

Septiembre de 2016

Practica de la primavera

Los ocho intereses mundanos

Durante esta primavera vamos a llevar mindfulness a una enseñanza llamada *los ocho intereses mundanos*. Esto significa que vamos a intentar tener estos ocho intereses o preocupaciones en mente, pero desde un lugar lucido, recordándolos y estando atentos a cuando surgen en nuestro día a día. De este modo al iluminarlos con la luz de nuestra atención podremos ver como estamos enredados y dominados por ellos y podremos comenzar a dejar de contaminar el río de nuestra mente con los pensamientos, emociones y demás que surgen de esos ocho intereses.

Para presentarlos incluyo parte de un texto de Alan Wallace, “Creo que todos los seres humanos anhelamos la felicidad genuina, un tipo de bienestar más profundo que el placer pasajero, el entretenimiento o el estímulo intelectual.

En el budismo, la fuente de este deseo profundo, lo que el gran maestro tibetano del siglo XIV, Tsongkhapa llamó nuestro *anhelo eterno*, se encuentra en el nivel más recóndito de nuestro propio ser: la naturaleza búdica o conciencia primordial. Esta búsqueda de la felicidad genuina choca con nuestra atracción por los placeres efímeros.

No tiene nada de malo saborear los placeres de la vida; los placeres que experimentamos al estar con los seres queridos y los amigos, al probar alimentos deliciosos o gozar de un clima maravilloso se despiertan por los estímulos que nos llegan a través de los cinco sentidos físicos. También experimentamos placeres que no requieren de ningún impulso sensorial, como cuando pensamos en un recuerdo agradable. Pero en cuanto el estímulo es retirado, el placer desaparece.

La felicidad genuina, en cambio, no depende de los estímulos. Aristóteles llamó a tal felicidad *eudaimonia* y la equiparó con el bien humano, con la mente que trabaja de conformidad con la virtud, particularmente con la mejor y más completa de las virtudes.

Por su parte, San Agustín, el gran filósofo y teólogo cristiano del siglo V, llamo a la felicidad genuina *una alegría derivada de la verdad*, es decir, la sensación de bienestar que surge de la naturaleza misma de la verdad. En el budismo se entiende que ésta no es una verdad que aprendemos ni tampoco es una verdad fuera de nosotros. Es la verdad que nosotros somos, es nuestra naturaleza más profunda.

En las sociedades modernas existe una obsesión generalizada por lo que los budistas llaman los **ocho intereses mundanos**: (1) querer adquirir bienes materiales y (2) luchar por no perder los que se tienen; (3) buscar los placeres producidos por estímulos y (4) hacer todo lo posible por evitar el dolor y la incomodidad; (5) buscar la alabanza y (6) rehuir el agravio; (7) anhelar una buena reputación y (8) temer la desgracia. Nos esforzamos por conseguir lo mundano, las cosas buenas de la vida, no sólo porque nos dan placer, sino porque son símbolos de lo que realmente queremos. No hay nada intrínsecamente malo en esos estímulos agradables, pero aunque lleguemos a tener todo

eso, nos seguiremos sintiendo insatisfechos.

Entonces, ¿qué es lo que realmente anhelamos? El Buda explicó que nuestro deseo más profundo de felicidad genuina no consiste en adaptarnos con éxito a las circunstancias externas, sino en algo que surge desde dentro, algo que no está sujeto a los efectos de la buena fortuna o la adversidad. Por lo tanto, en la práctica budista, en la búsqueda de la felicidad genuina cultivamos lo que a veces es llamado renuncia, aunque el término que yo prefiero es el de espíritu de emergencia, que es mi traducción de las palabras tibetanas *nen yung*. La experiencia de este espíritu de emergencia consiste en parte en reconocer que la felicidad genuina no se encuentra en los meros estímulos placenteros, sino en eliminar las causas interiores del sufrimiento y la insatisfacción. Con esta motivación uno busca librarse definitivamente, de una vez para siempre, de las verdaderas causas del sufrimiento y conocer la dicha innata de la conciencia que no está entintada por las aflicciones de la mente.” *Felicidad genuina*, (p. 9)

Durante estos meses puede resultarte beneficioso contemplar como los ocho intereses mundanos van en contra de la felicidad genuina ya que al ocuparnos de ellos no nos queda tiempo de cultivarla. También puedes contemplar como, por ejemplo, en la búsqueda de la ganancia, podríamos romper los compromisos éticos los cuales son la fundación de la eudaimonia. Así, puedes ir uno por uno, viendo como estas ocho preocupaciones son como nubes oscuras que ocultan el sol, o como veneno que contamina el río de tu mente.

Dzigar Kongtrül Rinpoche dice que es como estar completamente disociados. Pema Chodron comenta al respecto, “Podemos pensar que estamos comprometidos con un camino espiritual, pero tristemente estamos igualmente comprometidos con las ocho preocupaciones mundanas, con apegarnos a lo que nos resulta cómodo y rechazar lo que no.” *Vivir bellamente*, (p. 85)

Estar enredados en estos ocho tiene un sabor a miedo ancestral. Podemos contemplar la relación entre el miedo a la muerte y nuestra obsesión con los ocho intereses mundanos.

Tememos el cambio de circunstancias que afecten:

Nuestras posesiones materiales
Lo que nos queda cómodo y es placentero
La alabanza/fama
La buena reputación.

Tal vez sentimos que si las cosas cambian y sufrimos pérdida, incomodidad, agravio y desgracia entraríamos en un terreno incierto, vulnerable y sumamente peligroso. Por eso tratamos de evitarlo con garras y dientes. Incluso si estamos comprometidos con un camino espiritual, mientras que estos ocho estén presentes, nuestro compromiso con el camino será parcial, estaremos disociados, partidos al medio.

P.Chodron comenta sobre que sucede si en cambio nos integramos, “Sin esa personalidad

disociada, sin embargo, nuestro compromiso con el despertar se convierte en un compromiso sin reservas. Para eso tenemos que dejar de vernos cegados por las ocho preocupaciones mundanas y permanecer presentes con el desasosiego subyacente.”(p. 85)

El desasosiego es el miedo que sentimos cuando nos damos cuenta que las cosas cambian momento a momento y que no tenemos control sobre este cambio. Este miedo es ancestral y para poder trascenderlo precisamos ser verdaderamente bondadosos y compasivos con nosotros mismos. ¿Cómo? Dándonos el espacio diario para estudiar estos temas, contemplarlos y meditar. Ese es un acto de profundo amor hacia nosotros mismos y un acto de amor a los demás. Solo así podremos permitirnos estar con ese desasosiego, podremos permitirnos dejar de luchar, controlar y manipular, podremos permitirnos estar relajados en medio de lo que ancestralmente tenemos codificado como peligro de muerte. Esto es como saltar a un abismo. No sabremos si podremos volar hasta que nos permitamos soltar.

Durante la meditación es donde hacemos esta practica momento a momento. Aprendemos a soltar y a regresar con lucidez al presente tal cual es, sin apego ni rechazo.

Estamos apegados a las posesiones, a lo que es placentero y cómodo, a ser alabados y a la buena reputación. Rechazamos el opuesto de cada uno de estos. Así vivimos tironeados por el aferramiento y el rechazo sumergidos en ignorancia total de las verdaderas causas de la felicidad que tanto anhelamos.

En esa situación estamos. Muertos de miedo del sufrimiento no hacemos mas que perpetuarlo. Al no permitirnos experimentar la vulnerabilidad y la incertidumbre nos perdemos de poder entrar en el corazón del sufrimiento. Buda dijo: la vida es sufrimiento, conócelo. Si huimos y luchamos nunca lo vamos a conocer, no conoceremos sus causas y no podremos atravesarlo.

Acá sentada en el jardín, en este precioso primer día de primavera lleno de flores y brotes verdes y claros me digo a mi misma, si me apego a la primavera y lucho por que no se acabe, en esa lucha, me perderé el verano con su calor intenso y su plenitud, me perderé el otoño con sus vientos y sus colores, me perderé el intenso frio y la profunda quietud del invierno.

En cambio, me digo a mi misma, si puedo permanecer con lo que duele, con lo que me da miedo, con la incertidumbre del cambio, tal vez entonces pueda conocer el gozo innato de la consciencia que esta aquí en este momento y que podré notar si suelto todas las distracciones pasajeras, si suelto todas las luchas, si presto atención y permanezco profundamente relajada.

Carola Terreni

Referencias:

Wallace, B. Alan. Felicidad Genuina, la meditación como camino a la realización.
Chodron, Pema. Vivir Bellamente, en la incertidumbre y el cambio.