convirtió en el foco del esfuerzo de cada persona y fue la base de la vasta complejidad de la vida y el quehacer de la humanidad.
- Sin embargo, ese concepto, “yo”, no es más que una construcción que se refiere a una realidad no identificable. Solo es una herramienta que sirve para sobrevivir. En tanto que no consigamos reconocerla como tal estaremos a su servicio y sufriremos por lo mismo. Eso es ignorancia.
- La idea de un “yo” fijo, sustancial, y de un entorno que comparte estas mismas características, da lugar al surgimiento de todas las demás aflicciones, como la codicia o el odio (y sus estados mentales derivados), y permite que surjan una serie de opiniones y puntos de vista de cómo es el mundo que no corresponden a la realidad. Esto nos genera sufrimiento constante, pues queremos acomodar a la realidad a nuestras perspectivas individuales, en lugar de vivir acorde a ella.
- **Los 5 puntos de vista erróneos.**
- El punto de vista sobre uno mismo.



- La opinión acerca de “yo” se centra en dos posturas principales: la creencia eternalista de que poseemos como un auténtico ser a un alma inmortal (atman) y la creencia nihilista de que nuestra experiencia consciente no es más que un producto secundario del cuerpo y que dejará de existir cuando uno muera.
- Puede tomar la forma de una noción o una teoría sobre “yo”. Por ejemplo, está el intento de entender al yo como el cuerpo y sus órganos sensoriales. Está también el punto de vista opuesto, que considera que “yo” es algo aparte del cuerpo. Algunos afirman que hay un alma aparte del cuerpo (así lo ven muchas religiones teístas) y otros sostienen que el “yo” se compone de impulsos eléctricos en el cerebro (así lo ven muchos materialistas).
- El budismo enseña que ninguna de ellas es verdad y apunta, en cambio, hacia el proceso del surgimiento condicionado en el cual, bajo la influencia de la ignorancia, uno vuelve a construir la idea de un “yo” una y otra vez, para dejar eso solo cuando alcanza la iluminación, punto en el que se trasciende al ser y el no ser.
- Unilateralidad
- ¿Qué significa en realidad “ser”? La palabra “ser” implica algo que dura, aunque sea un rato, pero si lo vemos bien notamos que nada ha “sido”, en ese sentido. No hay nada “ahí” de manera sólida. Todo se desarrolla, decae y muere sin hallar un solo momento en el que se mantenga inalterable.
- Claro que la mayoría de las cosas cambian a distinta velocidad. Por ejemplo las montañas, las casas y los árboles parecen sólidos al tacto y se muestran persistentes desde el punto de vista de nuestro marco temporal humano, pero la verdad es que en esencia no son más sustanciales que las nubes.
- Claro está que la forma específicamente humana del “ser” es diferente a la de las nubes, los árboles o cualquier entidad meramente física. Como entidades conscientes (y autoconscientes) sabemos que somos diferentes a las cosas de alguna forma. No obstante, al carecer de otros modelos tendemos a malentender el misterio de nuestro ser y lo asumimos en términos del mundo objetivo.
- El ser siempre se muestra ante nosotros con dos aspectos principales. Por una parte está el llegar a ser y por otro lado el dejar de ser. Vemos por aquí el surgimiento y por allí la cesación. Se construyen casas y ciudades. Luego se

derrumban o las demuelen. Las semillas germinan, crecen plantas y árboles que después se marchitan y mueren.

- El hecho es que los dos hilos, el del surgimiento y el de la cesación, están tan finamente entrelazados que no pueden separarse por completo. Ser es no ser. Mas desde nuestro punto de vista humano ambas perspectivas opuestas se sienten tan vivas que el ojo no puede evitar que siempre lo atrape alguna de ellas. Cuando eso ocurre sentimos renuencia a mirar fijamente a la otra. Algunas personas fijan la vista en el ser y tratan de ignorar o soslayar el no ser. Otras hacen lo contrario.
- El budismo considera que las dos tendencias son puntos de vista extremos y unilaterales y las denomina “eternalismo” y “nihilismo” respectivamente.
- Los eternalistas hablan de una existencia absoluta. Prefieren minimizar o negar el cambio. Así que se imaginan de nuevo el mundo, proclamando que distinguen un “mundo real” de entidades o esencias que no cambian y que están más allá del alboroto del mundo visible.
- Los nihilistas centran su atención en el cese. Cuando morimos, según ellos, las luces se apagan y el resto es silencio; esa visión del mundo hace más difícil escapar del sentimiento de que en realidad nada es verdaderamente importante ni tiene un gran significado. El nihilismo nos deja sin un rumbo que vaya más allá de los imperativos del placer, y tiene una tendencia inherente cada vez más evidente en la cultura contemporánea, la de flotar hacia el hedonismo.
- Todos tenderemos, en mayor o menor medida, a uno de estos dos extremos. La práctica consiste en reconocerlos y crear un balance, notando lo vacío en ambos puntos de vista, y reconociendo que no son más que opiniones ilusorias. Podemos ver con más atención el cese, cuando tendemos a ver el surgimiento, o al revés, manteniéndonos constantemente abiertos al misterio de la existencia.
- Opiniones erróneas acerca de la ética
- La vida en el Dharma se basa en reconocerse a uno mismo como agente ético, responsable de las elecciones que hace y capaz de alterar el rumbo de su vida.
- Las opiniones erróneas en este ámbito implican negar que lo que hacemos tiene consecuencias: que nuestros actos, palabras o pensamientos tienen un efecto en

nosotros mismos o en el mundo y que que tenemos la capacidad de crecer y desarrollarnos.

- En la actualidad las opiniones erróneas de este género adoptan dos formas comunes. Está primero la creencia de que alguna especie de poder divino gobierna el universo (lo cual significa que yo no tengo una influencia real en mi vida y que mis actos no son mi responsabilidad), o el materialismo (desde este punto de vista la materia es lo más importante, la conciencia es solo un producto derivado del organismo y la vida se limita al intervalo entre el nacimiento y la muerte).
- El consumismo, que es fruto del materialismo filosófico y es la principal religión de nuestros tiempos, se debe a la creencia formada a medias de que siempre podemos adquirir mejores bienes de consumo. Mejores en el sentido de que nos darán una felicidad mayor. Es una creencia que se manipula de un modo muy consciente (sobre todo en el área de la tecnología de consumo), en la que se garantiza que haya siempre un producto más nuevo y mejor en el horizonte.
- De forma deliberada se estimula la envidia hacia quienes ya tienen el producto más reciente, para que los demás hagan todo lo posible por obtenerlo también. Es así como la industria de la mercadotecnia manipula de manera consciente el materialismo filosófico y esa es, en cierto sentido, la base de nuestra economía.
- Una de las consecuencias de tener una opinión correcta acerca de la moralidad es que no viviremos con base en la mera búsqueda de la felicidad y procurando evitar la infelicidad. Pensaremos en una satisfacción más plena y profunda. La idea que la mayoría de la gente tiene de lo que es una vida feliz consiste en contar con una fuente constante de placer y mantenerse razonablemente libre de dolor.
- Sin embargo, notaremos que este modelo no alcanza a tocar aspectos realmente profundos de nuestra experiencia, y por eso nunca podemos sentirnos satisfechos. La plenitud alcanzada al vivir de forma sencilla, ética y consciente reemplazará nuestra neurótica forma de buscar la felicidad en el exterior.
- Dogmatismo
- Se trata de un apego a determinada opinión que nos parece de suma importancia en la vida. Por lo regular se manifiesta como una insistencia en una ideología que afirma ofrecer una explicación completa de la existencia humana o de la sociedad.



- Formalismo religioso.
- Implica “tratar las reglas y los rituales como fines en sí mismos. Es la creencia de que basta con conformarse a cierto esquema de conducta prescrito para poder alcanzar una meta espiritual. Por ejemplo, pensar que la meditación es sentarse por un largo rato con las piernas cruzadas y los ojos cerrados en lugar de hacer el esfuerzo por transformar la mente.
- **La vaguedad**
- El resultado de mantener una multiplicidad de puntos de vista erróneos es la vaguedad.
- Es una vacilación ineficaz entre diferentes opiniones, una renuencia a esforzarse por pensar con claridad; es pasividad o indecisión ante la propia situación existencial, no poder decidir si llevar una vida espiritual o cómo llevarla.
- La vaguedad es consecuencia de los puntos de vista. Cuando fluctuamos entre opiniones no podemos llegar a ninguna conclusión. En particular, podemos vacilar en nuestra convicción sobre el hecho de que haya en verdad algo que pudiéramos llamar vida espiritual o, si creemos que la hay, dudamos si seremos capaces de llevar esa vida. Asimismo, podemos vacilar al elegir la manera más apropiada de vivirla.
- **Reflexión personal**
- ¿Crees que existe un “yo” permanente?, de ser así, ¿en dónde está?
- ¿Hacia qué extremo crees que te inclinas?, eternalismo o o nihilismo.
- ¿Puedes notar algún punto de vista o dogma al cual estés apegado?
- **Claridad**
- Este es el positivo que elimina a la ignorancia, igual que la luz acaba con la oscuridad.
- Por eso el nombre más común en sánscrito para la claridad en las listas del Abhidharma es amoha, “libre de ignorancia”. Es ver las cosas tal como son en realidad. La completa claridad es la iluminación en sí.



- Expresándolo por medio de una comparación común, la mente es como un espejo que se encuentra cubierto por una gruesa capa de polvo. Si podemos al menos limpiarlo entonces podrá reflejar con precisión el mundo, sin distorsionarlo.
- La claridad es el potencial oculto, el derecho inherente de toda mente. Como potencialidad es más profundo que cualquier ignorancia, pues si esta fuera fundamental no podría eliminarse. Podríamos decir que la claridad es intrínseca a la mente, mientras que la ignorancia es meramente innata. Tenemos que erradicar esa ignorancia para que se revele la claridad.
- Ninguno de nosotros está completamente desprovisto de claridad. No obstante, al mismo tiempo, nadie (excepto un buda) está totalmente libre de ignorancia. Cada uno de nosotros se halla ubicado en alguna parte del espectro que va desde una ignorancia muy oscura, pero no absoluta, hasta el umbral de la perfecta claridad.
- Todos tenemos aunque sea un pequeño potencial para suavizar la rigidez con la que nos concebimos. Si lo vemos bien, la vida siempre nos muestra que nada es tan fijo como creemos. En algún momento una experiencia o algo tan simple como un tren de pensamientos o un estado de ánimo pueden inclinar la balanza y motivarnos a actuar de una manera completamente distinta a la que estamos habituados. Este potencial para el cambio revela la naturaleza intrínseca de la claridad.
- Para entrenarnos, debido a que la mayoría de nosotros tenemos aún mucho polvo en el espejo de nuestra mente, podemos acostumbrarnos a adoptar y estudiar puntos de vista que están en sintonía con la realidad de una manera más objetiva. A esto le llamamos “visión clara” dentro del budismo.
- Ésta visión se desarrolla de manera gradual en tres etapas progresivas: escuchar, reflexionar y cultivar.
- La visión clara que se gana a través de escuchar se refiere al esfuerzo por comprender la realidad a través de oír (o leer) lo que dice la tradición budista con respecto a la naturaleza de las cosas (por ejemplo, las tres características de la existencia condicionada). Consiste sencillamente en asegurarse de haber escuchado de modo correcto y entender con claridad lo que se ha dicho.
- La comprensión profunda por medio de la reflexión significa pensar acerca de esas ideas y digerirlas, poniéndolas en práctica en la experiencia propia (puede



consistir en cierta cantidad de preguntas). En este caso, nos compenetramos profunda y personalmente en lo que hemos aprendido, mezclando los conceptos con la experiencia. Podría afirmarse que este es el punto en el que el Dharma en verdad empieza a asentarse.

- En la fase del cultivo y la experiencia, alineamos todo nuestro ser con esa convicción y comprensión, permitiendo que se asiente en lo más profundo de quienes somos, atravesándolo todo, transformándolo en un nivel más profundo que lo que el intelecto puede alcanzar. Es algo que sucede de un modo más típico en el transcurso de la práctica de la meditación, aunque no necesariamente (cuando llevamos un buen tiempo estudiando y reflexionando en la realidad, a veces se presentan fuertes percataciones de manera momentánea, que se sienten en la experiencia, en el corazón, trascendiendo el ámbito racional).
- **Prácticas semanales**
 - Sigue meditando al menos tres veces por semana, con especial énfasis en los intensificadores y en concentrar la mente.
 - Realiza pequeños actos o rituales que fortalezcan el cultivo de la fe: la puya matutina, saludar al recinto (y crear tu propio altar).
 - Trata de no creer todo lo que piensas, de notar tus opiniones y ponerlas en duda.