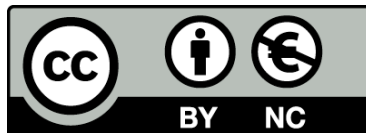




UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

Filosofía y Educación: el aprehendizaje de la idea de sujeto como factor condicionar en el desarrollo del sufrimiento humano

Alejandro Guerrero Espigares



Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència **Reconeixement- NoComercial 4.0. Espanya de Creative Commons.**

Esta tesis doctoral está sujeta a la licencia **Reconocimiento - NoComercial 4.0. España de Creative Commons.**

This doctoral thesis is licensed under the **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0. Spain License.**



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Tesis doctoral

“Filosofía y Educación: el aprehendizaje de la
idea de sujeto como factor condicionar en el
desarrollo del sufrimiento humano”

Autor

Alejandro Guerrero Espigares

Directora de tesis

Rosa María Laffitte Figueras

Tutor de tesis

Norbert Bilbeny García

Programa de doctorado en Ciudadanía y Derechos humanos

Facultat de Filosofia

Mayo 2021

Agradecimientos

A los audaces buscadores e indagadores, y a quienquiera que alguna vez se haya lanzado con astutas velas a mares terribles.

A mis padres por su manera de educarme en los valores de la compasión y la generosidad.

A todos los maestros que han formado parte de la transmisión del dharma en su estado más puro.

A Rosa María Laffitte y a Norbert Bilbeny por darme la guía y la libertad que necesitaba para crecer en este proceso de descubrimiento.

A la naturaleza por expresarse a través de mí.

A Carla por enseñarme que la verdadera sabiduría se puede poner en práctica con cada gesto.

A Jordi Cabòs Teixidó por inspirarme con su tesis a creer que el sufrimiento es un proceso importante en la vida.

A todos los maestros y maestras del sistema educativo tradicional que han pasado por mi vida para bien y para mal.

Declaro que el material incluido en esta tesis es, a mi mejor saber y entender, original producto de mi propio trabajo (salvo en la medida en que se identifique explícitamente las contribuciones de otros), y que este material no lo he presentado, en forma parcial o total, como una tesis en esta u otra institución

Tres transformaciones del espíritu os menciono: cómo el espíritu se convierte en camello, y el camello en león, y el león, por fin, en niño. Hay muchas cosas pesadas para el espíritu, para el espíritu fuerte, de carga, en el que habita la veneración: su fortaleza demanda cosas pesadas, e incluso las más pesadas de todas. ¿Qué es pesado?, así pregunta el espíritu de carga, y se arrodilla, igual que el camello, y quiere que lo carguen bien. ¿Qué es lo más pesado, héroes?, así pregunta el espíritu de carga, para que yo cargue con ello y mi fortaleza se regocije. ¿Acaso no es: humillarse para hacer daño a la propia soberbia? ¿Hacer brillar la propia tontería para burlarse de la propia sabiduría? ¿O acaso es: apartarnos de nuestra causa cuando ella celebra su victoria? ¿Subir a altas montañas para tentar al tentador? ¿O acaso es: alimentarse de las bellotas y de la hierba del conocimiento y sufrir hambre en el alma por amor a la verdad? ¿O acaso es: estar enfermo y enviar a paseo a los consoladores, y hacer amistad con sordos, que nunca oyen lo que tú quieres? ¿O acaso es: sumergirse en agua sucia cuando ella es el agua de la verdad, y no apartar de sí las frías ranas y los calientes sapos? ¿O acaso es: amar a quienes nos desprecian y tender la mano al fantasma cuando quiere causarnos miedo? Todas estas cosas, las más pesadas de todas, carga el espíritu de carga: semejante al camello que corre al desierto con su carga, así corre él a su desierto.

Pero en lo más solitario del desierto tiene lugar la segunda transformación: en león se transforma aquí el espíritu, quiere conquistar su libertad como se conquista una presa y ser señor en su propio desierto. Aquí busca a su último señor: quiere convertirse en enemigo de él y de su último dios, con el gran dragón quiere pelear para conseguir la victoria. ¿Quién es el gran dragón, al que el espíritu no quiere seguir llamando señor ni dios? «Tú debes» se llama el gran dragón. Pero el espíritu del león dice «yo quiero». «Tú debes» le cierra el paso, brilla como el oro, es un animal escamoso, y en cada una de sus escamas brilla áureamente «¡Tú debes!». Valores milenarios brillan en esas escamas, y el más poderoso de todos los dragones habla así: «todos los valores de las cosas – brillan en mí». «Todos los valores han sido ya creados, y yo soy – todos los valores creados. ¡En verdad, no debe seguir habiendo ningún “Yo quiero!”» Así habla el dragón. Hermanos míos, ¿para qué se precisa que haya el león en el espíritu? ¿Por qué no basta la bestia de carga, que renuncia a todo y es respetuosa? Crear valores nuevos – tampoco el león es aún capaz de hacerlo: mas crearse libertad para un nuevo crear – eso sí es capaz de hacerlo el poder del león. Crearse libertad y un no santo incluso frente al deber: para ello, hermanos míos, es preciso el león. Tomarse el derecho de nuevos valores – ése es el tomar más horrible para un espíritu de carga y respetuoso. En verdad, eso es para él robar, y cosa propia de un animal de rapiña. En otro tiempo el espíritu amó el «Tú debes» como su cosa más santa: ahora tiene que encontrar ilusión y capricho incluso en lo más santo, de modo que robe el quedar libre de su amor: para ese robo se precisa el león.

Pero decidme, hermanos míos, ¿qué es capaz de hacer el niño que ni siquiera el león ha podido hacer? ¿Por qué el león rapaz tiene que convertirse todavía en niño? Inocencia es el niño, y olvido, un nuevo comienzo, un juego, una rueda que se mueve por sí misma, un primer movimiento, un santo decir sí. Sí, hermanos míos, para el juego del crear se precisa un santo decir sí: el espíritu quiere ahora su voluntad, el retirado del mundo conquista ahora su mundo.

Tres transformaciones del espíritu os he mencionado: cómo el espíritu se convirtió en camello, y el camello en león, y el león, por fin, en niño.

Así habló Zaratustra.
Friedrich Nietzsche

INDICE

Nota del autor en cuanto al título.....	4
Nota del autor en cuanto a la evolución de la tesis.....	5
Introducción.....	9
Capítulo 1: El sufrimiento humano y el concepto de sujeto en la filosofía occidental	24
1.1 Los valores del sufrimiento humanos y su perspectiva según los filósofos occidentales	24
1.2 <i>Ataraxia</i> como medio de alcanzar la felicidad en las filosofías de la Antigua Grecia .	29
1.3 Noúmeno y fenómeno de Kant	37
1.4 La angustia de Kierkegaard.....	45
1.5 La muerte de Dios de Nietzsche.....	46
1.6 El concepto de sujeto en la filosofía occidental.....	49
Capítulo 2. El sujeto como reflejo de la sociedad en la que vive.....	59
2.1 Contextualización histórica: Influencias sociales del pensamiento actual.....	62
2.2 Influencias políticas del sistema económico actual: Capitalismo y socialismo	69
2.3 Sociedad actual y consumismo	73
Capítulo 3. El origen del sufrimiento y el concepto de sujeto en la filosofía budista.....	84
3.1 El sufrimiento humano según la tradición budista theravada.....	84
3.2 El concepto de sujeto según las filosofías orientales	92
3.3 Tri-Laksana	97
3.4 Gestación del sufrimiento. La cadena de originación dependiente.....	104
3.5 El origen del sufrimiento.....	105
3.7 El hábito reactivo que multiplica el sufrimiento.	110
3.8 La consciencia perturbada por los sentidos: realidad subjetiva o realidad objetiva.	113
3.9 Sensaciones que emergen de la conexión del cuerpo con la mente.....	119
3.10 La búsqueda insaciable por la satisfacción de los deseos TANHA	121

3.11 El apego y la aversión de los condicionamientos egoicos	123
Capítulo 4: El camino que lleva a la cesación del sufrimiento	130
4.1 Pahatabbo: La causa del sufrimiento debe ser eliminada.....	130
4.2 La cadena de originación dependiente que libera.....	134
4.3 Noble Camino Óctuple	141
4.4 Vipassana como herramienta práctica para gestionar el sufrimiento	143
Capítulo 5: Sistemas educativos y sufrimiento	148
5.1. Educación y sufrimiento en occidente	151
5.2. Pedagogía tradicional del siglo XIX.....	153
5.3. Pedagogías alternativas a la tradicional	160
Capítulo 6: La herramienta utilizada para liberar la mente de los condicionamientos	173
6.1 Pariyati: La importancia del estudio de las escrituras budistas.....	173
6.2 Patipatti: La importancia de la práctica de la meditación	177
6.3 Pativedha: Los frutos de la práctica.....	188
6.4 Reflexiones sobre la experiencia personal con el sistema educativo y la meditación vipassana	189
Conclusiones	197

Nota del autor en cuanto al título

La Real Academia de la lengua española, define la palabra *aprehender*, como *coger, asir, prender a alguien, o bien algo, especialmente si es de contrabando*. Este vocablo que proviene del latín *apprehendere*, se integra del prefijo que indica *hacia* que es *ad*, de *prae*, con el significado de *lo que precede*, más el verbo *hendere* que podría traducirse como “atrapar”. Por lo tanto, se podría definir también como *Atrapar lo que se conoce gracias a experiencias precedentes, especialmente si es de contrabando*.

Según la Real Academia de la Lengua, la palabra *contrabando* podría definirse como: *Introducción en un país o exportación de mercancías sin pagar los derechos de aduana a que están sometidas legalmente o aquellas mercaderías o géneros prohibidos o introducidos fraudulentamente en un país*.

Estas dos palabras, *aprehender* y *contrabando*, están íntimamente relacionadas con el propósito de esta tesis. Esto no quiere decir que lo que se va a explicar aquí se pretenda introducir ilegalmente en el entendimiento del lector, ni que las reflexiones que se van a exponer estén relacionadas con afirmaciones *aprehendidas* como legítimas durante los últimos siglos en relación a la manera de enfrentarse al mundo sin llegar a sentirse *contrabandista* de las ideas o con la creencia que se está estafando a uno mismo.

En este documento se intentará exponer una nueva manera de *aprehender* el significado de lo que la persona entiende por *yo mismo* que le ayude a reflexionar desde una perspectiva más amplia a preguntas filosóficas como *¿quién soy?* y *¿para qué estoy en este mundo?*

El ser humano tiene la disposición de *aprehender* solo aquello a lo que le encuentra sentido o lógica. *Aprehender* es lo que comúnmente se trata de lograr cuando se analiza una información nueva a la que se ha contribuido a construir o descubrir, se la compara con lo que ya se sabía, se la somete a una crítica y se la aplica a casos concretos y a situaciones novedosas.

En educación se usa *aprehender* en el sentido de *atrapar* el conocimiento de modo significativo, personal y duradero, y no solamente para lograr aprobar un examen o pasar de curso.

Como se verá a lo largo de este trabajo, una de las hipótesis que se barajan es que el sistema educativo colabora directamente en el aprendizaje de una serie de conceptos que confunden la libertad del alumno y lo sumen en una supuesta verdad, que limita su potencial y lo encarcela *por contrabando* en un entendimiento de la realidad que a todas luces se ha realizado sin su consentimiento.

¿No estaría esto en contra de la legalidad? o, ¿es que existe una ignorancia generalizada en relación a la definición de lo que se considera lícito para todos? o tal vez ¿es una falta de rigurosidad en lo que se considera beneficioso o perjudicial para el bienestar de las personas? La realidad acerca del concepto de *yo* que se enseña desde las primeras etapas educativas actualmente se podría considerar como una verdad a medias. Cuando la persona descubre que ha sido engañada, empieza a desarrollar un sentimiento de desencanto por la verdad que le lleva a la conclusión de tener que adaptarse a la mentira como medio de supervivencia.

A lo largo de este documento se reflexionará profundamente sobre conceptos como libertad, sufrimiento, ego y educación, que ayudarán al lector a *aprehender* otra manera de ver la realidad.

Nota del autor en cuanto a la evolución de la tesis

El cambio es lo único que permanece constante

El documento que se presenta a continuación, al igual que el autor que lo defiende, han ido sufriendo una serie de cambios sustanciales y progresivos que han transformado la totalidad de la idea que se propuso desde un principio.

De la idea principal, que se encaminaba más hacia un estudio cuantitativo del sufrimiento y que estaba desvinculada completamente del autor, no ha quedado prácticamente nada. En su lugar, ha surgido un estudio cualitativo del sufrimiento, vinculado muy estrechamente a la experiencia y a la reflexión crítica del autor de esta tesis, tanto desde su perspectiva profesional como personal.

Gracias a esto, el autor ha llegado a entender más profundamente su propio sufrimiento y como consecuencia de esto, ha podido desarrollar una mayor empatía hacia el sufrimiento de sus alumnos, de sus compañeros de trabajo y de la sociedad en la que vive en general. Este enfoque subjetivo del documento, no quiere decir que no contenga una base objetiva y científico-teórica que corrobore y sostenga lo que aquí se presenta. El autor tiene la convicción que este enfoque subjetivo, construido a partir de una experiencia basada en la refutación personal de algunas de las teorías que más peso tienen en relación con los estudios realizados sobre el sufrimiento humano, puede tener la misma validez que un enfoque objetivo basado únicamente en una serie de ideas teóricas y filosóficas que no se han expuesto a ningún tipo de experimentación por parte del investigador.

El objetivo de poder presentar una tesis doctoral, no ha sido en ningún momento el de obtener un título más o poder optar a un rango más alto en la sociedad. El objetivo desde un principio, ha sido el de querer profundizar en algunos de los conocimientos adquiridos en un viaje que realizó el autor por diferentes países asiáticos en el año 2014. Estos conocimientos, una vez estructurados y estudiados a fondo, podrían ayudar a suscitar un posible debate constructivo y crítico para reflexionar sobre la posibilidad de realizar posibles cambios en algunas de las ideas pedagógicas que prevalecen en los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro de las instituciones educativas actuales.

¿A quién va dirigido principalmente este documento?

En un principio esta información iba dirigida hacia toda la comunidad educativa para conseguir con ello abrir una nueva ventana de reflexión sobre la manera de educar en la era del conocimiento y poder dar con ello un pequeño toque de atención a las estructuras mentales que sostienen el imaginario colectivo de la sociedad contemporánea. Pero a lo largo del periodo de estudio el autor de esta tesis ha llegado a entender que, en realidad, a quién realmente se quería transmitir toda esta información de una manera más honesta y estructurada, era a sí mismo, para poder conseguir con ello, llegar a ser una mejor persona y un mejor docente. Esto podría resultar peculiar, pero, al fin y al cabo, arrastrados por la inercia de los condicionamientos mentales muchas de las acciones que se llevan a cabo en esta vida van encaminadas a un beneficio propio y están motivadas principalmente por un afán egoísta de querer tener siempre más o ponerse de alguna manera por encima de los otros. ¿No es así? Desafortunadamente es así.

Una vez comprendido esto, se empezó a pensar cual sería la mejor manera para poder encontrar similitudes y enlaces que pudiesen conectar la idea del \emptyset que se enseña desde las

instituciones educativa y desde la sociedad occidental en general con la interpretación que hacen de este concepto de *yo* desde la tradición budista del maestro birmano U Ba Khin y su discípulo principal Goenka. Esta reflexión se desarrolló para que cualquier persona que esté interesada en profundizar en este asunto, lo pudiese hacer sin llegar a estar condicionada por una particular religión, credo o tradición filosófica.

En este sentido, se ha tratado de comparar algunas ideas de filósofos occidentales, más cercanas a la cultura y cosmovisión europea, con las enseñanzas expresadas por el Buda histórico. Esta comparación ya se ha propuesto desde algunos ámbitos de la filosofía occidental por parte de autores como Schopenhauer o Alan Watts que utilizaron enseñanzas orientales para poder edificar las bases de sus propias teorías relacionadas con el sufrimiento del ser humano.

En este sentido, el objetivo principal de esta tesis filosófica ha sido el de generar un documento en el que poder integrar, de una manera concisa, la experiencia personal que el autor ha podido vivenciar en relación con el sufrimiento y sus causas, con el estudio riguroso de textos, tanto de la filosofía occidental como de la oriental, centrándose principalmente en la interpretación que la tradición del maestro birmano U Ba Khin hace de las enseñanzas del Buda histórico.

La razón de haber elegido esta interpretación y no otras, se explicará con más detalle en el capítulo seis, donde se desarrollará el proceso personal relacionado con el sufrimiento llevado a cabo durante los últimos cinco años a través de una técnica de meditación conocida como *vipassana*.

Esta tesis que se presenta aquí, por lo tanto, ha pasado de ser un vehículo que supuestamente iba a transportar al autor de esta tesis simplemente hacia un desarrollo académico y profesional, a ser un vehículo que le ha guiado por un camino personal de transformación, en el que ha podido visitar lugares de su mente que jamás antes había transitado y que le han llevado a entender mejor el significado profundo de muchas cosas que conocía de manera teórica, pero que nunca antes había podido tener la oportunidad de integrar desde un lugar más allá de su intelecto, debido a la falta de herramientas funcionales que poseía y al miedo a enfrentarse a algo totalmente desconocido.

En este sentido, a lo largo de los cinco años que ha durado la aventura de tratar de entender el sufrimiento, el autor ha pasado por diferentes estados de ánimo, debido al cuestionamiento de muchos de los condicionamientos a los que estaba sujeta su mente y al imprescindible cambio de patrón mental al que estaba acostumbrada. Ese cambio de patrón se ha erguido como el proceso más destacado, a través del cual ha podido ser capaz de entender las bases de su propio sufrimiento. Después de este proceso de estudio, reflexión y meditación, una de las conclusiones más destacadas a las que ha llegado es que el sufrimiento es un fenómeno universal y, a sabiendas de que los grados de sufrimiento son subjetivos en función de las perspectivas o patrones de cada persona, la raíz del sufrimiento humano es la misma para todos.

A lo largo de todo el documento, se han utilizado términos en la lengua Pali, que fue la lengua con la que el Buda transmitió sus enseñanzas hace más de 2600 años por el norte de la India. Esos términos que aparecerán en cursiva se han traducido al castellano para un mejor

entendimiento, aun sabiendo que en toda traducción se puede perder el sentido original de lo que se pretendía trasmitir en su momento.

Resumen

A excepción del hombre, ningún ser se maravilla de su propia existencia. A. Schopenhauer

En la situación actual de incertidumbre, de interdependencia y de cambio constante al que se enfrenta la sociedad desde todos sus ámbitos existenciales, surge la siguiente pregunta: ¿Es razonable mantener y seguir enseñando desde las instituciones educativas la creencia enraizada y dogmática de considerar a cada sujeto como un ente estable, independiente y auto suficiente, si este sujeto se relaciona a diario dentro de una sociedad en constante cambio, global e interconectada?

El ser humano actual vive en una lucha constante entre *lo que es* y *lo que le gustaría que fuese*, entre *lo que se presenta según la ley natural* y *lo que le gustaría que se presentase según sus deseos personales*. En esta batalla por querer intervenir y dominar el mundo exterior para poder llegar a adaptarlo a sus necesidades y deseos individuales, la persona crea mentalmente un refugio ilusorio fundamentado en una serie de percepciones subjetivas que le ayudan a generar una serie de sensaciones de seguridad y estabilidad con las que protegerse de la incertidumbre a la que se tiene que enfrentar a diario. Ese refugio ilusorio se conoce con el nombre de *ego*. Esta persona en el momento en el que finalmente se rinde a la imposibilidad de controlar todo lo que le rodea, se siente derrotada y abatida, lo que le genera una fuerte sensación de frustración que hace tambalearse a su ego o refugio mental. Puesto que nunca le han enseñado a tolerar esa frustración, la persona considera que la mejor opción para liberarse de esa sensación que le produce malestar es distraer su atención hacia otros asuntos. Esta estrategia de huida se basaría en distraer y anestesiar la mente con el peso de los placeres sensoriales que le provocarían una serie de percepciones de bienestar efímero, que la persona llega a confundir con una supuesta felicidad. Al comprobar que la naturaleza de estas sensaciones placenteras es perecedera, sus expectativas personales relacionadas con la idea de una felicidad permanente se derrumbarían, aumentando su sensación de insatisfacción.

¿Cómo enfrentarse entonces con esta sensación de insatisfacción y frustración continua?

A través de un cambio de la percepción subjetiva desarrollado desde las primeras etapas educativas, sobre la manera en la que el individuo tiene de relacionarse consigo mismo y con su propio sufrimiento.

Para presentar esta idea de cambio, este documento que se presenta se apoyará tanto en algunos de los argumentos de filósofos occidentales como en las enseñanzas del Buda histórico y en una de las técnicas de meditación que propuso como el medio más adecuado para liberarse de los hábitos mentales perjudiciales y los condicionamientos mentales que provocan. De esta manera se podrá llegar a comprender, de una manera más íntegra y funcional, los aspectos que se consideran básicos en el entendimiento de la idea del sufrimiento humano y su gestión armónica.

La pregunta que surge es: ¿Está el ser humano dispuesto a dejar de identificarse con lo que le provoca esos hábitos mentales para poder vivir plenamente sin condicionamientos?

Introducción

Estructura de la tesis

Esta tesis se estructura en 5 partes principales.

Esta introducción representará la primera parte de este documento donde se presentará tanto el concepto de sufrimiento como el enfoque educativo que se le ha dado a este a lo largo de todo este trabajo de investigación.

En la segunda parte se describirán algunas de las ideas filosóficas de varios pensadores occidentales y la relación que tienen estas con los conceptos que se han considerado fundamentales a la hora de desglosar, de una manera comprensible y cercana, el concepto de sufrimiento.

En la tercera parte se describe la base teórica y fundamental de las cuatro nobles verdades, presentadas por la filosofía budista, donde se podrá reflexionar sobre el valor que aportan estas verdades en relación al entendimiento del sufrimiento, su origen, su cese y el camino que lleva a su eliminación. También describirá en esta parte, como el individuo desarrolla un determinado grado de sufrimiento en función de su manera de interpretar los conceptos relacionados con el ego individual, que ha ido gestando a través de sus experiencias y aprendizajes previos.

En la cuarta parte se hablará sobre los sistemas educativos actuales y sobre la influencia positiva o negativa que pueden llegar a tener estos en la forma de gestionar el sufrimiento en la sociedad contemporánea.

En la quinta parte se expondrá tanto la experiencia personal del autor en relación con el sufrimiento como las conclusiones a las que se ha llegado en esta tesis.

También en esta última parte se presentará y analizará la herramienta de investigación que se ha utilizado durante el proceso de creación de este documento: La meditación *vipassana*. Se defenderá como esta técnica de introspección podría ayudar a gestionar mejor los hábitos tóxicos que la persona va adquiriendo a lo largo de las primeras etapas evolutivas y que va repitiendo inconscientemente a lo largo de toda su vida adulta.

Estas cinco partes se distribuyen a su vez en seis capítulos, abordando en cada uno de ellos los conceptos y temas básicos que fundamentan la idea y el propósito de esta tesis.

Capítulo 1: El sufrimiento y el concepto de sujeto en la filosofía occidental

Capítulo 2: El sujeto como reflejo de la sociedad en la que vive

Capítulo 3: El origen del sufrimiento y el concepto de sujeto en la filosofía budista

Capítulo 4: El camino que lleva a la cesación del sufrimiento

Capítulo 5: Sistemas educativos y sufrimiento.

Capítulo 6: La herramienta utilizada para liberar la mente de los condicionamientos

"¡Escuchad monjes y sabios! Como el orfebre analiza la pureza del oro, cortándolo, raspándolo y fundiéndolo, así debéis analizar mis palabras, no las aceptéis únicamente por respeto a mí". (1)

Esta breve enseñanza que se recoge en el Dhammapada puede servir para introducir el gran valor que se le otorga al análisis de las palabras en esta tesis. Desde el primer momento, este documento quiere resaltar que toda la información y reflexiones expuestas en él se le han atribuido un valor positivo solo después de haberlas analizado exhaustivamente y con la ayuda de una serie de herramientas especializadas experimentadas por el autor de esta obra. Por ello, se invita al lector que no se crea todo lo que está escrito en este documento sin antes haberlo verificado a través de su propia reflexión crítica y su experiencia práctica.

Sin este análisis y sin su puesta en práctica, el valor del significado que tienen las palabras interrelacionadas en esta tesis, se podría devaluar y llegar incluso a caer en la mera reproducción intelectual, vacía de practicidad. El escrito que se presenta a continuación quiere ser la representación original de un mensaje muy valioso y no una mera copia y falsificación de otros escritos similares. Por ello, se ha utilizado mucho tiempo y energía en vivenciar lo que aquí se ha escrito, para poder hablar con un fundamento honesto y veraz. De esta forma, se pretende enriquecer el debate sobre aspectos de la sociedad que se han ido estancando en lugares remotos en donde la palabra *cambio* no es aceptada o crea mucha controversia.

Todo docente de Educación Primaria, tiene la conciencia de saber que la manera con la que se presenta un mensaje en el aula, puede llegar a calar de tal manera en el entendimiento del alumnado que podría llegar a tener para su bagaje personal un valor equivalente al que podría tener una pepita de oro en el mercado de divisas.

La figura del docente y lo que puede llegar a transmitir, son un referente fundamental en el desarrollo de la percepción de la realidad del alumnado. Por ello, la formación y la sensibilidad de este educador, influirá de manera determinante en su forma de enseñar y de acompañar a sus estudiantes en el proceso educativo. Con una buena inversión de tiempo y energía y con una apertura al cambio, por parte tanto de los propios maestros como por parte de las instituciones educativas, se podría incentivar a que los equipos docentes fuesen capaces de transmitir al resto de la comunidad educativa, el valor real que tiene la educación en el desarrollo armónico y pacífico de cualquier sociedad.

Con este referente, el alumnado podría llegar a gestionar durante el resto de su vida esa información adquirida como si fuese un recurso muy valioso, que podrán utilizar de manera significativa para su desarrollo personal y para su adaptación al contexto en el que viven. Pero, ¿qué sucede si el referente que transmite la información no profesa con la información y con los valores que se deberían enseñar para un desarrollo armónico y solidario de la persona?

Si el mensaje que transmite el docente está cargado de aspectos relacionados con la competitividad, la agresividad o la ambición, el receptor podría llegar a condicionarse por la creencia de que la utilidad de los aprendizajes adquiridos estaría únicamente en su puesta en

1. Los sūtras o suttas son discursos dados por Buda o alguno de sus discípulos más próximos.

práctica para conseguir beneficios personales sin importar las consecuencias que esta actitud

podiese tener para sus iguales o para el conjunto de la sociedad. En este caso la pepita de oro que ha conseguido en forma de información, la invertirá íntegramente para conseguir unos intereses particulares que le aportasen una felicidad mayor que la de sus competidores.

Es por ello, por lo que la labor docente puede tener enormes repercusiones en la riqueza o en la pobreza futura de la gestión adecuada de los conocimientos recibidos.

De la misma manera que los mensajes del docente pueden condicionar los intereses y las motivaciones altruistas o egoístas de sus alumnos, el mensaje sobre la felicidad que puede generar que a una persona le toque la lotería o que pueda encontrarse una pepita de oro en un río, pueden condicionar la educación y los intereses de toda una sociedad.

En este sentido, se quiere resaltar aquí dos momentos históricos que marcaron la relación del ser humano con el dinero y la supuesta felicidad que genera y cómo este tipo de creencias se podrían comparar con el condicionamiento que producen en la actualidad determinados aprendizajes relacionados con el egocentrismo.

En busca del dorado en el siglo XVI

Según las crónicas, la historia sobre las grandes riquezas de Sudamérica se inicia en Panamá, cuando el conquistador Vasco Núñez de Balboa emprende las primeras expediciones hacia el interior del istmo en el siglo XVI. En su camino, los españoles se cruzan con la tribu del indio Comagre, del cual reciben esclavos y algo de oro, entre otras cosas. Cuando Núñez de Balboa realiza el reparto del oro entre los soldados, se produce una riña entre algunos españoles incontentos con la partición. En ese momento, Panquiaco, hijo mayor de Comagre, golpea la balanza, y dice:

"Si yo supiera, cristianos, que sobre mi oro habíades de reñir, no vos lo diera, ca soy amigo de toda paz y concordia. Maravíllome de vuestra ceguera y locura, que deshacéis las joyas bien labradas por hacer de ellas palillos, y que siendo tan amigos riñáis por cosa vil y poca. Más os valiera estar en vuestra tierra, que tan lejos de aquí está, si hay tan sabia y pulida gente como afirmáis, que no venir a reñir en la ajena, donde vivimos contentos los groseros y bárbaros hombres que llamáis. Mas empero, si tanta gana de oro tenéis, que desasoguéis y aun matéis los que lo tienen, yo os mostraré una tierra donde os hartéis de ello. (2)

Esta información sobre *el mito del Dorado*, hizo crecer la codicia entre los expedicionarios con la creencia de que, al llegar a ese pueblo de oro, todos sus problemas se evaporarían y podrían tener una vida llena de abundancia y riqueza.

Más recientemente, en el siglo XIX, en el condado llamado el Dorado, al norte de California, se realizó otro descubrimiento que produjo lo que se conoció como *la fiebre del oro*:

En enero de 1848, en las cercanías de Coloma, el capataz James Marshall y sus hombres construían un molino de harina cuando en el río Americano encontraron pepitas de oro (3). Este descubrimiento se quiso mantener en secreto, sin embargo, los rumores se esparcieron rápidamente, y el periódico The Californian publicó la noticia. El periodista que la firmaba, Samuel Brannan, inmediatamente puso una tienda de suministros para los cazafortunas que llegarían (4). Brannan corrió por las calles de San Francisco, con un frasco lleno de oro y gritando «¡...oro, oro! ¡Oro en el río Americano!» (5).

Al igual que el mensaje que recibieron los hombres de Núñez de Balboa en su afán por buscar riquezas, este mensaje generó en Estados Unidos un movimiento migratorio sin precedentes. Las personas, movidas por la ilusión de hacerse ricos en poco tiempo, dejaron sus vidas convencionales y se embarcaron en la aventura de encontrar oro para, supuestamente, tener una mejor vida.

¿Qué relación puede tener el valor de la palabra con el valor del oro?

Como se señala en los ejemplos del Dorado en Sudamérica y la fiebre del oro de California, la información que contenía las palabras que escucharon las personas de esa época, provocaron en ellas la necesidad y la ilusión de querer conseguir algo que les solucionase la vida.

Esta tesis tiene la intención de provocar un efecto similar a estos dos acontecimientos, pero el objetivo no es mover a las personas hacia algo material externo que supuestamente les ayude a tener una vida mejor sino más bien, hacia un interés que mueva a las personas a querer encontrar el oro dentro de ellas mismas. A través de esta búsqueda se les proporcionará una serie de herramientas que les ayudarán a poder trabajar más conscientemente sobre sus debilidades y desarrollar de manera más armónica sus fortalezas. En este sentido, creo que los docentes podrían representar el mismo papel que Panquiaco y Samuel Brannan, utilizando mensajes para que las personas puedan emigrar desde sus creencias impuestas por razonamientos condicionadores, a un autoconocimiento que las libere de toda imposición que vaya en contra de un desarrollo equilibrado.

Por ello, se podría decir que la información que se transmite en este documento, podría tener el mismo valor que una pepita de oro.

¿Qué diferencia a esta información de las otras? ¿Por qué invertir cinco años de vida en intentar compartir esta información con buscadores de oro que creen tener los bolsillos llenos?

La era de la información y el conocimiento contemporáneo, se podría comparar con esa fiebre del oro o la búsqueda del Dorado. Hay mucha y muy variada información acerca del tema tratado en este documento, pero al igual que hoy en día se puede encontrar infinidad de información sobre el oro en cualquier lugar, esto no quiere decir que la cantidad de oro que existe en el planeta sea abundante. Es sabido que el valor del oro es tan alto debido a su escasez y a la dificultad de encontrarlo. En este sentido, se ha comprobado que sobre el tema que trata este documento se puede encontrar multitud de información, pero esto no quiere decir que toda esa información teórica, llegue a tener el valor práctico que se pretende alcanzar con este trabajo.

Poder llegar a aprehender el gran valor que tiene la información aquí compartida dependerá de muchos factores, pero sobre todo de la capacidad que cada individuo tenga para aplicar en su propia vida lo que aquí se expone y poder descubrir con ello lugares que nunca antes podría haber imaginado. Para ello, se hace imprescindible un mapa del tesoro distinto al que se ha ido utilizando durante los últimos siglos.

Para entender este mapa del tesoro es imprescindible descifrar su leyenda y saber qué representa cada uno de los símbolos que se incluyen en ella. Este proceso de entendimiento, se debe realizar desde las primeras etapas educativas para poder empoderar a personas para que aprendan a guiarse por sí mismas, sin la necesidad de brújulas externas creadas por un sistema que marca una dirección única.

La dirección que fue marcada para el proceso de aprendizaje del autor de esta tesis, le llevó por un camino lleno de baches, que le dirigían directamente a un precipicio de frustración y de falta de interés por su desarrollo educativo. Gracias a que algunos profesores le recordaron que el destino del viaje educativo, no solo dependía de la carretera por la que transitaba, sino de la manera que tenía de conducir a través de ella, hicieron que sus ganas de poder modificar el mapa establecido, se incrementaran de tal manera que le empujasen a querer estudiar la carrera de magisterio.

Este camino recorrido por el sistema educativo, se podría resumir utilizando simplemente una palabra: sufrimiento.

Ese sufrimiento y ansiedad que genera el competir constantemente con los demás y con uno mismo, se ha ido equilibrando durante el largo proceso de autodescubrimiento llevado a cabo por el autor, a través del entendimiento de su propio ser y de sus propias capacidades y limitaciones. Para llegar a este autoconocimiento, el autor tuvo que investigar por otras vías alternativas a las que le ofrecía el sistema educativo tradicional.

En los objetivos que se proponían en este sistema educativo, no aparecía por ningún lugar la importancia de conocer el ser interior ni la mejor manera de poder relacionarse con el ser exterior. En su lugar, se centraban básicamente en la trasmisión de conocimientos, que supuestamente servirían para relacionarse mejor en sociedad y poder integrarse satisfactoriamente en ella.

Gracias a la práctica meditativa y a la reflexión crítica y honesta de algunas de las teorías filosóficas con las que el autor se ha encontrado en los últimos años, ha llegado a entender cuál ha sido realmente el objetivo de escribir esta tesis:

Reflexionar de manera crítica y contrastada sobre la validez actual de la construcción de la idea de un yo inmutable e independiente, que conduce irremediabilmente hacia un entendimiento distorsionado y condicionado de una realidad interdependiente en constante cambio.

Este entendimiento condicionado por los sentidos sensoriales y su percepción subjetiva del mundo como algo *controlable*, provoca un desequilibrio entre *lo que es* y *lo que debería ser*, que conduce a la persona a la vivencia sensorial de una insatisfacción y una frustración constante.

En relación a los efectos de esta percepción errónea los objetivos educativos que se persiguen actualmente se podrían llegar a comparar con los propósitos individuales de una persona para ser feliz. En la mayoría de los casos, estos objetivos han sido condicionados externamente por una sociedad ávida de crecimiento y progreso. La consecución de dichos objetivos por parte de los individuos no tiene, mayoritariamente, la capacidad de mejorar sustancialmente la felicidad de éstos, sino que indirectamente ayudan a aumentar la riqueza o el poder de unos pocos privilegiados que marcaron dichos objetivos como necesarios para conseguir una sociedad feliz. Este propósito de buscar una felicidad designada desde el exterior, se puede convertir en una obsesión marcada por el hipotético éxito o fracaso de las energías invertidas en alcanzarlo lo antes posible.

Esta obsesión por conseguir la felicidad, junto con la escasa reflexión acerca de los beneficios reales que pueden aportar la consecución de esas metas, ha generado en gran parte de la sociedad que no se siente feliz un gran rechazo hacia cualquier cosa que se parezca a un objetivo.

En este sentido, esta tesis no pretende posicionarse en el extremo de que todos los objetivos planteados desde los agentes sociales y políticos son negativos o tienen un carácter manipulador para la persona. Para demostrar esto, se ha creído conveniente empezar esta introducción hablando de algunos de los objetivos que se están persiguiendo desde diferentes instituciones, con el fin de mejorar la calidad de vida de los individuos que conforman las sociedades contemporáneas.

En primer lugar, se quiere destacar aquí dos de los objetivos, planteados desde el doctorado en ciudadanía y derechos humanos y desde la línea de investigación sobre filosofía del sujeto y la cultura, que han guiado al autor a la hora de planificar este estudio.

Estos objetivos han sido los siguientes:

- *Objetivar las necesidades de la convivencia ciudadana en el contexto pluricultural actual, atendiendo a la subjetividad y a la identidad de los seres humanos y de los grupos.*
- *Promover la investigación crítica sobre la vigencia y racionalidad, en el mundo contemporáneo, de los conceptos de individualidad, responsabilidad, convivencia y humanismo y comprender el papel que tiene la razón en la configuración de la cultura.*

Este último objetivo se podría considerar como la piedra angular en la que se sostiene toda la información que se presenta en esta tesis doctoral. En relación a la importancia que tiene la racionalidad de los conceptos de convivencia y humanismo, en este documento se ha tenido también en cuenta la orientación hacia la consecución de dos de los objetivos planteados por la Organización de Naciones Unidas para el desarrollo sostenible de las sociedades.

Objetivo 4. *Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. Se velará por que todos los niños tengan una enseñanza primaria y secundaria completa, gratuita, equitativa y de calidad.*

Objetivo 16. *Promover sociedades pacíficas y mejor acceso a la justicia.*

La aportación de esta tesis en la consecución de estos objetivos, ha ido encaminada hacia la creencia de que la armonía y la paz mental conseguidas desde las primeras etapas educativas son imprescindibles para lograr unas sociedades más pacíficas y equilibradas. Para conseguir esto, es de vital importancia una revisión profunda de los sistemas educativos actuales, donde se plantee la posibilidad de promover una serie de hábitos mentales saludables.

Para concluir con el tema de los objetivos que han guiado este trabajo, se quiere señalar también algunos de los planteados por el sistema educativo español para la Educación Primaria.

Actualmente desde el Ministerio de Educación se plantean catorce objetivos fundamentales que se pretenden alcanzar para la etapa de Educación Primaria. De esos catorce, se destacan aquí dos de ellos como los más significativos en relación al objeto de estudio que se plantea:

Primero, *“adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan”* y segundo, *“conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de*

acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática. (6)

En relación con los objetivos educativos que se planteaban para su época, el filósofo griego Aristóteles planteaba la siguiente reflexión:

“Las personas no se ponen de acuerdo acerca de los objetivos de la educación, tanto si pretendemos alcanzar la virtud o la vida más idónea. Tampoco existe consenso respecto a la cuestión de si la educación debe dirigirse al intelecto o a las virtudes morales. Las prácticas educativas actuales resultan desconcertantes. Nadie conoce los principios que deberían guiarnos, si debemos enseñar las cosas de utilidad real para la vida diaria, o si debe hacerse de la educación una escuela de virtud o un medio para alcanzar el conocimiento”. (7)

Estas prácticas desconcertantes en relación al propósito de educar a las que se refería Aristóteles se podrían parecer mucho a las prácticas que se llevan actualmente a cabo en las instituciones educativas. A nivel práctico, se cree que es indispensable abordar de manera crítica, si los objetivos educativos planteados para la educación primaria son realmente alcanzables y si realmente sirven para desarrollar las mejores capacidades de los alumnos, tanto a nivel académico como emocional.

¿Por qué es necesario este cuestionamiento?

Al analizar más detalladamente los dos objetivos planteados para la etapa de Educación Primaria elegidos en esta introducción surgieron una serie de preguntas y reflexiones en relación a por qué esta tesis le da tanta importancia al cuestionamiento de las metas que se deben lograr al finalizar la etapa de Educación Primaria.

El primer objetivo que habla de *“adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos...”* le hizo plantearse al autor las siguientes preguntas: ¿sabe la persona resolver y/o enfrentarse a sus propios conflictos personales? o, por el contrario, ¿huye de ellos, reprimiéndolos en las profundidades de su mente y generando con ello una progresiva guerra interna? ¿Se adquiere en la escuela alguna herramienta que ayude a lidiar con estos conflictos? ¿Se delega la responsabilidad de los miedos personales a otras personas y se culpa de su falta de resolución a los agentes externos?

En cuanto al segundo objetivo que habla de *“prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía...”* el autor de esta tesis se planteó la siguiente reflexión: Si adaptarse al ejercicio activo de la ciudadanía supone el desarrollo de unos hábitos egoístas, basados en el ansia incesante por satisfacer los deseos individuales, a costa incluso de llegar a ser capaz de perjudicar a los demás, ¿no sería necesario replantearse esta adaptación al ejercicio activo de la ciudadanía o incluso, reflexionar directamente sobre la necesidad de cuestionar un posible cambio estructural en la institución educativa que educa a la ciudadanía actual?

Esta reflexión en forma de pregunta estaría muy relacionada con la afirmación del escritor y orador *Jidu Krishnamurti* cuando afirmó en una de sus conferencias que no era saludable estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma.

Desde los primeros años de escolaridad, al alumnado se le va educando en el juego de motivarles con premios y asustarles con castigos, con el objetivo de poder conseguir o evitar lo que el sistema educativo considera como positivo o negativo para esas edades. De esta manera, el estudiante empieza a creer que el hecho de conseguir lo que el exterior presenta como bueno o malo, es la meta de la realización personal y el beneficio propio. Al no tener las herramientas para crear un criterio personal adecuado, el alumnado no se cuestiona si

quiera, si lo que se le presenta desde el exterior es realmente lo que le beneficia y le interesa para su desarrollo armónico e integral.

¿Es esta la manera adecuada de aprender?

En este sentido el pensador austriaco Iván Illich reflexionó sobre la naturaleza ineficaz de la educación escolarizada y afirmó rotundamente que, *para la mayoría de los seres humanos, el derecho a aprender se ve restringido por la obligación de asistir a la escuela* (8). Illich se mostraba favorable al autoaprendizaje, apoyado en relaciones sociales libremente intencionadas en encuentros y conversaciones fluidas e informales.

El sistema educativo actual, motivado por la necesidad de adaptar al futuro adulto a una sociedad individualista y materialista, se ha tenido que centrar en la idea de que los alumnos tienen que acumular información y conocimientos para poder conseguir cosas, ya sean títulos académicos o reconocimiento social. Esta forma de proceder, ha generado un hábito de querer conseguir recompensas externas para poder ser felices, o creerse felices.

En este sentido, la educación que se plantea en las escuelas de hoy se ha basado en pensar y planificar sus programaciones desde una perspectiva y una visión de adulto, centrándose en los beneficios que los alumnos conseguirán en un futuro lejano y prestando poca atención al hecho de que los niños y niñas viven constantemente en el momento presente y perciben la realidad de manera distinta a como lo hacen los adultos. Esto genera frustración en los alumnos, puesto que se les obliga a ir en contra de su propia naturaleza.

Los niños y niñas de primaria necesitan estar en el presente para descubrir su entorno, pero se ven obligados a pasar por alto el ritmo natural de sus etapas vitales, para programar un futuro supuestamente adecuado para su hipotética vida ideal. ¿No es eso contradictorio?

De la misma manera, se le recuerda constantemente al alumnado, la obligación de sacar buenas notas para poder optar a buenos puestos de trabajo en el futuro, que les proporcionen estabilidad y seguridad. Pero en contradicción con esto, se encuentran con una sociedad en constante cambio, que les empuja a adaptarse continuamente al desequilibrio de no querer dejar de crecer económicamente, a costa incluso de su propia supervivencia.

¿No sería mejor recordar que todo está cambiando constantemente y enseñarles la importancia de poder adaptarse a lo nuevo o a lo imprevisible?

En este documento se cree que el sistema educativo actual, no ha podido hacer frente a estas demandas de adaptación a los nuevos tiempos, en parte porque se siguen utilizando algunos métodos de enseñanza de hace dos siglos. El sistema educativo y las pedagogías que se utilizan actualmente se deberían adaptar por completo, para que el alumnado realmente se pueda integrar a una sociedad en constante cambio. Para ello, se hace imprescindible una reflexión crítica sobre la cuestión de si una educación universal a través de la escolarización, tal y como está estructurada actualmente, es factible o no, para poder conseguir una educación armónica e integradora.

En este sentido Illich lo tenía muy claro:

“La educación universal por medio de la escolarización no es factible. No sería más factible si se la intentara mediante instituciones alternativas construidas según el estilo de las escuelas actuales. Ni unas nuevas actitudes de los maestros hacia sus alumnos, ni la proliferación de nuevas herramientas y métodos físicos o mentales (en el aula o en el dormitorio), ni, finalmente, el intento de ampliar la responsabilidad del pedagogo hasta que englobe las vidas completas de sus alumnos dará por resultado la educación universal. La

búsqueda actual de nuevos embudos educacionales debe revertirse hacia la búsqueda de su antípoda institucional: tramas educacionales que aumenten la oportunidad para que cada cual transforme cada momento de su vida en un momento de aprendizaje, de compartir, de interesarse". (9)

A día de hoy, es muy difícil poder llevar a cabo la desescolarización que presenta Illich para poder conseguir una educación integral y universal, pero sí que se considera imprescindible poder revisar detalladamente uno de los aspectos que se consideran más importantes para poder educar en una verdadera libertad: La forma dogmática que la educación primaria tiene de presentar y gestionar la idea del *yo*.

La idea de poder gestionar el conocimiento de uno mismo, como factor determinante en la libertad o la esclavitud del alumnado, ha sido la conexión que ha llevado al autor de este documento a querer encontrar sinergias entre la filosofía budista y los conocimientos subjetivos que se adquieren en las primeras etapas en relación con el concepto de individualidad.

Con esta nueva perspectiva se quiere interconectar y armonizar una idea del *yo*, basada actualmente en su independencia e inmutabilidad como realidad absoluta e indiscutible, con una idea del *yo* basada en su interconexión con el entorno cambiante en el que interactúa a diario. Esta nueva perspectiva podría ayudar también a armonizar la idea de seguridad y estabilidad que se persigue desesperadamente, con la realidad de cambio y de incertidumbre que representa el modo de vida actual.

Se entiende que el cambio de perspectiva no es un trabajo exclusivo del sistema educativo, pero se cree que aportar una visión más holística, sobre esa idea de un *yo que no cambia y que está separado del resto*, puede ayudar a enfocar de manera más adecuada la percepción del individuo y proporcionarle una herramienta funcional, para que pueda llegar a reflexionar, de una manera más crítica, sobre las informaciones contradictorias que le llegan del exterior. Esta idea les servirá como herramienta para identificar los pilares principales del castillo de su personalidad y, gracias a ello, poder decidir libremente si quieren permanecer en ese castillo o si prefieren acondicionarlo para que les entre más luz natural.

Este autoconocimiento generaría perspectivas más tolerantes entre lo que se considera dentro o fuera del individuo, disminuyendo de esta manera la fortaleza de un ego alimentado por la creencia de ser el centro del mundo y el sufrimiento que esta creencia le genera.

Todos estos objetivos han servido como preámbulo para acercar al lector de una manera sutil a la hipótesis principal que este documento pretende confirmar:

El hábito de reaccionar inconscientemente a los deseos personales es la causa principal del sufrimiento.

Esta hipótesis, que se desglosará detenidamente a lo largo de los dos primeros capítulos, ayudará a explicar la estrecha relación que tiene el concepto de sufrimiento con las reacciones inconscientes que se empiezan a gestar en la persona desde la etapa de la Educación Primaria.

Basándose en la hipótesis de que el sufrimiento es universal y aprendido, se podría afirmar que si se reformulase la manera de entender los diferentes aspectos que causan el sufrimiento, se podrían gestionar mejor los conflictos personales y sociales que se generan en la edad adulta.

Según las enseñanzas de Buda, cuanto más apego genere la persona hacia la creencia del *yo* separado e inmutable, más propensa será a sufrir, ya que la naturaleza le presentará a diario el lado opuesto de esa creencia de permanencia.

Como se comprobará en los capítulos posteriores, los seres humanos se han ido adaptando a la idea de creerse eternos, inmutables e independientes y con la capacidad de poder controlar el entorno que les rodea. Al cerciorarse personalmente que esa creencia es falsa y darse cuenta que en realidad no tiene el control de muchas de las situaciones que se le presentan en la vida, se generará en el individuo una crispación que le provocará una frustración generalizada, expresada por una serie de sensaciones relacionadas con el hastío, la desidia o el derrotismo.

En este sentido la cuestión principal que se quiere responder en este documento sería la siguiente:

¿Cómo se podría gestionar esta serie de sensaciones relacionadas con el sufrimiento?

A la hora de responder a esta pregunta, se asume que el sufrimiento es un fenómeno muy difícil de acotar a un solo ámbito o nivel de explicación. Es por ello por lo que, a la hora de confeccionar este trabajo, ha sido imprescindible desarrollar grandes dosis de humildad y paciencia para intentar estudiar racionalmente un fenómeno tan ambiguo, subjetivo y plástico como es el sufrimiento.

Como ya se ha mencionado, el objeto de estudio se ha dirigido principalmente hacia al ámbito educativo y las consecuencias que podría generar, a posteriori, la falta de un tratamiento específico sobre el sufrimiento y sus causas en las primeras etapas.

Por ello, en este trabajo se habla del sufrimiento tal y como lo experimenta el sujeto individual, considerándolo como sufrimiento subjetivo, pero sin olvidarse tampoco del carácter universal que, según las enseñanzas de Buda, contiene el sufrimiento humano. Esto quiere decir que se abordará el sufrimiento como un fenómeno personal y subjetivo, pero sin desechar el componente común y objetivo que posee. Aunque en un principio pueda parecer que la causa del sufrimiento es distinta según la persona que lo experimenta, según las enseñanzas budistas la raíz de ese sufrimiento es común y compartida por todos los seres humanos. Así pues, si se erradicase esa raíz en cada individuo, se podría erradicar ese sufrimiento a nivel universal.

Cabe resaltar también que esta tesis se ha centrado fundamentalmente en el sufrimiento psicológico que experimenta el ser humano, dejando más de lado el dolor físico, pero sin llegar a olvidarlo por completo. Como se explicará en el capítulo tres, si se analiza y observa la mente se comprobará que de una forma indirecta también se estaría observando y analizando el cuerpo, debido a su fuerte interacción. Esta interacción se hace mucho más evidente en las inercias mentales que se crean por la repetición de hábitos aprendidos a través de experiencias pasadas.

Este trabajo aborda el concepto de sufrimiento desde un trasfondo filosófico, pero con una eminente aplicación práctica. Se ha considerado que el entendimiento del sufrimiento y de los mecanismos que lo constituyen y lo desencadenan, tanto a través de las ideas filosóficas de autores occidentales como a través de las enseñanzas del Buda histórico, es crucial para la comprensión de este fenómeno en la sociedad del siglo XXI.

Otra de las cuestiones que surgieron a la hora de tratar de verificar la hipótesis planteada desde un principio, estaba relacionada con el método científico que se tendría que utilizar en esta tesis, para poder exponer de manera más objetiva un fenómeno tan subjetivo como es el sufrimiento.

Para dar respuesta a esta cuestión, se hizo un estudio sobre los diferentes métodos con los que se había abordado el asunto del sufrimiento de manera científica. En ese proceso de búsqueda se encontró en una obra de Kahn y Steeves, llamada *la experiencia del sufrimiento*, la siguiente afirmación:

Cualquier concepción de sufrimiento debe responder y moverse entre la veracidad de aquel que lo vivencia y la experiencia epistémica y observable del que lo teoriza (10).

Fue entonces cuando el autor de esta tesis entendió qué necesitaba. Entendiendo que la tarea de los científicos, en general, consiste en efectuar y registrar observaciones sobre los fenómenos que estudian, proponer teorías para explicar por qué las cosas tienen el comportamiento que tienen y después demostrar esas teorías con experimentos, se decidió que para que este proceso de investigación se considerase más veraz, se debía incluir una experimentación personal sobre el fenómeno del sufrimiento del que se estaba teorizando.

En este sentido, gracias al creciente perfeccionamiento de las tecnologías de resonancia magnética, actualmente se puede conseguir mucha información a través del método de investigación en tercera persona. Con estos avances se ha logrado observar y analizar las conexiones nerviosas, las alteraciones bioquímicas, las partes del cerebro asociadas con actividades mentales específicas y los procesos temporales con los que la mente responde a los estímulos externos. Esto ha generado multitud de avances para las ciencias físicas, pero para el campo de las ciencias sociales, y más particularmente para el ámbito del sufrimiento humano, el conjunto de observables no es tan físico ni directamente medible, de ahí la dificultad de investigar este campo de estudio.

En este sentido el psiquiatra y antropólogo estadounidense Kleinman afirma que *las escalas, cuestionarios y listados de preguntas no dicen nada acerca del sufrimiento como vivencia, solo se centran en su parte expresiva, medible*. (11)

En relación con esta dificultad que se enfrenta la ciencia para medir o acotar el sufrimiento, el XIV Dalai Lama afirma que *la neurociencia posiblemente acertará en decirnos que cuando se observa actividad en una u otra parte del cerebro, el sujeto debe encontrarse en un estado cognitivo tal o cual. Pero deja abierta la cuestión de ¿por qué? Puesto que una de las características principales de la conciencia es la naturaleza subjetiva y empírica, cualquier estudio sistemático de ella debe adoptar un método que de acceso a las dimensiones de la subjetividad y la experiencia individual. El estudio científico global de la conciencia, por lo tanto, debe combinar el método en tercera persona con el método en primera. Este estudio no puede desechar la realidad fenomenológica de la experiencia subjetiva, pero debe observar todas las reglas del rigor científico*.

Y concluye con la pregunta:

¿Podemos concebir una metodología científica para el estudio del sufrimiento, que permita la combinación de un robusto método en primera persona, que haga justicia a la fenomenología de la experiencia, con la perspectiva objetivista del estudio del cerebro? (12).

Para el científico Edwards no es necesario decantarse por uno o por otro ya que según su opinión *el estudio del sufrimiento se puede abordar desde la tercera persona o desde la primera*. (13)

En general, la ciencia moderna recela mucho de los métodos en primera persona, pero debido a las características tan especiales que envuelven un posible estudio sobre el sufrimiento humano, se hace imprescindible de una metodología que no sólo explique lo que sucede a nivel neurobiológico o bioquímico, sino que también tenga en cuenta la experiencia subjetiva del propio sufrimiento. La combinación del método en primera persona con el método en tercera, brindaba la promesa de un verdadero avance en el estudio científico y significativo sobre el sufrimiento y sus factores implicados.

Por todo ello, se decidió utilizar un método combinado para poder abordar las dos perspectivas que engloban un estudio de este calibre. La perspectiva objetiva-científica y la perspectiva subjetiva-personal. Para ello, se han analizado algunos aspectos relacionados con la neurociencia y el funcionamiento del cerebro y se ha combinado todo esto tanto con el estudio crítico de textos de filosofía, psicología y pedagogía, como con la experiencia introspectiva personal, llevada a cabo por el autor de esta tesis a lo largo de los últimos cinco años.

En cuanto a la parte práctica, este documento se ha basado y fundamentado en razonamientos lógicos y críticos, experimentados a través de una técnica de introspección y auto observación conocida como meditación *vipassana*.

Como cierre de esta introducción se quiere plantear un par de cuestiones más, que puedan sumergir al lector en un creciente interés acerca del papel que puede llegar a tener la educación en la percepción que la persona puede llegar a experimentar sobre los conceptos de felicidad y sufrimiento.

¿El sufrimiento es aprendido o son los seres humanos sufridores por naturaleza? ¿Al fomentar la idea de un sujeto independiente e inmutable en el alumnado se estaría colaborando desde las escuelas en el desarrollo del sufrimiento personal?

Como se verá en los próximos capítulos, las enseñanzas del Buda histórico proclaman que la causa principal del sufrimiento humano, está relacionada estrechamente con el apego a la idea de un sujeto independiente e inmutable. Este aferramiento a un ego, supuestamente eterno y fijo, genera una ilusión de no cambio que provoca una sensación de frustración en el momento que se comprueba que todo está cambiando constantemente.

Sin duda, la impronta que dejan los aprendizajes adquiridos en la formación de la personalidad en el infante, tanto en la escuela primaria como en la familia, le influyen profundamente a la hora de enfrentarse a la realidad que le rodea.

Por esta razón, resulta indispensable una reflexión profunda que ayude a la persona a replantearse, desde las primeras etapas educativas, conceptos como individualidad, competencia, felicidad o libertad, que le ayuden a entender mejor la realidad y a superar los retos que se le plantean desde una sociedad sostenida en las bases de la estabilidad pero zarandeada por un mundo en constante cambio.

Al igual que un enfermo debe aceptar y reconocer que sufre de una enfermedad determinada para poder empezar a tratarla con un tratamiento adecuado, los responsables de los sistemas educativos deberían ser capaces de aceptar que algo no está funcionando bien y que existe

una deficiencia estructural que afecta a la calidad educativa. De este modo se podrá experimentar con esa patología de una manera más crítica y constructiva y poder con ello empezar a trabajar en un posible tratamiento que ayude a sanarla desde adentro.

Por todo ello, esta tesis se presenta como una posible herramienta que ayude a visualizar la hipótesis de que “*si se cambia el hábito de reaccionar inconscientemente ante los fenómenos, que se van catalogando desde la infancia como “buenos” o “malos”, se reducirá el sufrimiento personal.* Tanto la solución como el desarrollo del problema, podrían estar en las manos del sistema educativo, pero ¿qué pueden hacer los docentes de Educación Primaria para formar parte activa de la solución de este problema? El gran maestro espiritual Nisargadatta podría tener una de las claves para enfocar esta cuestión:

Aunque toda vida tiene dolor, una vida de sabiduría está libre de sufrimiento. Una persona sabia es afable con lo que no puede evitarse y no sufre por ello. Conoce el dolor, pero éste no la perturba. Si puede hará lo necesario para restablecer el equilibrio s i no, dejará que las cosas sigan su curso” (14).

Esta sabiduría de la que habla Nisargadatta, se podría comparar con la capacidad de poder adquirir y entender, desde una perspectiva menos egocéntrica, las tres características del mundo fenoménico que se presentan desde el budismo theravada y de las que se hablarán a lo largo de este trabajo; *anicca, dukkha y anatta.*

Con el entendimiento de estas tres características unidas a un cambio de perspectiva sobre la idea de considerar el *yo* como a un ente inmutable e independiente, los alumnos de hoy podrían *adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos*, tanto externos como internos, y *prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía* de una manera más significativa, armónica y funcional.

En relación a esto, se quiere concluir esta introducción con el *Kalama Sutra*. En este *sutra* el Buda, exhortaba a los habitantes del pueblo de Kesaputta a cuestionar toda autoridad y dogma religioso y a confiar en un juicio personal basado en la propia experiencia de lo aprendido.

Ahora mirad, vosotros Kālāmas. No os engaños por historia, tradición ni rumor. No os engaños por el dominio de las escrituras, ni por la razón o la lógica, tampoco por la reflexión y aprobación de algunas teorías; ni porque conforme parte de la propia inclinación ni por respeto al prestigio de un maestro. Pero Kālāmas, cuando por vosotros mismos descubris, estas cosas son impuras, estas cosas son censurables, estas cosas no son evitadas por los inteligentes; estas cosas, cuando son practicadas y observadas, conducen a la perdida y al pesar; entonces es cuando las rechazas. Pero si en algún momento descubris por vosotros mismos, estas cosas son puras, estas cosas son intachables, estas cosas son elogiadas por los inteligentes; estas cosas al practicarlas y observarlas conducen al bienestar y a la felicidad; entonces vosotros Kālāmas deberíais, habiéndolas practicado, hacer caso en ese respecto. (15).

La propia experiencia con la libertad y con una adecuada resolución pacífica de conflictos, empieza cuando la persona se libera de la soberbia y el egoísmo. Para ello, es imprescindible que se realice un esfuerzo desde las primeras etapas educativas, para poder cambiar la idea de un *yo* independiente de todo, por un *yo* interdependiente de lo que le rodea. De esta manera, según las enseñanzas de Buda, las personas podrán gestionar mejor su sufrimiento, e incluso llegar al punto de poder erradicarlo.

Es importante resaltar que, aunque a lo largo de esta tesis se hable de conceptos budistas, el enfoque que se le ha dado pretende presentar las enseñanzas de Buda como universales y no

sectarias. Por ello, cuando se hable de enseñanzas budistas no se estará definiendo una tradición específica del budismo, sino que se estará haciendo referencia a las enseñanzas generales del *Dhamma* (*2).

El Buda no fue el fundador de ninguna religión o secta. Lo que enseñó fue la Ley de la Naturaleza, descubrió la Ley de la Naturaleza. Yo diría que era un super-científico [...] El dhamma no es budismo. El Buda nunca enseñó budismo. No tuvo nada que ver con el budismo. Enseñó Dhamma. Llamó a sus enseñanzas dhammiko, dhamma-bo, dhammim, dhammacari, dhamma-vihari. Nunca usó las palabras Buddha o budismo. (16)

En relación a esto, es importante señalar que toda la información que aparece aquí, está dirigida a cualquier persona, independientemente de su religión, creencias o cultura, que esté interesada en el desarrollo de la mente humana y en la conexión que tiene ésta con el cuerpo y con el contexto en el que se desenvuelven ambos.

En este sentido *Goenka estaba convencido de que la práctica del dharma era la solución a los problemas humanos y decidió enseñarlo a través de la técnica de meditación vipassana, sin vincularla a la "religión budista" sino a los "mensajes universales de Buda.* (17)

Por ello, este maestro birmano expresó en una de sus composiciones poéticas que,

*El Dharma no es hindú, budista, sikh, musulmán ni jaina;
El Dharma es pureza del corazón, paz, felicidad, serenidad.* (18)

Como se verá en el capítulo tres, las enseñanzas del dharma estaban dirigidas exclusivamente a la extinción del sufrimiento y a la liberación de la existencia condicionada. Es por ello por lo que se han utilizado estas enseñanzas como medio para poder llegar a entender el sufrimiento y de esta manera poder gestionarlo de una manera más adecuada.

Este trabajo que se expone a continuación no se presenta con la soberbia de querer realizar un cambio radical e inmediato en la forma de entender la educación y la sociedad, sino con la humildad de aportar un granito de arena para formar la montaña de un posible nuevo paradigma educativo, que infunda un entendimiento más profundo y vivencial sobre la realidad cambiante a la que se enfrentan a diario profesores y alumnos dentro del contexto educativo.

Este proceso deberá ser liderado y guiado por docentes comprometidos y honestos que, con su compromiso y profesionalidad, podrán guiar una hipotética revisión de algunos de los aspectos más importantes del proceso de enseñanza aprendizaje en las escuelas del siglo XXI.

Por ello, se cree que la visión constructivista de regenerar el sistema educativo debe ir encaminada en la dirección que se plantea en la siguiente reflexión del arquitecto y diseñador estadounidense Buckminster Fuller.

Nunca cambiarás las cosas luchando contra la realidad existente. Para cambiar algo, construye un nuevo modelo que haga que el modelo actual sea obsoleto.” (19)

*2. Dharma tiene varios significados, como ‘religión’, ‘enseñanza’, ‘ley natural’, ‘naturaleza’, ‘conducta correcta’, ‘virtud’, ‘aquello que sostiene o mantiene unido’, ‘verdad’, ‘algo establecido o firme’.

Bibliografía introducción

1. Sutra del orfebre.
2. LÓPEZ DE GÓMARA, J., *Historia General de las Indias*, Capítulo LX .1552.
3. BANCROFT, H. H. *History of California*, Volume 23: 1848 - 1859. San Francisco: The History Company. p. 32-34.
4. HOLLIDAY, J. S. *Rush for riches; gold fever and the making of California*. Oakland, Museum of California and University of California Press. 1999 p. 60.
5. BANCROFT, H. H. *History of California*, Volume 23: 1848 - 1859. San Francisco: The History Company., p. 55-56.
6. ESPAÑA, Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en el estado español. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte «BOE» núm. 52, de 1 de marzo de 2014 Referencia: BOE-A-2014-2222
7. ARISTOTELES. *Política*. Espasa. Barcelona 2011
8. ILLICH, I. *La sociedad desescolarizada*. Buenos Aires. Ediciones Godot. 2011
9. Idem
10. KAHN, D.L., STEEVES, R.H., *The Experience of Suffering: Conceptual Clarification and Theoretical Definition*, op. p.626
11. KEINMAN, A., *The Illness Narratives: Suffering, Healing and the Human Condition*; USA, Basic Book, 1988, p.28
12. DALAI LAMA. *El Universo en un sólo átomo*. De bolsillo Clave. Barcelona 2014
13. EDWARDS, S. D, *Three Concepts of Suffering. Medicine, Health Care and Philodophy*, 6 (2003), p. 59-66, p.59
14. MAHARAJ, SRI NISARGADATTA. *La consciencia y lo absoluto y el conocimiento de sí mismo y la realización del sí mismo*. España. Sainz y Torres. 2007.
15. Kalama sutra Anguttara Nikaya Traducido por Ven. Bhikkhu U Nandisena. 2008
16. GOENKA S.N. *Para Beneficio de Muchos*. España. Editorial Metta. 2006 p. 191
17. FLEISCHMAN, P. R. *The Experience of Impermanence*. India. Vipassana Research Institute. 1991
18. GOENKAD S. N. (Doha del prólogo del libro el noble fluir del Dharma) Vipassana Reasech Institute 1994
19. BUCKMINSTER FULLER, R., *Buckminster Fuller to Children of Earth* 1972.

Capítulo 1: El sufrimiento humano y el concepto de sujeto en la filosofía occidental

- 1.1 Los valores del sufrimiento humanos y su perspectiva según los filósofos occidentales
 - 1.1.1 El sufrimiento como valor positivo
 - 1.1.2 El sufrimiento como valor negativo
- 1.2 Ataraxia como medio de alcanzar la felicidad en las filosofías de la antigua Grecia
 - 1.2.1 Escepticismo y ataraxia
 - 1.2.2 Epicureísmo y ataraxia
 - 1.2.3 Estoicismo y ataraxia
- 1.3 Nouménos-fenómenos de Kant y voluntad-representación de Schopenhauer
- 1.4 La angustia de Kierkegaard
- 1.5 La muerte de Dios en Nietzsche
- 1.6 El concepto de sujeto en la filosofía occidental
 - 1.6.1 La idea de sujeto en occidente: cuerpo, mente y ego

1.1 Los valores del sufrimiento humanos y su perspectiva según los filósofos occidentales

No es posible evitar cierto desaliento al contemplar el ajetreo de los hombres sobre la gran escena del mundo; y, a pesar de la esporádica aparición que la prudencia hace a veces, a la postre nos parece que el tapiz humano se entreteteje con hilos de locura, de vanidad y, a menudo, de maldad y afán destructivo; y no sabe uno que concepto formarse de nuestra especie, que tan alta idea tiene de sí misma. (1)

A pesar del abordaje que se ha dado al fenómeno del sufrimiento a lo largo de la historia del pensamiento, tanto en oriente como en occidente, y el esfuerzo invertido en tratar de aliviarlo para conseguir unas sociedades más felices y pacíficas, las evidencias muestran un deterioro social, ambiental y cultural que remiten a pensar que en realidad no ha habido un cambio sustancial en el alivio de este sufrimiento y que, por el contrario, se aprecia un incremento de éste, a pesar de los avances tecnológicos y el confort material que se ha podido alcanzar a nivel global.

El sufrimiento ha sido conceptualizado de distintas formas dependiendo del punto de partida que toma el sujeto que lo interpreta y de una serie de presupuestos culturales y metodológicos que se irán explicando a lo largo de este capítulo. Por ello, para poder definirlo adecuadamente se hace necesario entender, en primer lugar, los fundamentos que se han tenido en cuenta en el proceso de conceptualización del sufrimiento.

Como ya se comentó en la introducción, las premisas fundamentales en las que se sostiene esta investigación en relación con el sufrimiento son básicamente dos:

1. El sufrimiento y su raíz son universales
2. La manera de concebir el yo como sujeto independiente y estable, afecta directamente a la percepción del sufrimiento subjetivo de la persona.

La primera premisa se refiere a que el sufrimiento es el común denominador de todas las personas sin importar la raza, la posición social, la procedencia o la religión con las que la persona que sufre se siente identificada.

La segunda premisa considera el sufrimiento como algo subjetivo, que está influenciado directamente por la percepción que uno tiene sobre sí mismo y sobre las características que supuestamente deben definir a un sujeto normal.

Estas dos premisas se podrían sintetizar afirmando que el sufrimiento humano es universal y global, puesto que todo ser humano lo experimenta, pero que su gestión y posible erradicación depende exclusivamente de la interpretación subjetiva del individuo.

Aclarado esto, ¿Qué paradigma se debería utilizar para estudiar a fondo el fenómeno del sufrimiento?

Según el filósofo británico Hacker *no existe un paradigma único que pueda servir de prototipo en el estudio del sufrimiento y a partir de él se generalice. El estudio del sufrimiento, al igual que el estudio de las emociones, presupone un trasfondo de formas culturales específicas.* (2)

El trasfondo cultural hacia el que va dirigido este estudio, como se verá en el segundo capítulo, se ha enmarcado en el sistema social y económico que prevalece en Occidente conocido como capitalismo.

Tradicionalmente en occidente se ha conceptualizado el sufrimiento como *algo psicológico* que afecta a la mente, mientras que el concepto de dolor se ha relacionado más con la parte física de la persona. Siguiendo el postulado que afirma que *el dolor físico es solo una consecuencia del dolor anímico* (3), se abordará el concepto del sufrimiento, dentro del trasfondo cultural occidental, teniendo en cuenta la estrecha relación que existe entre el cuerpo y la mente y la importancia que tiene la observación de ambos, para conseguir mitigar los efectos negativos que tiene para la persona.

Debido a su carácter subjetivo y al amplio abanico de ámbitos personales que implica, pocas propuestas han entrado a comprender el sufrimiento profundamente. Las escasas aproximaciones que han mostrado la complejidad que supone el abordaje y el estudio del sufrimiento, se han centrado más en la descripción, que en la disección detallada de los agentes que están implicados en éste.

Levinas en su obra *el tiempo y el otro*, definió el sufrimiento de la siguiente manera:

En el sufrimiento se produce la ausencia de todo refugio. Es el hecho de estar directamente expuesto al ser. Procede de la imposibilidad de huir y de retroceder. Todo el rigor del sufrimiento consiste en esa imposibilidad de distanciamiento. Supone el hecho de estar acorralado por la vida y por el ser. En este sentido, el sufrimiento es la imposibilidad de la nada (4)

Según esta reflexión de Levinas ¿Estaría el sufrimiento relacionado con la incapacidad de distanciarse de las cosas que se consideran positivas o negativas?

Para poder dar una posible respuesta a esta cuestión, se necesita entender primero, la manera en la que el valor que se le otorga al sufrimiento puede influir en la forma de enfrentarse a él.

1.1.1 El sufrimiento como valor positivo

¿Se podría catalogar al sufrimiento dentro del catálogo de experiencias que podrían aportar a un individuo un beneficio particular dentro de alguno de los ámbitos de su vida?

Según Baquedano *el sufrimiento es aquello que lleva al ser humano de lo temporal a lo eterno, aquello que le es tan necesario como los pesados lastres de un barco, sin los cuáles éste iría de un lugar hacia otro, sin poder tomar profundidad.* (5)

Este paso de lo temporal a lo eterno del que habla Baquedano, también fue argumentado por la religión cristiana en relación con el sufrimiento. El cristianismo introdujo la idea de que toda desgracia era un castigo por alguna mala acción cometida, por lo que ese castigo siempre era bien merecido. En relación a esto Nietzsche argumentaba que, *llevado por la crueldad, el cristianismo hizo creer que padecer contenía un alto sentido y valor. Con ello se volvió al ser humano más desconfiado ante la dicha y más confiado respecto a los estados dolorosos* (6).

Este enfoque que ofrece el cristianismo cataloga el sufrimiento como algo merecido, necesario y liberador puesto que, la persona que lo padece, tiene la oportunidad de redimirse de un pecado cometido en el pasado y de esta manera liberarse en el presente de un futuro en los infiernos.

En el Nuevo Testamento se recomiendan las prácticas penitenciales tradicionales que se practican hasta el día de hoy, especialmente la oración, el ayuno y la limosna. *Cristo instituyó el sacramento de la Penitencia en favor de todos los miembros pecadores de la Iglesia, ante todo para los que, después del Bautismo, hayan caído en el pecado grave y así hayan perdido la gracia bautismal y lesionado la comunión eclesial. El sacramento de la Penitencia ofrece a éstos una nueva posibilidad de convertirse y de recuperar la gracia de la conversión.* (7)

Con este sacramento de la penitencia o del sufrimiento, la persona recibe el perdón divino y se incrementa en él, según esta religión, la presencia del Espíritu Santo.

Para llegar a conseguir esto, en algunos lugares del mundo se realizan penitencias más extremas, en las que los fieles emulan el calvario de Jesucristo, en su camino a través de la vía dolorosa que le llevó a la cruz. Con esta penitencia, los fieles pueden sentir en sus propios cuerpos el padecimiento que pudo llegar a sentir Jesús y con ello redimirse de sus pecados. Tal vez estas prácticas de penitencias extremas, vengan como resultado de la interpretación literal de algunos pasajes de la biblia, en los que se habla de la alegría y de la efectividad que conlleva el poder redimir los pecados utilizando el castigo físico como herramienta.

Esta herramienta del castigo físico puede llegar a ser muy poderosa ya que, según un pasaje de la biblia Nacar-Colunga, *Será mayor la alegría por un pecador que haga penitencia que por noventa y nueve justos que no necesitan de penitencia.* (8)

En este sentido, si se extrapolase esa penitencia con valor positivo al pensamiento filosófico occidental más reciente y se pudiese centrar más en el sufrimiento psicológico que en el físico, estas penitencias cristianas se podrían comparar con ciertas ideas que propuso Nietzsche en relación con el sufrimiento humano.

El filósofo alemán afirmaba rotundamente que *el sufrimiento es necesario porque dota de un conocimiento sin igual.* (9)

Para Nietzsche el sufrimiento tenía un valor positivo y muy beneficioso para el desarrollo del conocimiento de la persona que lo padece. Ese *conocimiento sin igual* al que se refiere el filósofo alemán, está relacionado con la capacidad de conocerse a sí mismo a través del

sufrimiento. Alcanzar ese conocimiento podría llevar a la persona a entender el significado último de la felicidad.

Para resaltar esto de una manera rotunda, Nietzsche utilizó el siguiente aforismo:

A todos aquellos que realmente me importan les deseo sufrimiento, desolación, enfermedad, maltratos, humillaciones, un profundo desprecio por sí mismos, el tormento de la auto desconfianza y la desgracia del derrotado. (10)

Este sufrimiento no lo compara con la penitencia física del cristianismo, que se utiliza para enmendar errores pasados ante la mirada de un Dios todo poderoso que le juzga, sino que lo enfoca hacia una posibilidad de crecimiento que ayude a la persona a entender mejor el sentido de su vida.

Por ello, se puede afirmar que si el ser humano sufre no es a causa de una divinidad externa, sino de su divinidad interna. Esto significa que, si la capacidad para interpretar la información sensorial recibida es adecuada, la persona puede llegar a gestionar ese sufrimiento con éxito.

Nietzsche afirmaba que el sufrimiento o la felicidad era algo totalmente subjetivo y que estaba directamente relacionado con la perspectiva individual;

En este sentido afirma que todo bien y todo mal sólo son desde la perspectiva del individuo o las partes individuales del proceso; pero en conjunto todo mal es tan necesario como el bien. En otras palabras, la decadencia es tan necesaria como el crecimiento. (11)

Según este enfoque que presenta Nietzsche, el ser humano debería tener cada vez más responsabilidad acerca de su propio sufrimiento, sin tener que culpar por este castigo a los dioses o a factores externos a la propia persona.

Pero este enfoque, como afirma Levinas, tiene unas consecuencias:

Si el hombre, en la desdicha del mal, no puede apelar a un Dios, ¿Qué efecto provoca? Quizás aquello que hoy constatamos cada vez más: que el hombre, sin Dios, tiene que acusarse a sí mismo y cargar él solo con todo el peso del mal. (12)

En relación a este peso que tiene que soportar el hombre por no tener a quién culpar de sus desdichas, es importante recordar que no solo el sufrimiento personal se debe a esta falta de creencia en un posible ser divino superior, sino que se debe también a la creencia que tiene la persona de definirse a sí mismo como un ser independiente y auto suficiente. Aparte de esto, la sociedad esta persona tampoco le ayuda a desmitificar esta creencia personal de independencia puesto que la misma sociedad se nutre de ella para poder controlar mejor a sus integrantes.

Para una persona que ha crecido en un sistema educativo dependiente de la figura de un maestro que dicta constantemente todo lo que se debe y lo que no se debe hacer, la labor de saberse responsable de su propio sufrimiento y de su propia felicidad es considerada por la persona como una misión muy difícil de conseguir.

Esta labor tan complicada, de saberse como posible único responsable de su propio sufrimiento sin tener herramientas para lograr gestionar ese fenómeno tan desagradable, generó la creencia de que intentar evitar ese sufrimiento por todos los medios era la mejor

manera de librarse de él. Esta sería una de las razones por las que se empezó a relacionar la idea del sufrimiento como un valor negativo del que hay que huir.

1.1.2 El sufrimiento como valor negativo

Si antiguamente había una tendencia a dotar de un valor positivo al sufrimiento, como forma material de redimir los pecados o como penitencia para purificar el espíritu, hoy, salvo algunas excepciones, la tendencia se ha invertido; casi nadie duda en afirmar que el sufrimiento es un mal que conviene erradicar. (13)

Esta consideración del sufrimiento como algo que hay que erradicar lo antes posible, ha provocado una tendencia generalizada de rechazo ante cualquier cosa que se pudiese identificar como una posible fuente de sufrimiento.

En esta línea, a finales de los 90, en la Asociación Estadounidense de Psicología, el asunto del desarrollo personal empezó a tomar mucha relevancia. En este momento surgió la *psicología positiva*, que proponía centrar la atención en los aspectos positivos de las experiencias vitales en lugar de los aspectos negativos, para poder afrontar mejor las patologías de la mente.

Hemos descubierto que existe un conjunto de fuerzas humanas que constituyen las mejores defensas contra las enfermedades mentales: coraje, optimismo, competencias relacionales, ética del trabajo, esperanza, honestidad, perseverancia. Para prevenir las enfermedades mentales, vamos a crear una ciencia que trate estas fuerzas humanas, con la misión de promover sus virtudes, especialmente entre los jóvenes. (14)

A raíz de esta psicología positiva, surgieron también algunas corrientes de pensamiento que promulgaban la misma tendencia de querer situar al sufrimiento en el lado opuesto de la felicidad. Según estas corrientes, si la persona se encuentra en una situación de sufrimiento, la mejor manera de erradicarlo o debilitarlo, sería poder mantener una actitud optimista y positiva, para conseguir con ello ignorar o distraer la sensación que le provoca ese sufrimiento. Su premisa promulgaba que, *si hay felicidad, no hay espacio para el sufrimiento.*

Esta forma de querer deshacerse del sufrimiento a través del uso de una felicidad impuesta, puede llegar a ser contraproducente, ya que la persona que sufre podría llegar a incrementar ese sufrimiento si no llegase a sentirse capaz de mantener una actitud positiva en situaciones adversas.

En este sentido, el filósofo Juan Carlos Siurana afirma que *el pensamiento positivo y la idea de autoayuda parten de la peligrosa premisa de que tú eres el único responsable de tu condición y que, en cierta manera, todo lo que te ocurre o te deja de ocurrir es únicamente tu culpa. (15)*

Esta responsabilidad personal ante el propio sufrimiento de la que habla Siurana, se considera un aspecto clave en la gestión adecuada de este fenómeno desde las primeras etapas educativas, por lo que se analizará nuevamente este aspecto en el capítulo dedicado a los sistemas educativos y la influencia que tienen estos en el desarrollo del sufrimiento.

Una vez argumentados los posicionamientos que definen al sufrimiento como valor positivo o negativo surge la siguiente cuestión ¿Es el sufrimiento necesario para la evolución de la persona o se debe evitar por todos los medios?

Para intentar dar una respuesta a esta cuestión que esté acorde con la hipótesis que se plantea en este documento, se ha considerado adecuado exponer de manera breve algunas de las ideas básicas de autores occidentales en relación con el sufrimiento, que servirán también como posible nexo entre estas ideas y el entendimiento de las enseñanzas del Buda histórico que se desarrollarán a lo largo de los siguientes capítulos. De esta manera se podrá abordar el sufrimiento desde varias perspectivas, que en lugar de oponerse o debilitarse, puedan llegar a complementarse y a potenciarse mutuamente.

De la gran diversidad de filósofos y pensadores occidentales que han hablado de sufrimiento a lo largo de la historia, se han escogido aquellos con ideas más relevantes y compatibles con la comprensión filosófica que busca esta tesis.

Es importante destacar que se han extraído únicamente los conceptos que más se relacionan con el sufrimiento y no todas las ideas de sus propuestas filosóficas, a pesar de lo problemático que esto puede llegar a ser, ya que la mayoría de las veces toda idea de sufrimiento tiene detrás una cosmovisión que la guía. Pero el objeto de estudio y la necesidad de acotar el tema, obligan a dar una visión sucinta de estos conceptos filosóficos relacionados con el sufrimiento humano.

Esta introducción sobre dichos conceptos comienza con algunas de las ideas que se debatieron en la Antigua Grecia en relación con la felicidad de los seres humanos.

1.2 Ataraxia como medio de alcanzar la felicidad en las filosofías de la Antigua Grecia

No cabe duda de que las ideas propuestas por los diferentes filósofos de la antigua Grecia, han tenido una gran influencia en la manera de pensar del mundo occidental. Por ello, es de vital importancia poder entender la perspectiva que le dieron algunos de las escuelas filosóficas a las que pertenecían estos filósofos a los asuntos relacionados con la felicidad o el sufrimiento para que, de esta manera, el lector se pueda acercar más a la realidad con la que se perciben estos asuntos en la actualidad.

Algunas de estas escuelas filosóficas coincidían en definir un concepto como la meta a alcanzar para poder optar a tener una buena vida. Este concepto fue conocido como *ataraxia*.

La ataraxia se podría definir como la tranquilidad de ánimo o la imperturbabilidad del espíritu, que se alcanza a través de la disminución de la intensidad de los deseos individuales y la fortaleza frente a la adversidad externa que el individuo no tiene la posibilidad de modificar.

Esta ataraxia se podría equiparar con uno de los conceptos básicos que se presentan en esta tesis como clave para poder gestionar mejor el sufrimiento: *Upekka* o el concepto budista que hace referencia a la ecuanimidad.

Tres fueron las corrientes filosóficas que propusieron la ataraxia como camino para alcanzar la felicidad: el escepticismo, el epicureísmo y el estoicismo.

1.2.1 Escepticismo y *ataraxia*

El escepticismo es generalmente cualquier actitud de duda hacia el conocimiento, sea éste opiniones, creencias declaradas como hechos o afirmaciones que son tomadas como dogmas. Su representante más destacado fue el filósofo griego Pirrón. Es importante señalar que Pirrón acompañó a Alejandro Magno en su expedición hasta el río Indo, donde descubrió filosofías y enseñanzas de los brahmanes hindúes y los monjes budistas, que seguramente afectaron a su filosofía y su forma de entender el mundo.

En relación a esto, se comprobará como las enseñanzas del dharma coinciden con los escépticos sobre la importancia de “dudar de los propios sentidos” para poder llegar a alcanzar un estado de paz y armonía.

A los escépticos no les interesaba tener la razón, porque esta lucha por defender una opinión, generaba agitación y les apartaba de la imperturbabilidad de su mente. Querer tener la razón en la defensa de un argumento, genera un estado de alteración producido por la identificación personal que se genera con esas ideas y con los argumentos que se defienden. El tener razón y demostrar que otro está equivocado, sitúa al individuo en una situación de superioridad imaginaria, fortaleciendo así su falso sentido del yo, con todas las consecuencias condicionadoras que esto supone.

Esta percepción, según los escépticos, actuaría justamente en la dirección opuesta a la ganancia, ya que con esta actitud se habría reforzado el juicio. Esto provocaría un incremento en la pérdida de equilibrio mental puesto que en el momento que surja de nuevo otra situación en la que se vuelva a cuestionar dicho juicio, la persona tendrá que aplicar más energía y más fuerza en la defensa de su reforzado juicio individual. Los escépticos podían incluso llegar a dudar de la fiabilidad de sus propios sentidos.

¿Está dispuesto el lector a dudar de sus propios sentidos y dejar de defender las opiniones que se ha ido formando a lo largo de su vida para poder experimentar esa *ataraxia* de la que hablaba Pirrón?

Esta cuestión será tratada en el cuarto capítulo con más detenimiento, cuando se analice la importancia de la ecuanimidad y el no aferramiento a las ideas preconcebidas como factor determinante para gestionar mejor el sufrimiento según las enseñanzas del dharma.

En resumen, se podría afirmar que para los escépticos la fuente del sufrimiento residiría en un factor subjetivo y no objetivo. Si se suspende el juicio subjetivo, se suspende el sufrimiento.

En este sentido se podría afirmar que *nada es bueno o malo, verdadero o falso en sí mismo, sino solo en términos de las costumbres o leyes de un pueblo.* (16)

Según los escépticos cuando una persona cataloga un determinado evento como doloroso o placentero, lo que representaría en realidad ese juicio sería la consecuencia de una determinada expectativa creada anteriormente. Cada persona se forja una serie de expectativas relacionadas con su ideal de vida y en función de dicho ideal valora con juicios subjetivos todo lo que le ocurre. Estas expectativas son inconscientes y se van formando por

la influencia de elementos culturales, sociales y ambientales que van imprimiendo en el individuo unas determinadas creencias personales.

1.2.2 Epicureísmo y *ataraxia*

El epicureísmo es una corriente que proclama que el fin de la vida humana es procurar el placer y evadir el dolor para poder alcanzar la *ataraxia*, siempre de una manera racional y evitando los excesos, puesto que éstos provocan siempre un sufrimiento posterior. Criticaban tanto el desenfreno como la renuncia a los placeres sensuales, por lo que defendían la importancia de encontrar un término medio.

Los epicúreos afirmaban que la filosofía debe ser un instrumento al servicio de la vida de los hombres y que el conocimiento por sí mismo no tiene ninguna utilidad si no se emplea en la búsqueda de la felicidad.

Mientras que para Platón y Aristóteles la filosofía era una búsqueda continua de la verdad, puesto que su conocimiento trae la rectitud en la conducta humana, para Epicuro la filosofía es el arte práctico de la vida que tiene como finalidad la curación del alma humana.

Que el joven no difiera el filosofar, ni el anciano se canse filosofando, pues nadie es demasiado joven ni demasiado viejo para la salud de su alma. Y quien diga que no ha llegado el tiempo de filosofar o que ha pasado ya, es semejante al que dice que no ha llegado el tiempo para la felicidad o que ya ha pasado. (17)

Como ya se ha mencionado, la filosofía de los epicúreos defendía la importancia de la satisfacción de los deseos personales, como medio para alcanzar la *ataraxia*. Sin embargo, advertían que también pueden existir placeres que conduzcan a un dolor posterior. En este sentido, Epicuro afirmaba que *el placer es el principio y el fin de una vida feliz, porque lo hemos reconocido como un bien primero y congénito, a partir del cual iniciamos cualquier elección o aversión y a él nos referimos al juzgar los bienes según la norma del placer y del dolor. Y, puesto que éste es el bien primero y connatural, por este motivo no elegimos todos los placeres, sino que en ocasiones renunciamos a muchos cuando de ellos se sigue un trastorno aún mayor. Y muchos dolores los consideramos preferibles a los placeres si obtenemos un mayor placer cuanto más tiempo hayamos soportado el dolor. Cada placer, por su propia naturaleza, es un bien, pero no hay que elegirlos todos. De modo similar, todo dolor es un mal, pero no siempre hay que rebuir el dolor. Según las ganancias y los perjuicios hay que juzgar sobre el placer y el dolor, porque algunas veces el bien se torna en mal, y otras veces el mal es un bien. (...)* (18)

Para explicar esto más detalladamente, Epicuro diferenció los deseos en tres grupos:

1. Los naturales necesarios, relacionados con las necesidades físicas básicas.
2. Los naturales no necesarios, relacionados con el incremento y el aferramiento subjetivo que se puede generar hacia el placer que generan los deseos naturales necesarios.
3. Los no naturales no necesarios, relacionados con aspectos sociales como son la fama, el honor o el poder.

En relación a estos tres tipos de deseos, Epicuro formuló una serie de recomendaciones y advertencias:

Sobre los deseos naturales necesarios decía que hay que satisfacerlos de la forma más económica posible. Sobre los naturales no necesarios, afirmaba que para satisfacerlos la persona no debería arriesgar ni su salud, ni sus amistades, ni la economía personal, puesto

que la satisfacción de estos solo le llevaría a un sufrimiento futuro. Y, en cuanto a los deseos no naturales y no necesarios, advertía que hay que evitarlos por completo puesto que el placer que generan, en comparación con el sufrimiento que producen, es muy efímero.

A lo largo del capítulo siguiente se analizará cómo estos deseos no naturales y no necesarios a los que se refería Epicuro, son los que predominan en las sociedades capitalistas y los que llegan a generar más sufrimiento en comparación con el placer efímero que su satisfacción pudiese llegar a producir.

Otro de los aspectos fundamentales de la filosofía epicúrea proclama que, para vivir una vida feliz, es muy importante superar el miedo a los dioses y a la muerte. Epicuro no negaba la posible existencia de los dioses, pero decía que éstos no se interesaban por los asuntos que conciernen a los seres humanos. En relación al miedo a la muerte, consideraba que era un sin sentido, ya que cuando el cuerpo pierde su sensibilidad al morir, el alma también se separa de éste y deja de existir. Por lo tanto, afirmaba que la muerte del cuerpo y la mente de un individuo, suponía el fin de la existencia.

En una carta que Epicúreo le escribe a Meneceo en relación a la muerte le aconseja lo siguiente: *Acostúmbrate a pensar que la muerte nada es para nosotros. Porque todo bien y mal residen en la sensación, y la muerte es privación del sentir. Por lo tanto, el recto conocimiento de que nada es para nosotros la muerte, hace dichosa la condición mortal de nuestra vida, no porque le añada una duración ilimitada, sino porque elimina el ansia de inmortalidad. Nada hay, pues, temible en el vivir para quien ha comprendido rectamente que nada temible hay en el no vivir. De modo que es necio quien dice que teme a la muerte, no porque le angustiará al presentarse sino porque le angustiará esperarla. Pues lo que al presentarse no causa perturbación, vanamente afligirá mientras se aguarda. Así que el más espantoso de los males, la muerte, nada es para nosotros, puesto que mientras nosotros somos, la muerte no está presente, y, cuando la muerte se presenta, entonces no existimos. Con que ni afecta a los vivos ni a los muertos, porque para éstos no existe y los otros no existen ya. (19)*

En la actualidad el miedo a la muerte sigue influyendo de manera determinante en la forma de vivir que tienen las personas. Este miedo es un fenómeno omnipresente en la vida humana que condiciona enormemente y de manera constante a quien lo sufre.

A lo largo de la historia, en el afán de intentar entender el misterio de la muerte y librarse del miedo que genera la incertidumbre de lo desconocido, muchas personas se han aferrado a las diferentes creencias religiosas, puesto que éstas supuestamente ofrecían todas las respuestas definitivas al gran misterio que supone la muerte.

En el periodo comprendido entre la Ilustración y la actualidad, se ha ido incrementado el desinterés generalizado hacia dichas creencias religiosas y la fe de las personas se ha ido desplazando hacia una nueva fuente de conocimiento, basada en certezas empíricas provenientes de la ciencia y no en las verdades absolutas sin evidencias comprobables que presentaban las religiones. Desafortunadamente y a pesar de los avances que se han desarrollado en muchos ámbitos de la vida humana en la actualidad gracias a los descubrimientos realizados por la ciencia, aún no se ha podido comprobar con rigor científico, que sucede exactamente en el momento en el que la persona fallece.

Por lo tanto, si se concluye que ni las religiones, ni la ciencia ofrecen respuestas claras y concluyentes sobre las incógnitas que presenta la incertidumbre de saber lo que pasa después de la muerte, ¿Quién puede ofrecer entonces estas respuestas?

Esta falta de conocimiento acerca de la muerte y todas las dudas que genera el no entender que pasará cuando llegue la hora de morir, provoca una reacción inconscientemente de aferramiento extremo hacia la vida conocida. Esta reacción puede llevar a algunas personas incluso a la absurda creencia de percibir la muerte como algo externo a ellas o como una situación a evitar por todos los medios, aunque se tenga la certeza que, irremediablemente, tarde o temprano se tendrán que enfrentar al temido *memento mori*.

Con esta actitud de rechazo ¿No se estaría condicionando la vida y alargando con ello la agonía de vivir queriendo evitar lo inevitable? ¿y si, al contrario de lo que proclama Epicuro, la muerte del cuerpo no fuese el final definitivo del ser?

Las respuestas podrían estar encaminadas hacia lo que, según el maestro de meditación Goenka, forma parte del proceso que lleva a la persona hacia la sabiduría de la liberación: *llegará un momento en el que entenderás que hay un camino, pero no hay nadie que camine sobre él, sólo hay pasos en el camino.* (20)

Hubscher comulga con esta misma posibilidad de no ver el momento de la muerte como el final definitivo del ser al afirmar que *quizá nos enfureciésemos al ver el trascurso de nuestro breve lapso de tiempo si no fuera porque en lo más hondo de nuestro ser hay una secreta conciencia de que nos pertenece el inagotable manantial de la eternidad.* (21)

Este sufrimiento que se genera al vivenciar la propia vulnerabilidad ante la muerte se relaciona desde las enseñanzas del dharma con una falta de aceptación de lo inevitable.

Esta vulnerabilidad se presenta de manera muy directa en el momento en el que una persona es diagnosticada con una enfermedad grave. Hasta ese momento, el individuo nunca se había planteado seriamente la posibilidad de morir, por el miedo y el sufrimiento que le podría ocasionar el no verse capaz de afrontar la posibilidad de su propia aniquilación. En relación al sufrimiento que puede producir este hecho, el biólogo David Bueno afirma que *el fenómeno del sufrimiento se origina cuando la persona percibe una inminente destrucción de sí misma, y se prolonga hasta que esta amenaza cesa o la persona deja de experimentarla como amenaza.* (22)

Según esta afirmación, la percepción de la persona que sufre sería un elemento fundamental a la hora de percibir situaciones cotidianas como posibles amenazas para su propia supervivencia.

En relación al miedo a la muerte el pensador y místico indio Swami Vivekananda planteaba la falta de sentido que tenía el temerle a la muerte, puesto que este miedo proviene básicamente de una interpretación equivocada que la persona hace de la realidad. Por ello, afirmaba que *el miedo nace de la idea egoísta que consiste en separarse del Universo* (23). Si esta persona no creyese que está separada de su entorno, sino que es simplemente una pieza más en el puzzle de la creación, dejaría de sentir miedo por el simple hecho de haberse separado por un instante del resto de las piezas.

En la misma línea que Vivekananda, el maestro birmano Goenka relaciona el miedo a la muerte con una forma errónea de interpretar el tiempo de vida al afirmar que *a cada momento se produce la reencarnación, a cada instante mueres y tiene lugar un nuevo nacimiento. La reencarnación tiene lugar en esta misma vida, aquí y ahora, en ti.* (24)

En relación a la manera adecuada de enfrentarse al sufrimiento que genera la posibilidad de morir, el maestro de meditación tailandés Ajahn Chah explica que existen *dos tipos de sufrimiento: El sufrimiento del que huyes, que te sigue a donde quiera que vayas y el sufrimiento que enfrentas, del que te liberas al hacerlo*"(25).

En otras palabras, el hecho de huir de la muerte y de lo que la persona etiqueta como negativo, provoca una falta de libertad ante lo inevitable del sufrimiento. Por otro lado, si esta misma persona se enfrentase a esas sombras y las pudiese reconocer en su verdadera esencia natural, se podría liberar de ese miedo a morir que lo llena de ansiedad.

Esta necesidad de enfrentarse al sufrimiento para poder liberarse de él, podría llevar al individuo a cuestionarse las siguientes preguntas:

¿Está el ser humano viviendo plenamente o está simplemente sobreviviendo por miedo a perder la vida? ¿Se podría utilizar el miedo y el sufrimiento como medio para liberarse de los condicionamientos que generan éstos?

En los siguientes capítulos se tratará de responder a estas cuestiones vitales con argumentos aportados principalmente desde una filosofía budista que basa sus aprendizajes en los procesos de introspección y autoconocimiento. Esto ayudará a tener una perspectiva más amplia sobre la muerte que podrá ayudar a mitigar los efectos paralizantes que tiene ésta, sobre la manera de afrontar la vida de las personas.

1.2.3 Estoicismo y *ataraxia*

Para los estoicos la *ataraxia* consiste principalmente en adecuar los deseos propios a la racionalidad de la naturaleza, aprendiendo a diferenciar las cosas que dependan del propio sujeto de las que son independientes de éste.

En su búsqueda de la *ataraxia*, los estoicos afirmaban que era importante tratar de alcanzar la libertad y la tranquilidad de espíritu dedicándose a una vida guiada por los principios de la razón y la virtud sin tener que depender de las comodidades materiales externas.

Para los estoicos lo que origina el sufrimiento en el ser humano es la manera de conducir su propia vida a partir de una serie de representaciones irracionales y condicionadas. Según ellos, para ser feliz la persona debería examinar y analizar dichas representaciones personales y ver en qué grado responden a la razón.

En relación con estas representaciones, el filósofo Epicteto proponía lo siguiente:

Pon a punto tu esfuerzo en responder siempre a toda representación áspera: "Eres una representación y no, en absoluto, lo representado". Y luego examínala y ponla a prueba mediante las normas esas que tienes y, sobre todo, con la primera, la de si versa sobre lo que depende de nosotros o sobre lo que no depende de nosotros, ten a mano lo de que "no tiene que ver conmigo". (26)

Epicteto estableció tres posibles fuentes de las que se deriva el sufrimiento fruto de un mal uso de las representaciones:

1. El olvido del funcionamiento de la realidad
2. Una exigencia desmesurada de la voluntad
3. Conducción de la propia vida con opiniones infundadas.

Sobre la primera fuente, se puede decir que sobredimensionar el valor de las cosas o dejar de ver en ellas objetos regidos por leyes universales como la impermanencia, provoca grandes sufrimientos. Las cosas devienen en un tiempo determinado y luego son susceptibles de cambiar o desaparecer, por lo que el apego a algo perecedero genera irremediamente sufrimiento.

Por ejemplo, si un maestro se aferrase a su forma tradicional de enseñar y no se adaptase a los cambios que se están produciendo en la pedagogía debido a las nuevas tecnologías, este docente estará abocado irremediamente a un sufrimiento producido por la no aceptación del cambio.

En este sentido, Epicteto aconsejaba que *con cada cosa que te atraiga o te reporte utilidad o a la que seas aficionado, acuérdate de decirte siempre de qué clase es, empezando por lo más pequeño. Si eres aficionado a una olla, di “soy aficionado a una olla” y no te perturbarás cuando se rompa; si besas a tu hijo o a tu esposa, di que besas a un ser humano y no te perturbarás cuando muera.* (27)

En cuanto a la segunda fuente, es importante recordar que pretender forzar la realidad para que las cosas sean como la persona pretende en función de sus deseos es erróneo y peligroso, puesto que en la mayoría de casos, la persona se tendrá que enfrentar a situaciones que van en contra de su propia voluntad o de sus propias preferencias. Si esta persona no acepta la falta de control que tiene sobre la mayoría de situaciones externas a ella, estará abocada a sufrir.

En otras palabras, si la propia tranquilidad depende de conseguir lo deseado la persona acabará padeciendo irremediamente ya que ésta quedaría sometida a las circunstancias y al servicio de algo ajeno a ella misma. Este sufrimiento se originaría por la contradicción que le produce el enfrentamiento entre su voluntad individual y la realidad externa.

Epicteto reflexiona sobre este asunto de la importancia de aceptar la realidad tal y como se presenta, de la siguiente manera: *cuando veo un individuo angustiado, me digo ¿Qué querrá este? Si no quisiera algo de lo que no depende de él ¿cómo iba a estar angustiado?* (28)

Y define esta exigencia desmesurada de la voluntad individual como el origen del sufrimiento individual. *Este es el origen del sufrimiento, querer algo y que no suceda. Si puedo cambiar lo exterior de acuerdo con mis planes, lo cambio; si no, quiero sacarle los ojos al que me estorba. Porque el hombre es de tal naturaleza que no soporta verse privado de bien, que no soporta ir a dar en la desgracia. Luego, por último, cuando no puedo cambiar las cosas ni sacarle los ojos al que me estorba, me siento y gimo e insulto a quien puedo, a Zeus y a los demás dioses.* (29)

Esta percepción del origen del sufrimiento es clave en el entendimiento de la hipótesis que se plantea en este trabajo. Si no se cambia el hábito condicionado de reaccionar con apego o aversión ante los estímulos que produce el exterior, que en la mayoría de casos no se pueden controlar, la persona estará abocada al sufrimiento.

La tercera fuente de la que deriva el sufrimiento hace alusión al peso que tiene los condicionamientos que se va creando la persona debido a las diferentes opiniones subjetivas de los demás.

En relación a estas opiniones ajenas Epicteto afirmaba que *estas opiniones viles son las que hay que echar abajo, por esto hemos de esforzarnos. ¿Qué es llorar y el gemir? Una opinión. ¿Qué es la desdicha? Una opinión. ¿qué son la rivalidad, la disensión, el reproche, la acusación, la impiedad, la charlatanería? Todo eso son opiniones y nada más, y opiniones sobre cosas ajenas al albedrío como si se tratara de bienes y males. Que alguien lleve esa actitud a lo que depende del albedrío y yo le doy la palabra de que se mantendrá en calma, sea como sea lo que le rodee.* (30)

Si el equilibrio mental de una persona se basa únicamente en las opiniones recibidas a raíz de los juicios personales de los otros, el caos mental de dicha persona estará garantizado, debido a la gran cantidad y diversidad de opiniones que emanan de mentes descontroladas e incapaces de gestionar sus propias opiniones personales de manera racional.

Estas tres fuentes del sufrimiento de las que hablaba Epicteto, tienen su raíz en una determinada interpretación sobre el bien y el mal. Esta interpretación subjetiva afecta directamente a la parte más noble del ser humano: la de su libre albedrío o *prohairesis*,

En este sentido, en la primera frase del libro Enquiridión de Epicteto se expresaba algo muy sencillo en apariencia, pero muy profundo y determinante para la filosofía estoica: *Hay cosas que podemos controlar y cosas que no* (31)

Esta frase se podría catalogar en un principio como contraria al pensamiento estoico, puesto que la doctrina filosófica de estos pensadores se basaba en la dominación y el control de los hechos y pasiones que perturbaban la vida, ayudándose para ello de la valentía y de la razón individual. A pesar de ello, siempre tenían muy presente el hecho de que por mucha valentía o racionamiento que se utilizasen, siempre había cosas, personas o situaciones que no se podían controlar.

Por ello, los estoicos desarrollaron una visión determinista que les hacía creer firmemente en un destino natural que se regía por un logos que era implacable en su ejercicio. *La presencia de la razón en la criatura humana le hace merecedor tanto del respeto de los demás como del propio. El albedrío sería la capacidad de elección que posee el hombre y sobre la que nadie puede actuar porque él es el único responsable.* (32)

Por lo tanto, según los estoicos se podría afirmar que el albedrío que se asocia con la razón, es el bien supremo para el ser humano.

En el cuarto capítulo se analizará con más detalle las posibilidades que tiene el ser humano de poder controlar la mente a través de la racionalidad de sus propias percepciones individuales, para conseguir con ello vivir de una manera más acorde con las leyes naturales que rigen el Universo y liberarse así de gran parte su sufrimiento.

En este sentido, se podría decir que los estoicos y las enseñanzas del dharma, coinciden a la hora de señalar que *es invencible aquel que mantiene la serenidad ante todo lo ajeno a su albedrío* (33). En relación a esto, el dharma iría un paso más allá de la filosofía estoica al afirmar que lo único que se puede controlar en la existencia condicionada, es la propia mente.

En definitiva, el sufrimiento para Epicteto y los estoicos se relacionaba directamente con una representación equivocada de la realidad, creada a través de la ignorancia de no conocer el verdadero funcionamiento del mundo de los sentidos.

Se podría decir por lo tanto que la percepción del sufrimiento recae sobre el uso que el propio sujeto hace de sus representaciones personales. En este sentido, la percepción de la persona sería la única responsable de su sufrimiento.

Todas estas reflexiones de los estoicos podrían llevar al lector a plantearse la pregunta siguiente: ¿Existe en la actualidad un mínimo de conciencia sobre la máxima que proponía Epicteto en la introducción del Enquiridión que exponía la idea de que *hay cosas que podemos controlar y cosas que no?*

Si se analiza la situación actual, se puede comprobar que la búsqueda desenfrenada por controlar las situaciones que generan un placer a los sentidos físicos y evitar las que producen dolor, prevalece sobre la conciencia de aceptar la realidad tal y como se presenta. En las últimas décadas se ha ido incrementando la creencia falsa y dogmática de necesitar controlar el mundo externo como factor determinante para poder llegar a ser felices. Esta creencia de tener que controlarlo todo se ha complementado con otra creencia que alimenta la idea de que se necesita una adecuada estabilidad para poder encontrar la felicidad.

Para resumir lo dicho en este apartado, en relación a la manera de poder alcanzar la felicidad a través de la *ataraxia*, los escépticos hablaron sobre la suspensión del juicio o *epojé*, los epicúreos del placer que genera la satisfacción moderada de los deseos y los estoicos de la importancia de mantener la imperturbabilidad ante todo lo que la propia voluntad no puede controlar.

Estas tres fórmulas propuestas para alcanzar la *ataraxia* coinciden en señalar la importancia que tiene la percepción individual y subjetiva en relación al grado de sufrimiento o felicidad que la persona puede experimentar en diferentes momentos de su vida.

Esta gran importancia otorgada a la percepción subjetiva, conecta directamente con alguna de las ideas de otros filósofos occidentales más recientes.

1.3 Noúmeno y fenómeno de Kant

Para el filósofo alemán Immanuel Kant las condiciones que se debían dar para obtener cualquier tipo de conocimiento no estaban sujetas por el objeto conocido, sino por el sujeto que conoce.

Por esta razón Kant sostenía que *Todo lo intuido en el espacio y el tiempo y con ello todos los objetos de nuestra experiencia posible, no son más que fenómenos, esto es, meras representaciones, que del modo en que se representan, como sustancia extensa o series de alteraciones, no tienen existencia propia e independiente aparte de nuestro pensamiento. A este concepto lo llamo idealismo trascendental.* (34)

Esta idea sobre la percepción subjetiva en relación al conocimiento, planteada principalmente por el filósofo alemán, introdujo la concepción epistemológica que se desarrolló en el idealismo trascendental del siglo XVIII.

Esta corriente filosófica establecía que todo conocimiento exige la existencia de dos elementos:

1. Externo al sujeto (*lo dado*), que podría ser cualquier objeto de conocimiento.

2. Propio del sujeto (*lo puesto*), que sería la percepción subjetiva del individuo que conoce.

El sujeto que conoce introduce ciertas formas que, no preexistiendo en la realidad, son imprescindibles para comprender esta realidad de manera racional.

Para explicar más específicamente lo que el idealismo trascendental quería transmitir, Kant utilizó los conceptos de *fenómeno* y *noúmeno*. Utilizando el concepto *fenómeno* para referirse a lo que cabe dentro de la capacidad de conocer del individuo y el concepto *noúmeno* para referirse a aquello que se encuentra fuera de la capacidad de conocer del individuo.

El sujeto, según Kant, no conoce al objeto en sí mismo sino a la representación que hace del mismo. Este filósofo utilizó el término *noúmeno* para hablar de *la cosa en sí*, es decir, el objeto en su existencia pura o esencial, independientemente de cualquier representación subjetiva.

La cosa en sí misma no es un objeto que dependa de los sentidos del individuo, ni por lo tanto de su conocimiento previo. Para Kant no es posible un conocimiento de la realidad nouménica a través de lo que el individuo ha aprendido con la ayuda de sus sentidos físicos.

La cuestión de qué es objetivo en nuestro conocimiento y qué es subjetivo en él; por tanto, la de qué se ha de atribuir en él a posibles cosas diferentes de nosotros y qué se ha de atribuir a nosotros mismos. En nuestra cabeza, en efecto, surgen imágenes, no por ocasión interna –procedentes acaso del arbitrio o de la asociación de ideas–; por consiguiente, [surgen] por ocasión externa. Tan sólo estas imágenes son lo inmediatamente conocido para nosotros, lo dado. ¿Qué relación pueden tener con cosas que existan completamente separadas e independientemente de nosotros y que de alguna manera vengan a ser causa de estas imágenes? ¿Tenemos certeza de que, sencillamente, existan tales cosas? Y, en ese caso, ¿nos dan las imágenes también información sobre su constitución? (35).

Estas cuestiones planteadas por Kant, llevan a cuestionar si existe alguna otra posibilidad, que no sea a través de los sentidos, de conocer la verdadera constitución de los objetos. Para Kant, la única posibilidad de conocer verdaderamente *la cosa en sí* sería a través de la experiencia moral.

Esta experiencia moral, acompañada de un autoconocimiento y un dominio de la propia mente, serían los vehículos que podrían conducir a la persona a experimentar algunas pinceladas acerca del *cuadro* que existe en realidad detrás de esos fenómenos. Estos vehículos se irán presentando con más detenimiento en los próximos capítulos para intentar con ello, llegar a entender el *noúmeno* o *la cosa en sí*, a través de un conocimiento racional apoyado en la información que aportan en este proceso los sentidos sensoriales.

Entender algo irracional únicamente a través del razonamiento no es una misión ni mucho menos sencilla y, por ello, no se pretende que el lector entienda toda la profundidad del significado *nouménico* que pretende transmitir esta tesis a través únicamente del intelecto. Sin embargo, si este conocimiento teórico del *noúmeno*, se pudiese complementar con un trabajo práctico de autoobservación y desidentificación de la razón subjetiva, se podría llegar a percibir algo de esa sutileza que los sentidos no son capaces de percibir.

Por tanto, para resumir lo dicho hasta ahora se podría decir que el *fenómeno* sería el objeto en tanto que es conocido tal y como aparece frente a los sentidos y la razón y el *noúmeno* sería el

objeto tal y como sería en sí mismo, sin las interpretaciones subjetivas del observador. En otras palabras, se podría decir que una flor podría representar el *fenómeno*, pero la fuerza que hace que esa flor se abra representaría el *noúmeno*.

Para poder llegar a utilizar estos conceptos de una manera más funcional y significativa y poder alcanzar así el propósito que busca esta tesis, es muy importante entender primero cómo se desarrolla el proceso del conocimiento según Immanuel Kant. A este proceso el autor le dedica la primera parte de su obra cumbre, *La Crítica de la razón pura*, cuando se refiere a la «*Doctrina trascendental de los elementos*».

La doctrina kantiana del conocimiento se basa en la distinción fundamental entre dos facultades o fuentes del conocer: la sensibilidad y el entendimiento, que tienen características distintas y opuestas entre sí. Según Kant la sensibilidad sería pasiva, ya que se limita a recibir impresiones, pero por el contrario el entendimiento sería activo. Este proceso de interacción que se produce entre las facultades de sensibilidad y conocimiento Kant lo explica de la siguiente manera:

Nuestro conocimiento surge de dos fuentes fundamentales del ánimo, de las cuales la primera es la de recibir las representaciones, y la segunda, la facultad de conocer un objeto mediante esas representaciones; por la primera, un objeto nos es dado; por la segunda, este es pensado en relación con aquella representación. Intuición y conceptos constituyen, por tanto, los elementos de todo nuestro conocimiento; de modo que ni los conceptos, sin una intuición que de alguna manera les corresponda, ni tampoco la intuición, sin conceptos, pueden producir un conocimiento. (36)

Según esta teoría se podría llegar a concluir que todo conocimiento surgiría de la experiencia producida por la interacción de la sensibilidad y del entendimiento. Sin embargo, Kant añade que, *aunque todo nuestro conocimiento comience con la experiencia, no por eso surge todo él de la experiencia*” (37).

Si todo el conocimiento no surge de la experiencia ¿De dónde surge el conocimiento que no surge de la experiencia?

Kant explica este asunto distinguiendo entre lo empírico del conocimiento (*a posteriori*), que es aquel conocimiento que procede de la experiencia conseguida a través de la sensación, y lo que surge independientemente de la experiencia (*a priori*), que es aquel conocimiento que no procede ni se deriva de la experiencia sensorial. (38)

Comparándolo con el mundo animal, se podría poner el ejemplo de cómo un pájaro crea su propio nido sin nunca antes haber experimentado el aprendizaje de la creación de un nido. *A priori* ese pájaro tenía un conocimiento que no dependía de la experiencia empírica. Teniendo en cuenta todo lo anterior, el filósofo alemán expresa los tres niveles por los que la información pasaría para poder generar conocimiento.

El primer nivel se refiere a la estética trascendental o sensibilidad, que se encargaría de ordenar en el espacio y en el tiempo las impresiones sensoriales que tiene cada sujeto. En segundo lugar, se encontraría la analítica trascendental o entendimiento, cuya función es organizar estas impresiones a partir de ciertas categorías o interpretaciones previas del mundo, que permiten constituir juicios. Por último, estaría el nivel de la dialéctica trascendental o razón, en el que el sujeto coge estos juicios y trata de relacionarlos con la

realidad, para buscar principios más generales que le sirvan para dar respuestas eficaces que le ayuden en su desarrollo personal. (39)

Estos niveles por los que pasa la información para transformarse en conocimiento propuestos por Kant, se asemejarían mucho al proceso de conocimiento propuesto desde la metafísica budista. En esta propuesta el individuo interpretaría la información procedente de los sentidos físicos y produciría una respuesta condicionada que le provocaría un entendimiento distorsionado de la realidad.

Esta respuesta condicionada, está fundamentada en la presunción de la existencia de unas consecuencias supuestamente estables y producidas por unas causas que se produjeron en un momento diferente al actual. Dicha respuesta por la tanto, estaría condicionada y sería adecuada para una experiencia y un aprendizaje de un hecho ocurrido en el pasado y no para un hecho que está ocurriendo en el momento presente. Se podría decir que esos principios generales de conocimiento aprendidos formarían una serie de hipótesis, que harían que la persona se formase una supuesta realidad que le condicionaría de manera directa a la hora de emitir posibles respuestas, tanto en el momento presente como en el futuro.

La hipótesis, como formulación que plantea una presunta relación, se puede expresar en forma de proposición, conjetura, suposición, idea o argumento que se acepta temporalmente para explicar ciertos hechos. De este modo, la hipótesis se podría llegar a considerar como una apuesta que se hace siempre antes de que empiece un determinado juego.

Si hasta entonces el problema del conocimiento hacía girar al sujeto en torno al objeto, la propuesta kantiana invierte esa relación y hace que sea el objeto el que deba adecuarse a las condiciones del sujeto.

Esto no significa que Kant defendiese únicamente un subjetivismo extremo, ya que también argumentaba a favor de la idea objetiva de catalogar las formas de captar la realidad como universales y comunes para todos los seres humanos.

Este cambio en la comprensión del conocimiento, planteado por Kant, supuso una auténtica revolución, que él mismo calificó como *revolución copernicana* de la filosofía moderna. Este pensamiento estaría en sintonía con los ideales de la Ilustración, que pretendían dar luz, a través de la razón, a las sombras de la superstición de épocas anteriores a ella.

Esta idea de iluminar lo desconocido a través de la luz de la razón, podría ilustrar con gran precisión la misión principal que se plantea desde este trabajo, que no es otra que la de intentar iluminar la oscuridad del entendimiento sobre el sufrimiento utilizando para ello, una combinación entre el conocimiento intelectual que aporta la razón y la sabiduría que surge a través de la práctica introspectiva que desarrollo la posibilidad de intuir *la cosa en sí*. Para expresar esto con los términos de Kant, se podría decir que, al conseguir entender el *noúmeno*, se podría gestionar mejor el *fenómeno*.

Pero, ¿Cómo se podría dar luz a este entendimiento del sufrimiento a través de la razón? Algunos pensadores han expresado y analizado el concepto de razón para poder responder a esta y a otras preguntas relacionadas y poder generar con ello un entendimiento más preciso sobre este concepto del sufrimiento.

Fue Tales de Mileto quien intentó dar la primera explicación racional a los distintos fenómenos del mundo. El filósofo griego buscaba una explicación más racional a estos fenómenos, a pesar de la predominancia de las concepciones míticas que existían en su época. A este proceso se le conoció como *el paso del mito al logos*, donde la palabra griega *logos* alude en este contexto al concepto de razón.

Sin duda este paso del mito al *logos*, fue un gran avance en el pensamiento humano y en su entendimiento sobre el mundo que le rodea, pero ¿Fue este paso determinante para mejorar la vida de las personas y liberarse con ello de sus sufrimientos? ¿Es realmente la razón la luz que alumbra el camino hacia una vida más feliz o sería más bien la luz que ciega los ojos de las personas para no dejarles avanzar hacia la liberación de sus pesares?

1.3 Voluntad y representación de Schopenhauer

Estas cuestiones pueden servir como introducción al pensamiento del filósofo Arthur Schopenhauer. Se ha considerado que la idea de sufrimiento que propuso este filósofo alemán es crucial para la comprensión de este fenómeno en la sociedad del siglo XXI.

Este pensador coincidía en la necesidad de distinguir dos de los factores fundamentales a la hora de entender la realidad que Kant denominó fenómeno y noúmeno. A estos dos aspectos Schopenhauer les asignó el nombre de *representación* y *voluntad* respectivamente.

Aunque la razón proporciona los conceptos que son primordiales para la vida humana, esto no es así cuando esta razón adquiere supremacía sobre todo lo demás. Esto quiere decir que, si la razón llegase a controlar toda la cosmovisión de la persona, sin llegar a entender la subjetividad con la que esta visión está impregnada, desbordaría el entendimiento real de dicha persona, en el momento en el que comprobase con su propia experiencia, que no todo lo que existe puede llegar a tener una explicación lógica o razonable.

El papel de la razón se debería limitar a conservar y reunir las representaciones en conceptos, pero en cambio esta razón crea un realidad fija y muy poco abierta a otras formas de organizar las impresiones que recibe del exterior, creando con ello un conflicto constante entre las representaciones individuales y la realidad existente detrás de esas representaciones.

La primera frase que aparece en la obra cumbre de este filósofo alemán dice:

El mundo es mi representación. Esta es la verdad que prima y que guía a todo ser cognoscente, aunque solamente el ser humano pueda apoderarse de ella. (40)

Schopenhauer utiliza esta frase como presentación de su obra *el mundo como voluntad y representación*, para transmitir de manera resumida la idea principal que aboga por entender el mundo como una interpretación subjetiva de la realidad. Esta interpretación afectaría, directa e ineludiblemente, a la capacidad de adaptarse al entorno incontrolable en el que la persona se desenvuelve.

Schopenhauer fue uno de los primeros en leer las traducciones de los *Upanishads* (*) al alemán. En estos textos del pensamiento de la India antigua, Schopenhauer encontró el concepto de *maya*, que hace referencia al aspecto ilusorio del mundo fenoménico.

Upanishads: Colección de libros sagrados hinduistas basadas en las experiencias místicas de ascetas que se retiraron a los bosques para realizar sus prácticas contemplativas.

Los *Upanishads* enseñaban que detrás de la multiplicidad del mundo de *maya* está la unidad del principio cósmico de *Brahman*. Esta unidad es la fuerza o energía básica del cosmos de la que todo lo demás es una manifestación derivada. Muchas veces, esta unidad de la que hablaban los *Upanishads* es caracterizada como una serena plenitud del ser, pero en los mitos sobre los dioses indios es caracterizado como algo mucho más dinámico.

Schopenhauer afirmaba que la percepción y la multiplicidad del mundo que se conoce estaba condicionado por ese *velo de maya* que impedía a la persona ver la realidad con nitidez y claridad. Por lo tanto, se podría afirmar que ese *velo de maya* podría ser a lo que Schopenhauer se refería como *representación* o Kant como *fenómeno*.

Para este autor la *representación* sería como un *proceso fisiológico sumamente complicado que se desarrolla en el cerebro y del que resulta la conciencia de una imagen dentro de uno mismo*. (41)

Para Schopenhauer cualquier relación del ser humano con el mundo estaría mediada por la representación y para aclarar esto hizo una diferenciación entre sujeto y objeto de la siguiente manera:

Aquello que todo lo conoce y de nada es conocido, es el sujeto. Él es, por tanto, el soporte del mundo, la condición general y siempre supuesta de todo lo que se manifiesta, de todo objeto: Lo que existe sólo existe para el sujeto. (42)

Para Schopenhauer existen dos tipos de representaciones: las intuitivas y las abstractas.

Las representaciones intuitivas serían aquellas que abarcan el mundo visible o de la experiencia completa, así como también sus condiciones de posibilidad. Las abstractas, en cambio, estarían constituidas por una clase de representaciones, los conceptos, que son patrimonio exclusivo de los humanos. (43). *En las representaciones intuitivas el entendimiento es el mismo tanto para los animales como para los humanos ya que tienen siempre la misma forma simple: El conocimiento de la causalidad, que transita del efecto a la causa y de la causa al efecto* (44). *Este entendimiento simple no permite pasar de la representación intuitiva inmediata a los conceptos abstractos, por lo que se hace indispensable una representación abstracta que requiere del uso de la razón*. (45)

En relación a esto, Schopenhauer afirmaba que si no fuera por el uso de la razón las representaciones del mundo que hacen los seres humanos no se diferenciarían de las que hacen los animales.

Esta conciencia nueva y altamente potenciada, ese reflejo abstracto de todo lo intuitivo en el concepto no intuitivo de la razón, es lo único que otorga al hombre aquella reflexión que tanto distingue su conciencia de la del animal y por lo que todo su caminar en la tierra resulta tan diferente al de sus hermanos irracionales. En la misma medida que los supera en poder y en sufrimiento. Ellos viven solo en el presente, él vive también en el futuro y en el pasado (46)

En esta misma línea de pensamiento racional, Epicteto afirmaba que *el ser humano actúa como humano cuando no actúa movido por el estómago, ni por el sexo, ni por el azar, sino que lo hace guiado por la razón*. (47)

Esta distinción que hace Schopenhauer entre las representaciones que hacen los animales y las que hacen los humanos, puede ser clave para entender también los conceptos de sufrimiento y felicidad que se presentan en este documento.

Al contrario que la mayor parte de filosofías propuestas hasta ese momento, Schopenhauer prestó más atención al tema del sufrimiento que al de la felicidad. Para él esta razón de la que hablaba sería, por un lado, la causante principal de los sufrimientos y padecimientos humanos, pero por otro lado sería dicha razón la que proporcionaría al ser humano una posibilidad de salir de esos sufrimientos. Esta capacidad de razonar sería pues, según este autor, la manera más directa de llegar a entender que la solución al sufrimiento estaría determinada por la negación de la voluntad encarnada en cada persona.

En este sentido, Schopenhauer anima al lector a profundizar en el significado del concepto de voluntad, para poder llegar a obtener un entendimiento más certero sobre lo que hay detrás de las representaciones subjetivas.

Lo que quiere decir Schopenhauer con el concepto de voluntad es que todo lo que se percibe con los cinco sentidos, son manifestaciones de una sola fuerza o energía cósmica. Se describe como un impulso ciego, un esfuerzo sin cesar o un eterno devenir más allá de la dualidad fenoménica.

Según su pensamiento, la razón del ser humano sería una manifestación de esta voluntad. En el pensamiento posterior de Nietzsche y Freud, esta noción de Schopenhauer llegará a constituir el lado irracional e inconsciente de la persona que pondrá muy fuertemente en tela de juicio la autonomía de la razón.

Para Schopenhauer la razón es meramente instrumental, una herramienta del ego que no puede hacer más que representar la dualidad del mundo fenoménico. Esta representación subjetiva de la dualidad, formada por sus propios juicios establecidos en el pasado, crea una barrera entre lo externo y lo interno de la persona, que supuestamente le ayuda a protegerse ante posibles amenazas procedentes del exterior pero que en realidad desemboca en un sufrimiento personal interno.

En este sentido se podría afirmar que *el sufrimiento no es un accidente del ser, sino que es el ser mismo, en la medida en que éste aflora a través del psiquismo humano.* (48)

Según las interpretaciones que se hagan desde la razón, se procederá a emitir una serie de juicios que determinarán la respuesta de la persona ante una situación agradable o desagradable. En este sentido se podría afirmar por lo tanto que el sufrimiento o la felicidad son creados por el condicionamiento generado por la emisión de una serie de juicios establecidos por la persona.

Para expresar la importancia que tiene la percepción subjetiva en relación a la manera en la que el individuo se enfrenta al sufrimiento, Schopenhauer presenta la siguiente fábula:

En un frío día de invierno, un grupo de puercoespines se acercaron mucho los unos a los otros, apretujándose, con el fin de protegerse mediante el mutuo calor, de quedar helados. Pero pronto sintieron las recíprocas púas, que los hicieron distanciarse otra vez los unos de los otros. Más cuando la urgencia de calentarse volvió a acercarlos, se repitió otra vez la misma calamidad, de modo que eran lanzados de aquí para allá entre uno y otro mal, hasta que por fin encontraron una distancia moderada entre ellos, en la que podían mantenerse óptimamente. Así es como la necesidad de compañía, brotada de la vaciedad y monotonía de su propio interior, empuja a las personas a juntarse; pero sus muchas propiedades repulsivas y sus muchos defectos intolerables, vuelven a apartarlas violentamente. La cortesía y las costumbres delicadas son la distancia media que acaban encontrando y con la cual puede subsistir una coexistencia entre ellos. Es cierto que, mediante ella, se satisface

solo de manera incompleta la necesidad de mutuo calentamiento, pero en compensación no se siente el pinchazo de las púas. Ahora bien, quien tiene mucho calor interior propio, prefiere permanecer alejado de la sociedad para no dar molestias ni recibirlas. (49)

Esta distancia media que se aconseja en la fábula como ideal para coexistir con el sufrimiento, sería otra de las claves que se han tenido muy en cuenta a la hora de poder llegar a responder adecuadamente a la hipótesis que se planteaba al inicio de este trabajo.

La idea que Schopenhauer quería transmitir a través de esta fábula iría enfocada hacia el entendimiento de la necesidad que tiene el ser humano de su entorno para poder llegar a desarrollarse adecuadamente y sobrevivir al *frío*. En este sentido, Schopenhauer quiere expresar la importancia que puede llegar a tener el sufrimiento interno, para entender profundamente el entorno que rodea a la persona que sufre. Para ello, se hace necesario un entendimiento previo y profundo tanto de las *representaciones* como de la *voluntad*.

Para alcanzar este entendimiento, es imprescindible que la persona pueda llegar a reconocer que su percepción simplemente le proporciona un ángulo de la realidad. Este ángulo individual, como se verá más adelante, sería el único que la persona podría modificar para llegar a entender el mundo de una manera más global, puesto que el resto de ángulos dependerían de muchos factores externos que, en la mayoría de casos, la persona no podría modificar a través de su esfuerzo racional.

Por ello, se hace imprescindible que la persona adopte una postura de humildad que le ayude a aceptar que no puede controlar todas las circunstancias que supuestamente le generan sufrimiento desde el exterior.

En este sentido Hübscher afirma que *la filosofía de Schopenhauer consigue devolver la vulnerabilidad del ser humano a su sentido originario. Su filosofía es una cura de humildad ante el orgullo de la sociedad del progreso. (50)*

Esta idea de Schopenhauer sería una forma argumentada de poder llegar a entender el descrédito que tendría la idea ilusoria que existe en la actualidad sobre un progreso personal y social ausente de toda miseria.

Schopenhauer consideraba el sufrimiento como una perturbación relacionada con la insatisfacción de los deseos personales, pero, según este filósofo por otro lado, la satisfacción de las necesidades materiales, podrían convertirse también en fuentes de sufrimiento.

¿Es imposible por lo tanto evitar el sufrimiento del mundo desde la perspectiva actual ofrecida por las sociedades del bienestar?

Según Schopenhauer *la salvación de la miseria del mundo no puede venir más que del mundo mismo, por eso en el nuevo testamento Dios se vio obligado a encarnarse en hombre. (51)*

Esta necesidad de enfrentarse al mundo para conocerlo y de esa manera superar sus miserias, se explicará con más detalle en el capítulo tres y cuatro de esta tesis. En relación a esta posible salvación de la miseria a través de adentrarse en la miseria misma, existe otro filósofo que mostraba un gran interés por tratar de entender el sufrimiento a través de una visión existencialista de la subjetividad de la persona.

1.4 La angustia de Kierkegaard

Søren Kierkegaard fue un filósofo danés que afirmaba que la búsqueda de la verdad no era algo que puede ser conocido a nivel teórico o racional, sino sólo vivido desde la experiencia propia.

La obra de Kierkegaard se centra no en plantear una teoría sobre la realidad, sino en provocar en el lector una experiencia de su propia existencia subjetiva para que éste pueda apropiarse de su propia vida. Para este filósofo, la verdad de la existencia de un individuo en concreto no era algo universal, sino particular, no era abstracta sino concreta y no era objetiva sino subjetiva.

Este propósito de provocar a la persona para que pueda apropiarse de su propia vida, sería un objetivo que esta tesis compartiría con Kierkegaard. En un principio podría parecer que el sistema educativo tradicional tuviese la motivación de formar a personas autónomas, libres y con un criterio propio. Sin embargo, como se verá en el capítulo cinco, las consecuencias que se generan en la persona al pasar por este sistema educativo homogeneizador, estarían más encaminadas hacia la dependencia externa y a hacia una falta de control de las propias decisiones, que hacia una verdadera autonomía personal.

Kierkegaard no negaba que hubiese verdades objetivas, sino que éstas ni incidían en la existencia de la persona ni la determinaban. En este sentido afirmaba que las verdades objetivas se centran en el *qué* de los hechos, mientras que la verdad subjetiva, se centra en el *cómo* de los valores. Por ello, se podría decir que la verdad no sería una cuestión epistemológica, sino ética.

Las verdades objetivas, como la certeza de que el fuego quema, se archivan en la memoria y se actúa al respecto de forma habitual según la respuesta determinada como adecuada. Al entender la verdad como subjetividad, Kierkegaard entiende que la existencia como individuos, no podría tratarse en términos científicos objetivos puesto que ésta no sería una propiedad común a ellos.

Para Kierkegaard, *el hombre es una síntesis de finito e infinito, de temporal y eterno, de libertad y necesidad, en resumen, una síntesis entre de dos términos. Desde este punto de vista, el yo todavía no existe.* (52)

Kierkegaard se identificó mucho con el personaje de Sócrates y se inspiró en su método, pero no era tan optimista con respecto a la capacidad que tenían las personas de reconocer racionalmente su propia ignorancia y, una vez reconocida, dedicarse a buscar la sabiduría. Esta verdad que las personas ignoran no tendría un orden objetivo con el que poder relacionarla con hechos del mundo externo, sino que se caracterizaría por su orden subjetivo relacionado con su propia forma de existir.

Este pensador danés también escribió sobre las emociones y los sentimientos que experimentan los individuos al enfrentarse a las elecciones que tienen que tomar a lo largo de su vida. Temas como la libertad individual y la responsabilidad de tomar decisiones de una manera crítica y verdadera fueron centrales en sus obras.

En relación con el sufrimiento, Kierkegaard habla en profundidad sobre los conceptos de angustia y desesperación.

En el libro de la angustia, Kierkegaard habla sobre el cambio que se produce al pasar de la inocencia a la culpabilidad a través del ejemplo del pecado original de Adán y Eva. Lo vivido por Adán, lo interpreta como si fuese la misma experiencia por la que tuviese que atravesar cualquiera ser humano. En su análisis describe la inocencia de Adán, como una condición equivalente a la que poseen tanto los animales como los niños muy pequeños. Esta condición engloba la capacidad que ambos tienen de vivir en armonía con el entorno, focalizar toda su atención en el momento presente sin llegar a tener conciencia significativa ni del pasado ni del futuro, ni del bien ni del mal, ni de sí mismo ni del otro. A pesar de estar en el paraíso, Adán se siente inquieto por la idea de que hay algo más que ese paraíso y ese presentimiento le perturba la serenidad del presente y esto le llega a generar angustia. Ese presentimiento cobra peso cuando Dios le da la instrucción a Adán de no comer la fruta prohibida del árbol del conocimiento del bien y del mal.

En ese momento, según Kierkegaard, *lo que antes pasaba por delante de la inocencia como la nada de la angustia se le ha metido ahora dentro de él mismo y ahí, en su interior, toma forma la angustiosa posibilidad de poder.* (53) Adán se cree libre de elegir y por ello, su angustia aumenta. Para Kierkegaard, esta angustia se podría definir como la experiencia de la total libertad de elegir que tiene la persona. Por lo tanto, la angustia podría ser una posibilidad para pecar, pero también podría ser el reconocimiento o la realización de la propia identidad y la consecución de la libertad individual.

Para el filósofo danés cada individuo, al igual que Adán, se enfrenta a una elección profunda que va más allá de la autoridad de cualquier religión o estado. Esta desesperación que le produce ser el responsable de todas sus decisiones, podría surgir en la persona como consecuencia de la falta de voluntad de ser uno mismo y, por lo tanto, del mal uso de la libertad que uno ejerce para elegir quién ser.

En relación con esto, en su libro sobre la angustia concluye que *la angustia es el vértigo de la libertad* (54). Con ello quiere expresar que realmente existir de forma auténtica y propia, no es nada fácil. Si la persona pretende salirse del patrón social marcado y liberarse de los condicionamientos que este patrón le impone, se generará una angustia.

Esta sensación de angustia, según Kierkegaard no es algo negativo en sí. Por el contrario, podría llegar a ser la herramienta con la que la persona llegase a darse cuenta de su propia esclavitud y, a raíz de ello, empezar a trabajar por su libertad.

En este sentido se podría decir que Schopenhauer y Kierkegaard coincidían en darle un valor positivo al sufrimiento como factor de liberación del propio sufrimiento.

Sobre esta influencia que tiene la sociedad en el desarrollo de la angustia y la falta de valentía para ser uno mismo por miedo a no ser aceptado, se profundizará más en el siguiente capítulo dedicado a la influencia que ejerce la sociedad sobre las decisiones que toma el individuo.

1.5 La muerte de Dios de Nietzsche

Al igual que Schopenhauer y Kierkegaard, Friedrich Nietzsche defendía que el sufrimiento podría llegar a ennoblecer al espíritu humano.

Nietzsche aportó grandes y muy variadas ideas en diferentes ámbitos del pensamiento, pero se ha considerado adecuado citar aquí simplemente las ideas que más se relacionan con el fenómeno del sufrimiento humano.

Para Nietzsche las fuentes del sufrimiento humano serían principalmente seis (55):

1. Las interpretaciones impuestas por las religiones y las filosofías.
2. Los medios de consuelo utilizados
3. El menosprecio de las realidades más cercanas, en especial el propio cuerpo.
4. El sometimiento a la opinión ajena
5. El refinamiento cultural
6. La incapacidad de olvido

De estas seis fuentes del sufrimiento propuestas por el filósofo alemán, se desarrollarán aquí únicamente las dos que más relación tienen con el objeto de estudio de este documento y con la hipótesis que se planteaba al principio.

Sobre las interpretaciones impuestas por las religiones y las filosofías, Nietzsche argumentaba que la fe cristiana adormecía el sufrimiento, adormeciendo con ello también la energía que el sufrimiento da para superar los problemas y conseguir una verdadera felicidad. La fe que se tiene en Dios sería como una mala conciencia que oculta la cobardía y la nulidad sobre la propia vida. En este sentido, al tener fe en Dios se podría decir que la persona estaría entregando de alguna manera toda la responsabilidad de su propia vida a un ente supuestamente superior a uno mismo, con todas las consecuencias que esto conlleva para el desarrollo de la persona.

Para Nietzsche, Dios era un símbolo que representa nociones como la verdad, la razón o el ser. Una de sus afirmaciones más conocidas *Dios ha muerto* fue considerada más como una diagnosis cultural que como una proposición sobre la existencia de un ser omnipotente. Esta diagnosis se enfocaba más en resaltar la muerte de Dios como una metáfora para referirse más bien a la muerte o decadencia de la cultura social de su tiempo.

¿A dónde se ha ido Dios?, os lo voy a decir. Lo hemos matado: ¡vosotros y yo! Todos somos su asesino. Pero ¿cómo hemos podido hacerlo? ¿Cómo hemos podido bebernos el mar? ¿Quién nos prestó la esponja para borrar el horizonte? ¿Qué hicimos cuando desencadenamos la tierra de su sol? ¿Hacia dónde caminará ahora? ¿Hacia dónde iremos nosotros? ¿Lejos de todos los soles? ¿No nos caemos continuamente? ¿Hacia delante, hacia atrás, hacia los lados, hacia todas partes? ¿Acaso hay todavía un arriba y un abajo? ¿No erramos como a través de una nada infinita? ¿No nos rozó el soplo del espacio vacío? ¿No hace más frío? ¿No viene de continuo la noche y cada vez más noche? (56)

Para Nietzsche, Dios era la represión de la libertad. Por ello, si la persona quería ser libre tenía que matar a Dios. *Al matar a Dios*, la perspectiva absoluta se perdería y lo que quedaría en su lugar sería la perspectiva particular de la persona.

La muerte de Dios representaría, por lo tanto, ese instante en el que la persona lograría un nivel de madurez tal, que no necesitaría de un Dios que le marcara las pautas de su existencia. En ese punto, la moral sería reemplazada por la verdad y el ser humano pasaría a ser enteramente responsable de su propio camino.

Para entender mejor esta noción de responsabilidad personal, es necesario reflexionar sobre la naturaleza de la subjetividad humana. Para Nietzsche esta subjetividad se representaría en términos del movimiento de los deseos personales. Si se desea algo, significa que la persona carece del objeto de deseo. Esta condición de carencia se experimenta como desagradable, por lo que el sujeto tratará de superar lo antes posible esta condición de carencia a través de la búsqueda de la satisfacción de esos deseos.

Según la teoría de Nietzsche, *la muerte de Dios* llevaría implícita una supuesta libertad del individuo con respecto al exterior. Sin embargo, la búsqueda constante por satisfacer los deseos y deshacerse de esa sensación desagradable de carencia, hace que la persona de nuevo vuelva a depender del exterior, pero esta vez no por las órdenes de un supuesto ser superior sino por la propia voluntad de satisfacción personal.

Como ya se ha comentado, el objetivo de este trabajo sería el de facilitar una herramienta que ayude a la persona a erigirse como dueño de sí mismo, por encima de cualquier factor externo que lo pudiese condicionar. En este sentido, este planteamiento de Nietzsche de *matar a Dios* para poder liberar a la persona de todos sus condicionamientos externos, se podría complementar con la necesidad de matar también al ego individual, para poder llegar incluso a liberarse de los propios deseos personales.

Este ego, al igual que el Dios del cristianismo del que habla Nietzsche, es un ente en decadencia, que se ha proclamado como el dueño y señor de la vida de las personas y de sus creencias más arraigadas, sin dejar espacio a otras perspectivas diferentes que puedan llegar a unir más a las personas en lugar de separarlas.

Esta subjetividad humana y esta búsqueda constante por la satisfacción de sus propios deseos, se tratará con mucho más detalle en el tercer capítulo, cuando se exponga la causa principal del sufrimiento según se explica en las enseñanzas del dharma.

La segunda fuente del sufrimiento que propuso Nietzsche y que se quiere destacar aquí, es el menosprecio de las realidades más cercanas, en especial la del propio cuerpo.

El ser humano se ha conectado tanto con la función cerebral y los juicios generados al interpretar la información que recibe de los sentidos físicos, que se ha olvidado de la importancia que tiene el cuerpo en este proceso. Se ha creado la ilusión de ser una mente que utiliza el cuerpo simplemente para satisfacer los deseos sensuales, lo que ha provocado una gran ilusión de felicidad basada en una exacerbada satisfacción mental.

Esta ilusión de felicidad a través de la satisfacción de los deseos, ha provocado infinidad de sufrimiento y frustración en el momento en el que la persona llega a comprender que la satisfacción de todos sus deseos en lugar de generarle un placer duradero y estable, ineludiblemente le generan la necesidad de satisfacer otros deseos de inmediato, llegando al punto incluso de transformarse en un hábito adictivo de desear por desear.

Esta imposibilidad de satisfacer todos los deseos mentales, producen en la persona una sensación de insatisfacción. Es aquí donde podría estar la base sobre la que ha de construirse, según Nietzsche, la nueva filosofía de un hombre superior. El hombre provoca, en primer lugar, la muerte de Dios o la destrucción de los valores caducos. En segundo lugar, el hombre toma conciencia plena del fin de estos valores o de la *muerte de Dios* y se reafirma en ella. En

tercer lugar, y como consecuencia de todo lo anterior, el hombre se descubre a sí mismo como responsable de la destrucción de los valores caducos, descubriendo al mismo tiempo, la voluntad de poder, e intuyendo la voluntad como máximo valor. Sería así como, según Nietzsche se abriría el camino hacia la consecución de unos nuevos valores.

En su obra *Así habló Zaratustra*, define al hombre como una etapa entre el mono y el “*superhombre*” y afirma rotundamente que el hombre debe ser superado a través de la verdad. Para lograr esta verdad propone el camino hacia el *super hombre* como imprescindible.

Nietzsche propone a un hombre con libertad de espíritu que renuncia a la certeza, que abraza la esencia del misterio y que sobrelleva y acepta verdaderamente la cruel verdad del mundo. El *superhombre* sería la encarnación de la voluntad de poder. Una especie de transición desde el modo de existencia del ser humano decadente a la visión pura y la inocencia que tienen los niños.

Esta nueva forma de percibir la vida que propone Nietzsche, se podría trasladar a la manera de reformular la realidad educativa que se propone en este trabajo. Al igual que se hace imprescindible el paso del hombre al *super hombre* en la obra de Nietzsche, también se cree imprescindible pasar de una educación decadente, a la que se debería dar muerte para poder liberarse de la esclavitud y los condicionamientos mentales que provoca, a una *super educación* que ayudase a las personas a gestionar mejor sus percepciones subjetivas y llegar con ello a ser verdaderamente dueñas de sí mismas.

Esta propuesta de un posible cambio en algunos de los aspectos más dogmáticos relacionados con el sistema educativo se desarrollará con más detalle en el quinto capítulo, así como en las conclusiones de esta tesis.

Teniendo en cuenta que no existe el sufrimiento como fenómeno desvinculado de la persona que lo experimenta y que si aparece el sufrimiento es porque existe una realidad singular donde se despliega, se podría afirmar que, tal y como señalan Chapman y Gavrin *el sufrimiento no se puede desligar de la identidad* (57)

1.6 El concepto de sujeto en la filosofía occidental

Según Edwards se podría afirmar que “*el sufrimiento es un daño percibido que amenaza la integridad del self, entendiendo el self como un constructo psicológico que representa el sentido de identidad subjetivo. Este sufrimiento en sí, no existe sin una persona que lo sufra* (58)

Al existir una conexión directa entre el sufrimiento y la idea de sujeto, se hace imprescindible analizar algunos de los conceptos más estrechamente relacionados con esta idea de identidad, para poder llegar a tener una visión más clara y más precisa sobre este fenómeno llamado sufrimiento subjetivo.

Para ello, en este apartado se definirán los conceptos de *ego y conciencia* que servirán de enlace para poder llegar así a entender en profundidad las ideas que en esta tesis se exponen y poder responder a las siguientes preguntas.

¿Qué se entiende por identidad individual? ¿Existe relación entre el sufrimiento y el apego a una idea fija de lo que tiene que ser un individuo? ¿Se podría desligar el sufrimiento de la identidad individual o son dos factores indisociables?

1.6.1 La idea de sujeto en occidente: cuerpo, mente y ego

Para encontrar una posible definición del concepto de sujeto individual o *yo*, sin llegar a perderse en argumentos incomprensibles o de muy difícil asimilación, se analizarán a continuación algunas de las ideas y teorías ontológicas que podrían ayudar más a desgranar el concepto de individualidad como *aquello que es* o que *aparenta ser*, de una manera más comprensible y cercana.

Preguntas como *¿Quién soy? ¿Soy mi cuerpo? ¿Soy mis pensamientos? ¿Soy mi mente?* han tratado de ser respondidas a lo largo de la historia humana, tanto desde los ámbitos religiosos, filosóficos y espirituales como desde lo que se acercan más a la ciencia moderna.

De la gran multitud de ideas y teorías sobre el concepto del *yo*, aportadas desde occidente, simplemente se citarán aquí las que más podrían ayudar a reflexionar sobre la hipótesis en la que se defiende que la manera en la que el individuo entiende y construye la idea de un *yo individual*, afecta directamente al grado de sufrimiento que este individuo percibe a nivel subjetivo.

En los distintos períodos de la historia, han existido diversas y muy variadas opiniones acerca de la índole del *yo*. En la filosofía de la antigua Grecia, por ejemplo, se hablaba del concepto de *Arché* para referirse al origen del Universo o al primer elemento o sustancia del que estarían formadas todas las cosas.

En el sentido más básico se podría afirmar que una sustancia es algo real e independiente que se sostiene a sí mismo y que subsiste por sus propios medios. Al ser considerado el concepto del *yo* como una sustancia o cosa dentro de esta filosofía clásica, el *Arché* se podría incluir, por lo tanto, como un posible elemento básico que formaría el *yo*.

En relación a esto Aristóteles afirmaba que *la mayoría de los primeros filósofos consideró que los principios de todas las cosas eran solo los que tienen aspecto material [...] En cuanto al número y a la forma de tal principio, no todos dicen lo mismo. Tales de Mileto, el iniciador de este tipo de filosofía, afirma que es el agua, por lo que también declaró que la tierra esta sobre el agua. Concibió tal vez esta suposición por ver que el alimento de todas las cosas es húmedo y porque de lo húmedo nace del propio calor y por él vive. Y es que aquello de lo que nacen es el principio de todas las cosas. Por eso concibió tal suposición, además de porque las semillas de todas las cosas tienen naturaleza húmeda y el agua es el principio de la naturaleza para las cosas húmedas. (59).*

Para otros filósofos de la antigua Grecia el *Arché* no pertenecía al elemento agua, como defendía Tales de Mileto. sino que tenía otro origen.

Para Anaxímenes este *Arché* estaría compuesto por el elemento aire. Esta sustancia, según este filósofo griego, se transforma en las demás cosas a través de la rarefacción y la condensación. Esta conclusión vino determinada por la experiencia adquirida durante el tiempo que el filósofo pasaba observando los seres vivos y de la importancia que le atribuía al proceso de la respiración.

Para Heráclito sin embargo el elemento básico sería el fuego ya que este filósofo afirmaba que el cosmos era una transmutación del fuego.

Por otro lado, el filósofo griego Jenófanes, según Sexto Empírico, atribuía al elemento tierra como el origen y el fin de todas las cosas.

Por último, Empédocles decía que el *yo* era la unión de estos cuatro elementos. Este pensador creía que nada puede originarse de la nada y que lo que existe no puede desaparecer. Por ello, postuló que eran cuatro los principios materiales de la realidad y que se hallaban en constante movimiento, mezclándose y repulsándose por las fuerzas espirituales del Amor y el odio.

Esta teoría de Empédocles sobre la formación de todas las cosas a partir de la unión de los cuatro elementos básicos (tierra, fuego, aire y agua), se analizará también en el próximo capítulo cuando se explique el concepto de sujeto según la filosofía budista.

Otras teorías niegan toda sustancialidad del *yo*, considerando a este *yo* como un complejo de sensaciones e impresiones subjetivas.

Para el filósofo neerlandés Spinoza el *yo* no era nada, sino simplemente un lugar de paso de un flujo de realidad determinado.

La teoría de la mente del filósofo inglés John Locke es frecuentemente citada como el origen de las concepciones modernas de la identidad y del *yo*. Este autor consideraba que *la identidad personal es una cuestión de continuidad psicológica basada en la memoria, no en la sustancia del alma o del cuerpo*. (60).

David Hume en su libro sobre el tratado de la naturaleza humana afirmaba que *un hombre es un conjunto o colección de diferentes percepciones que se suceden con una rapidez inconcebible y están en un flujo y movimiento perpetuos; la identidad que atribuimos a la mente [...] del hombre es ficticia* (61). Decía que todo el conocimiento humano derivaba únicamente de la experiencia por lo que, según este autor, no existían ideas innatas.

Otro filósofo empirista que negaba la realidad basada en abstracciones como la sustancia material era George Berkeley. Este filósofo irlandés afirmaba que al referirse a un objeto real en realidad de lo que se estaba hablando era de la percepción de ese objeto. Para este filósofo, los cuerpos no eran más que haces de percepciones. La idea que estos empiristas tenían del *yo* se podría resumir afirmando que el ser humano es un complejo de acontecimientos transitorios.

Otras teorías han buscado una definición intermedia entre una cosa objetiva y un fenómeno meramente subjetivo.

Para Epicuro *el alma humana es una sustancia corpórea formada por finas partículas que se extiende por el organismo entero, constituida de átomos y ligada al cuerpo. Es por los movimientos del cuerpo que ésta vibra. Gracias a ella, el ser humano experimenta sensaciones* (62). Este autor afirmaba que no había sustancias incorpóreas y que por ello el alma, tenía que ser algo corporal surgida por alguna combinación de átomos. Para Epicuro los cuerpos solo podían interactuar con otros cuerpos, por lo que cuando el cuerpo moría, todo lo que incluye a este cuerpo moría con él.

Para René Descartes, el mundo material era una serie indefinida de variaciones en la forma, tamaño y movimiento de una materia homogénea, única y simple. El filósofo francés cataloga al cuerpo humano como una *substantia extensa*, ya que se ubica en un espacio sujeto a las leyes físicas y mecánicas y puede ser controlado por observadores externos.

Sin embargo, la experiencia consciente o pensamiento mental, de acuerdo con este filósofo francés, no puede ser entendido de esta manera, ya que este pensamiento no ocupa lugar en el espacio, sus funciones no están sujetas a las leyes mecánicas y no son observables desde el exterior.

A esta idea de la doble composición del universo la llamó dualismo cartesiano, en la que el *yo* estaría compuesto por la unión entre *res extensa* o sustancia material y *res cogitans* o sustancia mental. Este dualismo que expuso Descartes podría tener muchas similitudes con la teoría de las ideas que había propuesto Platón.

A Platón le interesaba la relación entre lo eterno y lo inalterable, por un lado, y lo que fluye por el otro. Para él, absolutamente todo lo que pertenece al mundo de los sentidos, está formado por una materia que se desgasta con el tiempo. Según su teoría de las ideas, existen dos mundos opuestos: el mundo inteligible de las ideas, eterno, inmutable y necesario, y el mundo sensible de la materia, temporal, mudable y corruptible. En su filosofía, Platón establece una fuerte diferenciación entre lo que se percibe a través de los sentidos y lo que se puede llegar a conocer a través del razonamiento.

Para Platón, el cuerpo es el elemento mortal que une a la persona al mundo sensible. Este cuerpo no sólo posee necesidades, sino que desarrolla pasiones que afectan al alma. Esta alma pertenece al mundo de las ideas y, por lo tanto, es el elemento inmortal y no material. Platón desvaloriza el mundo de la materia de tal manera que llegó a catalogar la imagen del cuerpo como la cárcel del alma.

El dualismo, por tanto, sería la idea según la cual la realidad consiste en dos partes diferentes separadas. Dos realidades percibidas por un mismo ser, que se dividen por una frontera, en apariencia insorteable, que debe ser superada para que la creencia de la existencia de un universo comprensible esté justificada. Esta división entre apariencia y realidad, de la que también hablaba Kant al referirse al *nóumeno* y al *fenómeno* y Schopenhauer cuando describía la *voluntad* y la *representación*, será clave para entender el sufrimiento humano y el origen condicionado de éste.

Entre las teorías que definen que la composición del *yo* surgiría a partir de una cosa objetiva, que podría ser el cuerpo, y un fenómeno subjetivo, que podría ser la mente, aparece la teoría de Ken Wilber en la que se analiza el *yo* en relación a la percepción subjetiva del individuo.

Este filósofo estadounidense afirma que *la mayoría de los individuos sienten que tienen un cuerpo como si fueran sus dueños o propietarios tal como pueden serlo de un coche o de una casa. En estas circunstancias parece como si el cuerpo no fuera tanto "yo" como "mío", y lo que es "mío" por definición, se encuentra fuera del límite de lo que uno es y lo que no es. La persona se identifica más íntimamente con una sola faceta de la totalidad de su organismo, y esta faceta, que siente como su auténtica realidad, se conoce con diversos nombres: la mente, la psique, el ego o la personalidad. En general cuando el individuo llega a la madurez, el cuerpo se convierte en territorio extranjero. La frontera se traza entre el cuerpo y la mente, incluso llega a tener la sensación de que vive en su cabeza. En pocas palabras, lo que el individuo siente como su*

propia identidad no abarca directamente el organismo como un todo sino solamente una faceta del organismo, a saber, el ego. Es decir, que el individuo se identifica como una imagen mental de sí mismo y con los procesos emocionales e intelectuales que van asociados a dicha imagen. Siente que es un yo, un ego y que por debajo de él cuelga un cuerpo. (63)

El desarrollo de este concepto de dualismo y las fronteras que designa, será desarrollado con más profundidad en el tercer capítulo, cuando se explique el origen del sufrimiento. Otro de los conceptos de los que se ha hablado extensamente en relación con la idea de sujeto es el concepto de conciencia.

La moderna ciencia materialista afirma que la conciencia tan solo es un subproducto cerebral. Sin embargo, décadas de intensas investigaciones en el campo de la neurobiología pone de manifiesto que la conciencia es mucho más extraña y compleja. Porque si bien los neurocientíficos han sido capaces de resolver algunas de las cuestiones “simples” sobre el modo en el que nuestro cerebro procesa los estímulos procedentes del entorno o sobre el modo en que integra la información, no se ha efectuado progreso alguno en lo que concierne al “problema complejo” de cómo los procesos físicos pueden dar origen, supuestamente, a la experiencia subjetiva. (64)

El cerebro solo es materia, pero la conciencia es algo totalmente diferente. Según el filósofo australiano David Chalmers *la conciencia constituye una característica fundamental del mundo, junto a la masa, el movimiento y el espacio tiempo. (65)*

Esto no significa que el cerebro no desempeñe ningún papel en la conciencia, *sin embargo, más que producir la conciencia, el cerebro humano –como el cerebro de cualquier otro ser vivo- actúa como una especie de receptor de la misma, de igual modo que un aparato de radio recibe las ondas correspondientes, es decir, transforma la conciencia universal esencial en conciencia individual. (66)*

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española la conciencia se podría definir como el conocimiento claro y reflexivo de la realidad. Dentro de este conocimiento claro y reflexivo de la realidad *se podrían distinguir dos partes: por un lado, la conciencia más cognitiva y, por otro, una parte más volitiva. (67)*

Mientras que la parte volitiva constituiría lo primordial, la parte cognitiva, el intelecto, sería un mero accidente, pues es una función del cerebro que, junto con los nervios y la médula espinal conectados a él, constituye un simple fruto, un producto y hasta un parásito del resto del organismo, en la medida en que no interviene en su engranaje interno, sino que solo sirve al fin de la autoconservación regulando sus relaciones con el mundo exterior. (68).

En otras palabras, se podría definir que la parte de la conciencia más cognitiva sería la mente consciente o racional y la parte de la conciencia más volitiva sería la mente inconsciente o irracional.

Sigmund Freud analizó en detalle esta conciencia humana y la categorizó en tres conceptos fundamentales, interrelacionados entre sí: el *ello*, el *yo* y el *super yo*.

Desde su perspectiva psicoanalítica, Freud afirmaba que el *yo* era la instancia psíquica que une el *ello* o inconsciente, con el mundo exterior, por lo que haría de puente entre el *ello* y el *super yo*, entendiendo este *super yo*, como la instancia psíquica que vela por el cumplimiento de las reglas morales de una sociedad determinada.

Haciendo alusión a las primeras etapas de desarrollo de la persona y para poder explicar mejor los tres conceptos del *ello*, el *yo* y el *super-yo*, Freud agrupa los instintos humanos en dos categorías básicas: la de *Eros*, definido como el instinto de la vida, de la autoconservación, y de la búsqueda por el placer; y la de *Tánatos*, definido como el instinto contrario, caracterizado por la agresión y la destrucción. Para entender mejor estas dos categorías básicas, se utilizará el ejemplo de un bebé lactante.

El bebé regido por el principio del placer (*Eros*), llorará y buscará el pecho de su madre para poder satisfacer ese instinto. En el momento en el que el bebé crezca y la madre crea oportuno quitarle el pecho, el instinto de la búsqueda de placer del bebé se opondrá al principio de la realidad cambiante (*Tánatos*) al que se enfrenta. Si el bebé no recibe lo que quiere, llorará y gritará, estrategia que le funciona durante el corto tiempo que está bajo el cuidado de sus progenitores. Conforme el bebé vaya creciendo, tendrá que ir encontrando un equilibrio entre sus instintos que se contraponen con la realidad para poder vivir y adaptarse a una sociedad determinada.

Es en este choque entre el principio del placer del inconsciente y el principio de la realidad, donde se empieza a desarrollar el *ego*, el yo consciente, como mediador entre estos dos extremos. Al investigar y conocer la naturaleza de la realidad, encuentra formas más racionales y adaptativas de cumplir con las demandas de los instintos y las pulsiones inconscientes.

Además del inconsciente, al que Freud llama *ello*, y el ego o *yo*, que media entre el principio del placer y el principio de la realidad, estaría el concepto del *super-yo*, un elemento psíquico que se desarrolla al internalizar las normas de una determinada sociedad. Cuando estas normas no se cumplen, el *super-yo* alerta de esta situación produciendo una sensación de culpa y frenando con ello la actividad del *yo*.

La terapia psicoanalítica que desarrolló Sigmund Freud, subraya la influencia que tiene la mente inconsciente en los pensamientos, actitudes y conductas de la persona, poniendo gran énfasis en la importancia que tiene este *ello* en relación con la salud mental individual.

En relación a la gran influencia que tiene el inconsciente en la conducta de la persona, Schopenhauer afirmaba que *el ser ya no es ni un sujeto, ni tampoco un objeto; el ser es una fuerza ajena y a la vez constitutiva de los fenómenos que se muestran de forma más visible en el ímpetu de cada organismo, y que en el hombre se lo llamará "ello". Aquello que manda en el individuo no es el intelecto o la razón; sino, como sucedía en el ideal romántico, el conocimiento no es más que un mecanismo vital al servicio de los propios intereses egoístas y, en definitiva, está al servicio de una entidad ajena a él. (69)*

En términos generales se podría decir que la meta de la terapia psicoanalítica, propuesta por Freud, era hacer consciente la parte inconsciente de la mente. Con esta terapia se pretendía romper la barrera que separaba a estas dos realidades y poder así tener acceso a todos los rincones de la mente y poder tratar así traumas pasados o fobias, creadas por fuertes impresiones que marcaron a la persona desde su niñez.

En relación a esto, Ken Wilber afirmaba que el objetivo del psicoanálisis y de la mayoría de las formas de terapia convencional, es remediar la radical escisión entre los aspectos conscientes e inconscientes de la psique, de modo tal que la persona se ponga en contacto con la "totalidad de su mente". (70)

Un símil que se podría incluir para entender mejor la totalidad de la mente a la que se refiere Wilber, según la terminología de Schopenhauer, podría ser el siguiente:

Como imagen sensible de la conciencia podemos considerar también las plantas. Estas tienen, como es sabido, dos polos, la raíz y la corola: aquella tiende a la oscuridad, la humedad y el frío; esta hacia la luz, la sequedad y el calor; y luego, como el punto de indiferencia de ambos polos en el que se separan, está a ras de tierra, el rizoma. La raíz es lo esencial, originario y perenne, cuya muerte lleva consigo la de la corola; es, pues, lo primario. La corola, por el contrario, es lo ostensible, pero es un brote y perece sin que la raíz muera; es, pues, lo secundario. La raíz representa la voluntad; la corola, el intelecto; y el punto de indiferencia de ambos, el rizoma, sería el yo que, en cuanto límite común, pertenece a los dos. (71)

Freud creía que cada individuo era en menor o mayor medida como la figura del mito griego de Narciso, que se enamoró de su propio reflejo en el agua. El psicólogo austriaco, escribió que *cada miembro de la humanidad se sentía pequeño e indefenso frente a las fuerzas de la naturaleza, principalmente frente a la muerte. Para sanar las heridas infringidas por la conciencia del tiempo y la muerte de cada uno de nuestros sentimientos narcisistas, Freud dijo que los seres humanos se unen colectivamente en excitación narcisista. Este drama de la manada, ayuda al individuo a sentir que, aunque su propio ser bello pueda marchitarse y morir, al menos es parte de algo duradero, importante y poderoso. Para poder ratificar la individualidad y generar un sentido de ser algo, la persona reacciona diariamente ante la idea creada de ese yo independiente y su perspectiva y la información que recibe a través del contexto exterior en el que vive. (72)*

Bibliografía capítulo 1

1. KOESTLER, A. *Los sonámbulos*. Hueders, 1959
2. HACKER, P. M, *The Conceptual Framework for the Investigation of Emotions*, International Review of Psychiatry, 16 (2004) 3, p.199-208, p. 204
3. NIETZSCHE, F., *Sabiduría para pasado mañana. Antología de fragmentos póstumos* (1869-1889) p. 213
4. LEVINAS, E., *El tiempo y el otro*; Tr, J.L. Pardo, Barcelona, Paidós, 1993, p.110.
5. BAQUEDANO, S., *La canalización del dolor y el estancamiento del sufrimiento en Schopenhauer y De Quincey; Discusiones filosóficas*, 12 (2011)18, p. 107-123, p.113
6. NIETZSCHE, F., *Aurora*, Tr G. Cano, Madrid, Biblioteca Nueva,2003, p.74
7. Catecismo de la Iglesia Católica n° 1446
8. LUCAS 15:7 - Biblia Nacar-Colunga
9. NIETZSCHE, F., *Aurora*, op. cit., p.130-131
10. NIETZSCHE, F., *Más allá del bien y el mal*. Alianza editorial 2012
11. NIETZSCHE, F., *Sabiduría para pasado mañana. Antología de fragmentos póstumos* (1869-1889) ed. Y tr. Por J. Aspiunza et alia, Madrid, Tecnos, 2009, p. 223
12. LEVINAS, E., *Entre nosotros: Ensayo para pensar en otro*, p 115
13. LEVINAS, E., *Useless Suffering: en The provocation of Levinas: Rethinking the other*; ed. Por R. Bernasconi y D. Wood, London. Routledge,1988, p.159
14. SELIGMAN, M., *Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission*, APA Monitor, vol. 29 n° 1, enero de 1998
15. SIURANA, J. C., *Felicidad a golpe de autoayuda*. Plaza y Valdés. 2018
16. SEXTO EMPÍRICO. *Esbozos pirrónicos*. Editorial Gredos. Barcelona. 2002
17. EPICURO, *Carta a Meneceo*. Altaya Barcelona, 1995, p.36
18. *ibid.*, p. 57
19. *ibid.*, p. 41
20. GOENKA, S. N., *Para Beneficio de Muchos*. España. Editorial Metta. 2006, p 27
21. HÜBSCHER, A., *A. Schopenhauer- Bibliographie*; Stuttgart- Bad Cannstatt, Frommann- Holzboog, 1981.
22. BUENO i TORRENS, D., *Neurociencia para educadores*. Octaedro. Barcelona 2017 p. 78
23. SWAMI VIVEKANANDA. *Bhagavad Gita As Viewed by Swami Vivekananda*. India.Advaita Ashrama. 2009. Impreso
24. GOENKA, S. N., *Tres enseñanzas sobre la meditación Vipassana*. Editorial metta. 2008
25. AJAHN CHAH., *Todo llega, todo pasa: Enseñanzas sobre la cesación del sufrimiento*. Oniro. 2005
26. EPICTETO, *Manual; En Tabla de cebes*-Musonio Rufo Disertaciones Fragmentos; Tr. P. Ortiz, Madrid, Gredos, 1995, 1, 5, p. 184
27. EPICTETO, *Manual; En Tabla de cebes*- op. Cit., 1, 3, p. 185
28. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*; Tr. P. Ortiz, Madrid, Gredos, 1993 LII, 13, 1, p. 196
29. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LI, 27, 11, p. 138
30. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LIII, 3, 18, p. 275
31. EPICTETO, *Enquiridión*. J. J. de Olañeta. Palma de Mallorca. 2007
32. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LIII, 3, 19, p. 275
33. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LI, 18, 21, p. 113

34. KANT, I., *Crítica de la razón pura*. A491, B519
35. SCHOPENHAUER, A., *Parerga y paralipomena*. Trotta. España. 2009
36. KANT, I.: *Crítica de la razón pura*, A-50, B-74.
37. KANT, I.: *Crítica de la razón pura*, B-1
38. NAVARRO CORDÓN, J. M. *Historia de la Filosofía*, Madrid, Anaya, 2009.
39. HÜBSCHER, A. Schopenhauer- Bibliographie; Stuttgart- Bad Cannstatt, Frommann- Holzboog, 1981.
40. SCHOPENHAUER, A., *el mundo como voluntad y representación*. Akal. España 2005
41. Idem
42. RABADE, A. I., *Conciencia y dolor. Schopenhauer y la crisis de la modernidad*, Trotta. Madrid 1995., p.91
43. ibid., 7, p. 54
44. ibid, 24, p.69
45. ibid., 43, p.85
46. Idem
47. EPICTETO. *Disertaciones de Arriano*; Tr. P. Ortiz, Madrid, Gredos, 1993, LII,9, 4, p. 182
48. SIMMEL, G., *Schopenhauer und Nietzsche*; en Georg Simmel Gesamtausgabe. Philosophie der Mode. Die Religion. Kant und Goethe. Schopenhauer und Nietzsche; ed. Por M. Behr, V. Krech y G. Schmidt. Frankfurt am Main, Suhkamp, 1995, p. 167-408, p. 241-249.
49. SCHOPENHAUER, A., *Parerga y Paralipómena*. Trotta. España. 2009
50. HÜBSCHER, A., *Denker gegen den Strom*. Schopenhauer: Gestern-heute-morgen; Bonn, Bouvier Verlag, 1988, p. 177
51. VID MARTIN, F. J., *En vano el desgraciado llama a los dioses en su ayuda*. Job, Schopenhauer y Sisifo; en *Arthur Schopenhauer. Una filosofía del hecho trágico de existir como transparencia de su verdad*; ed. Por Quesada, J., Barcelona, Anthropos, 1993, p.82-84, p. 83-84.
52. KIERKEGAARD, S., *La enfermedad mortal*. Trotta. Madrid. 2008
53. VAN HOOFT, S., *The Meaning of Suffering*. The Hastings Centre Report, 28 (1998)5, p.13-19. p. 19
54. KIERKEGAARD, S., *El concepto la angustia*. Editorial Alianza. España. 2013
55. CABOS TEIXEDO, J., *Tesis Doctoral la Fenomenología del sufrimiento*. Universidad de Barcelona. 2013 p. 111
56. NIETZSCHE, F., *La gaya ciencia*, sección 125 *El loco*. Edaf. Madrid. 2002
57. CHAPMAN, C., GAVRIN, J. *Suffering: The contribution of persistent pain*; Lancet, 353 (1999) 9171, p. 2233-2237, p-2233
58. EDWARDS, S. D., Three Concepts of Suffering. Medicine, Health Care and Philodophy op. Cit., p. 64
59. Aristóteles. *Metafísica*. Arianza editorial. España 2008 983b6
60. NIMBALKAR, N., *John Locke on Personal Identity*. Mens Sana Monographs9 (1) 2011); p. 268-275
61. HUME, D., *Tratado de la naturaleza humana*. Tecnos. España. 2005
62. EPICURO, *Carta a Herodoto; en Obras*; ed. Y tr. Por M. Jufresa, Madrid, Tecnos, 1991, 64, p.7-36, p.25
63. WILBER, K., *Conciencia sin fronteras. Kairos*. Barcelona 1985
64. CHALMERS, D.J., *The conscions Mind*, Oxford OUP. 1996

65. CHALMERS, D.J., *Facing up to the problem of consciousness*. The Journal of Consciousness Studies. 2,3, 200-19, p. 216
66. TAYLOR, S., *La caída. Indicios sobre la edad de oro*. Editorial la llave. 2008 p. 322
67. RÁBADE, A. I., *Conciencia y dolor. Schopenhauer y la crisis de la Modernidad*, op. cit. p. 88
68. SAFRANSKI, R., *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía*, Tusquets Editores. Barcelona 2011., 224, p. 239
69. RÁBADE, A. I., *Conciencia y dolor. Schopenhauer y la crisis de la Modernidad*, op. cit. p. 20
70. WILBER, K., *Conciencia sin fronteras. Kairos. Barcelona 1985*
71. SAFRANSKI, R., *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía*, op. Cit., 226, p. 241
72. FLEICHMAN, P., *La experiencia de la impermanencia*. Vipassana Research Institute. India. 2009

Capítulo 2. El sujeto como reflejo de la sociedad en la que vive

- 2.1 Contextualización historia: Influencias sociales del pensamiento actual
 - 2.1.1 Racionalismo
 - 2.1.2 Empirismo
 - 2.1.3 Ilustración
 - 2.1.4 Nihilismo
 - 2.1.5 Existencialismo
 - 2.1.5.1. Existencialismo cristiano de Kierkegaard
 - 2.1.5.2. Existencialismo ateo de Sartre
 - 2.1.5.3. Existencialismo agnóstico de Camus
 - 2.1.6 Fascismo
 - 2.1.7 Comunismo
- 2.2 Influencias políticas del sistema económico actual: Capitalismo y socialismo
 - 2.2.1 Capitalismo
 - 2.2.2 Socialismo
- 2.3 Sociedad actual y consumismo.
 - 2.3.1 La parte física del sufrimiento

En relación con la anterior reflexión de Freud, surgen dos cuestiones como introducción a este segundo capítulo ¿Se podría afirmar que el individuo es un reflejo de la sociedad en la que se mira? ¿Estaría el individuo, igual que Narciso, enamorado de un sistema social en el que indudablemente se ahogará si no reflexiona sobre los peligros de meterse en sus profundidades?

Existe una parábola atribuida a Chuang Tzu que serviría como respuesta a estas preguntas sobre la influencia que podría llegar a tener la sociedad en la percepción subjetiva de la persona.

Un monero les dijo a sus monos: - Les daré tres nueces por la mañana y cuatro por la tarde. Los monos empezaron a protestar, diciendo que eso no era justo. Entonces, el monero les dijo: - Está bien; les daré cuatro nueces por la mañana y tres por la tarde. De esta manera, los monos quedaron contentos. (1)

Esta parábola podría definir perfectamente como una falta de reflexión crítica acerca de la información que se recibe desde el exterior a través de los sentidos sensoriales, puede llegar a confundir al receptor. Esta manipulación de la información que utiliza el monero de la historia, se podría comparar con la información manipulada que algunos agentes económicos, sociales o culturales podrían ejercer sobre una persona para poder sacar algún beneficio de ella.

Por esta falta de discernimiento, incluso a pesar de tener la gran capacidad de razonamiento que diferencia a los seres humanos de los animales, Rousseau llegó a afirmar que los humanos *somos los únicos animales capaces de convertirnos en imbéciles. (2)*

Como citaron ya algunos de los filósofos occidentales que se nombraron en páginas anteriores, la mente humana tiene la tendencia de catalogar la información que le transmiten los sentidos físicos como si fuese una verdad absoluta y, en función del criterio aportado por esta verdad, reaccionar inconscientemente. Esta información condicionada por las

experiencias previas de cada persona impide ver la verdadera naturaleza de las cosas de una manera objetiva.

¿A qué se debe esta tendencia?

A nivel biológico, la tendencia natural de los animales es la de buscar las sensaciones agradables y rechazar o huir ante las sensaciones que le causan dolor. Nietzsche afirmaba que los seres humanos a pesar de contar con el razonamiento comparten esta tendencia irracional con los animales.

Habitualmente no solemos salir de la animalidad, somos animales que parecen sufrir absurdamente (3)

En relación a esto, Aristóteles afirmaba que la vida humana basada en los placeres sensuales no se distingue de la vida de los animales. Lo que realmente distingue al ser humano de los animales y las plantas es el *logos* y su capacidad de razonar. Este filósofo griego afirmaba que los animales no sufren del mismo modo que los humanos, pero si sienten el dolor de la misma manera que éstos. Es por ello por lo que Aristóteles definió a los seres humanos como *animales racionales que sufren*.

Esta tendencia animal de buscar las sensaciones agradables y huir de las sensaciones desagradables, Ken Wilber la equipara como una de las señas de identidad de la sociedad contemporánea:

Esta meta de separar los opuestos y después aferrarse a las mitades positivas, o correr en pos de ellas, parece ser una característica distintiva de la civilización occidental progresista. El progreso, en última instancia, es simplemente avanzar hacia lo positivo y alejarse de lo negativo. Pero a pesar de los avances y el progreso, ¿Hay pruebas que confirmen que la humanidad es más feliz o que esté más en paz consigo misma? Las pruebas de las que se disponen hacen pensar precisamente lo contrario. Que vivimos en la era de la angustia, de la frustración y de la alienación que alcanzan proporciones de epidemia, de aburrimiento en medio de la riqueza y de desorientación en el reino de la abundancia. La urgencia por progresar implica un descontento con el estado actual de las cosas, de modo que cuanto más intenta uno progresar, tanto más agudamente descontento se siente. Al perseguir ciegamente el progreso, nuestra civilización ha institucionalizado, en efecto, la frustración, porque en nuestro intento de acentuar lo positivo y eliminar lo negativo, hemos olvidado por completo que lo positivo solo se define en función de lo negativo. Destruir lo negativo es, al mismo tiempo, destruir toda posibilidad de disfrutar de lo positivo. Así, cuanto mayor es nuestro éxito en esta aventura del progreso, tanto más se agudiza nuestra sensación de frustración total. La raíz de toda dificultad se encuentra en nuestra tendencia a considerar como irreconciliables, como totalmente separados y divorciados el uno del otro. (4)

Ese querer permanecer siempre en un estado de felicidad, genera frustración cuando la persona comprueba que la eterna felicidad basada en las sensaciones placenteras no existe en realidad. A pesar de esta certeza, la persona inconscientemente sigue ofuscada en aferrarse a lo que considera subjetivamente agradable y rechazar lo que considera subjetivamente desagradable.

Esta tendencia individual de perseguir incesantemente los deseos subjetivos es apoyada y reforzada desde una sociedad que transmite la misma idea ilusoria de la búsqueda constante de la eterna satisfacción de los sentidos físicos. Este propósito inalcanzable de satisfacer todos los deseos personales se retroalimenta constantemente a base de grandes dosis de publicidad engañosa y de promesas materiales alcanzables solo para unos pocos.

En este sentido, Casell afirma que *el sufrimiento no es un fenómeno que pertenece exclusivamente a la realidad personal, sino que se origina de las diversas manifestaciones y elementos del entorno del afectado*. (5) Este entorno en el que interactúa la persona, sería otro de los factores que determinarían el grado de sufrimiento que el individuo puede llegar a experimentar a lo largo de su existencia.

En relación a esto Le Breton va un paso más allá al afirmar que *el sufrimiento no se puede desvincular del contexto desde el que se interpreta. La vivencia del sufrimiento es en parte una construcción social*. (6).

¿Es en realidad la vivencia del sufrimiento una construcción social como afirma Le Breton? Según los sociólogos Peter L. Berger y Thomas Luckmann la respuesta sería afirmativa. Inspirados principalmente por la fenomenología de Alfred Schütz, estos autores afirmaban que *la realidad se entiende como una serie de fenómenos externos a los sujetos que se complementan con la información determinada por el condicionamiento de lo que una sociedad determinada considera como aceptable o reprochable* (7).

No se puede afirmar que el sufrimiento de la persona esté completamente condicionado por la sociedad en la que vive, pero sí que influye determinantemente en la percepción que tiene esta persona sobre la forma de interactuar con el mundo que le rodea.

El conocimiento de la realidad que posee una determinada persona se definiría como su realidad subjetiva. Si esta realidad subjetiva no coincide con las diferentes creencias sociales, culturales o tradicionales que prevalecen en la sociedad en la que vive, se podría afirmar que esta persona, para poder encajar dentro de esta sociedad, tendría que condicionar su realidad subjetiva a la realidad objetiva en la que vive, para poder ser incluido en ella.

Este condicionamiento social es necesario para poder mantener un cierto orden y control sobre las personas que conviven en un contexto determinado, pero si este control se lleva al extremo, la persona podría llegar a confundir su criterio individual con el criterio social, perdiendo con ello su libertad de decidir si una situación es verdaderamente positiva o negativa para esa persona en particular y para el conjunto de la sociedad en general.

Sobre esta falta de criterio propio, Nietzsche opinaba lo siguiente:

Vuestra falta de reflexión y estupidez, vuestra manera de pasar el rato según las reglas, vuestra subordinación a la opinión del vecino, son la causa que explica por qué alcanzáis tan raramente la felicidad. (8)

Las personas en el afán por ser aceptadas en un grupo, pueden llegar incluso a olvidar cuáles son sus verdaderos valores y aceptar los impuestos por la sociedad en la que vive sin llegar incluso a reflexionar sobre la adecuación de estos. Esta necesidad de formar parte de un grupo se genera por factores como la falta de autoestima, el miedo a ser diferente y por un déficit de autenticidad. Estos factores emocionales que deberían haber sido enseñados y desarrollados desde las primeras etapas educativas, son desplazados por materias más instrumentales y supuestamente más importantes para el futuro del infante.

Actualmente esta falta de criterio propio ha llevado a muchas personas a tener que copiar de su entorno una serie de actitudes egoístas y codiciosas simplemente por el hecho de poder ser aceptados dentro de una democracia liberal en la que priman principalmente estas actitudes individualistas.

En relación con esto, según Yuval Noah Harari *la democracia liberal actual está en crisis, ya que ha quedado desfasada de sus raíces originales* (9). Según el escritor israelí, estas democracias liberales están construidas en base a ideas filosóficas que se han ido heredando desde el siglo XVIII. La idea del libre albedrío, por ejemplo, se ha convertido en la fundación de los sistemas políticos y económicos actuales. Según esta idea, el objetivo básico de la sociedad debe ser el de apoyar las elecciones libres de los individuos para que estos puedan llegar a satisfacer todos sus deseos.

Para poder entender mejor esta tendencia social de promover un libre albedrío inconsciente, en el que *todo vale para conseguir satisfacer los deseos* y poder así ubicar mejor el asunto del sufrimiento que llega a generar dicha tendencia, primero se debería contextualizar los orígenes de estas democracias liberales y llegar a un entendimiento de como éstas han condicionado la percepción de lo que la persona entiende como *sí mismo*.

2.1 Contextualización histórica: Influencias sociales del pensamiento actual

2.1.1 Racionalismo

El racionalismo fue un sistema de pensamiento formulado por René Descartes, que acentuaba el papel de la razón en la adquisición de cualquier conocimiento.

Descartes aseguraba que solo por medio de la razón se podían descubrir ciertas verdades universales y rechazaba la idea de que los sentidos podrían ser un medio válido para entender la realidad, puesto que estos podían engañar al entendimiento de la persona.

El racionalismo estaba en contra posición con el empirismo, que resalta el papel de la experiencia por encima de la razón, sobre todo en cuanto al sentido de la percepción.

2.1.2 Empirismo

El empirismo fue una teoría filosófica que enfatizaba el papel de la experiencia, ligada a la percepción sensorial, en la formación del conocimiento. Se parte del mundo sensible para formar los conceptos y estos encuentran en lo sensible su justificación y su limitación. Según esta corriente filosófica el único conocimiento que los humanos pueden poseer es el conocimiento *a posteriori*, basado en la experiencia previa.

Para el filósofo John Locke la mente humana era una *Tabula rasa* u hoja en blanco, en la cual se van escribiendo las experiencias, derivadas de las impresiones sensoriales, que la persona va viviendo a lo largo de su vida.

Otros empiristas británicos como David Hume, Hobbes, Berkeley o Francis Bacon, apoyaban esta teoría y defendían que todas las ideas procedían de los sentidos y que no existían ideas innatas. La doctrina innatista defendía la idea de que algunos conocimientos son completamente innatos, es decir, no adquiridos por medio del aprendizaje o la experiencia de la persona.

Immanuel Kant intentó salvar la oposición entre racionalismo y empirismo sin abandonar completamente el innatismo. Para Kant, si bien todo conocimiento comienza con la experiencia, no todo conocimiento se justifica en ella.

En la misma línea que Kant, se mueve la hipótesis que baraja este documento para poder explicar el fenómeno del sufrimiento.

2.1.3 Ilustración

La Ilustración significa el abandono del hombre de una infancia mental de la que él mismo es culpable. Infancia es la incapacidad de usar la propia razón sin la guía de otra persona. Esta puericia es culpable cuando su causa no es la falta de inteligencia, sino la falta de decisión o de valor para pensar sin ayuda ajena. Sapere aude ¡Atrévete a saber! He aquí la divisa de la Ilustración. (10)

Los pensadores de la *Ilustración* sostenían que el conocimiento humano apoyado por la racionalización científica podía combatir la ignorancia, la superstición y la tiranía para construir un mundo mejor. Se denominó *Ilustración* por su declarada finalidad de disipar las tinieblas de la ignorancia de la humanidad mediante las luces del conocimiento y la razón.

En relación con el trato que tuvo el fenómeno del sufrimiento por parte de los pensadores de este movimiento cultural e intelectual se podría afirmar que *la filosofía de la Ilustración le declaró la guerra al sufrimiento. La existencia del sufrimiento pasó a no tener ningún sentido; al contrario, era un mal que sin duda conviene erradicar. (11)*

Para el filósofo Rousseau la falta de empatía, el egoísmo y la ambición extrema de la aristocracia de esa época, fueron los factores determinantes en el desarrollo del sufrimiento del pueblo.

En relación a las consecuencias que generan esas actitudes egoístas a nivel social este filósofo suizo apunta que *la ambición devoradora, el deseo ardiente de aumentar su relativa fortuna, no tanto por verdadera necesidad sino por colocarse encima de los demás, inspira a todos a una perversa inclinación a perjudicarse mutuamente. (12)*

Debido a este sufrimiento generado por una aristocracia ambiciosa y egoísta, a finales del siglo XVIII, surge un movimiento cultural revolucionario contra el espíritu racional y crítico de la *Ilustración* y contra sus reglas estereotipadas, que recibió el nombre de Romanticismo.

Las señas de identidad de este movimiento se definían por la conciencia y la exaltación del *yo* como entidad autónoma y por un culto al carácter nacional, frente a la universalidad y sociabilidad de la *Ilustración*. Frente a la afirmación de lo racional y lo intelectual, los románticos exaltaban lo instintivo, lo natural y lo sentimental.

El idealismo extremo y exagerado que se buscaba en todo el Romanticismo encontraba con frecuencia un violento choque con la realidad miserable y materialista, lo que causaba con frecuencia que el romántico acabara con su propia vida mediante el suicidio.

Ser o no ser es la primera línea de un soliloquio de la obra *Hamlet* de William Shakespeare, en donde el protagonista se plantea esta posibilidad del suicidio para terminar con la realidad miserable y materialista en la que vivía.

Ser o no ser, esa es la pregunta. ¿Cuál es más digna acción del ánimo, sufrir los tiros penetrantes de la fortuna injusta, u oponer los brazos a este torrente de calamidades, y darles fin con atrevida resistencia? Morir es dormir. ¿No más? ¿Y por un sueño, diremos, las aflicciones se acabaron y los dolores sin número, patrimonio de nuestra débil naturaleza?... Este es un término que deberíamos solicitar con ansia. Morir es dormir... y

tal vez soñar. Sí, y ved aquí el grande obstáculo, porque el considerar que sueños podrán ocurrir en el silencio del sepulcro, cuando hayamos abandonado este despojo mortal, es razón harto poderosa para detenernos. Esta es la consideración que hace nuestra infelicidad tan larga. ¿Quién, si esto no fuese, aguantaría la lentitud de los tribunales, la insolencia de los empleados, las tropelías que recibe pacífico el mérito de los hombres más indignos, las angustias de un mal pagado amor, las injurias y quebrantos de la edad, la violencia de los tiranos, el desprecio de los soberbios? Cuando el que esto sufre, pudiera procurar su quietud con solo un puñal. ¿Quién podría tolerar tanta opresión, sudando, gimiendo bajo el peso de una vida molesta si no fuese que el temor de que existe alguna cosa más allá de la Muerte (aquel país desconocido de cuyos límites ningún caminante torna) nos embaraza en dudas y nos hace sufrir los males que nos cercan; antes que ir a buscar otros de que no tenemos seguro conocimiento? Esta previsión nos hace a todos cobardes, así la natural tintura del valor se debilita con los barnices pálidos de la prudencia, las empresas de mayor importancia por esta sola consideración mudan camino, no se ejecutan y se reducen a designios vanos. (13)

Según las enseñanzas budistas, el extremo de llegar a quitarse la propia vida como medio para acabar con el sufrimiento provocado por la incongruencia tan grande que existía entre las creencias internas de los románticos y la realidad miserable que les transmitía el mundo en el que vivían, no solucionaría el problema en absoluto. Según estas enseñanzas, la solución no pasaba por quitarse la vida a sí mismo sino por *matar* a una serie de hábitos mentales tóxicos que llevaban a la persona a identificarse con el sufrimiento del mundo materialista en el que vivía. Entre estos hábitos tóxicos destacaban al aferramiento al “*ego*” como el causante principal de todas las miserias individuales. En relación a esto, se podría afirmar que la seña de identidad que pregona el romanticismo sobre la importancia de exaltar el *yo* como entidad autónoma, sería la causa principal de que los seguidores más extremos de esta corriente filosófica llegaran a quitarse la vida, por no poder soportar una realidad que era totalmente diferente a su propia imagen de lo que debería ser la realidad ideal.

Esta forma de sufrimiento, también se podría presentar como seña de identidad del sufrimiento en el actual siglo XXI.

Dentro de este recorrido por las corrientes de pensamiento, se quería destacar aquí también el idealismo alemán de finales del siglo XVIII, puesto que fue el movimiento del que surgieron ideas que inspiraron a muchos de los pensadores europeos del siglo XX de los que se hablan en este documento, como Nietzsche, Schopenhauer, Kierkegaard o Freud y que influenciaron de manera determinante en la manera de pensar de las sociedades occidentales actuales.

El idealismo alemán surgió a partir de la obra de Kant con ideas, comentadas ya en el capítulo anterior, que sostenían que la realidad extra mental no es cognoscible tal y como es en sí misma (*noúmeno*) y que el objeto del conocimiento (*fenómeno*) está preformado o construido por la actividad cognoscitiva individual.

Todo lo intuido en el espacio y el tiempo y con ello todos los objetos de nuestra experiencia posible, no es más que fenómenos, esto es, meras representaciones, que del modo en que se representan, como sustancia extensa o series de alteraciones, no tienen existencia propia e independiente aparte de nuestro pensamiento. A este concepto lo llamo idealismo trascendental. (14)

Este subjetivismo trascendental propuesto por Kant presentaba un dualismo en el que se diferenciaba la parte material condicionada de la realidad y la parte inmaterial de la percepción de la propia persona.

Partiendo de la base de que el conocimiento de la realidad está condicionado por la forma de percibir de la persona, es importante entender también la manera en la que la persona se percibe a sí misma.

Como ya se expuso al inicio de este documento, es imprescindible entender el significado del ser para poder llegar a desgranar si tiene o no la posibilidad de desarrollar su libre albedrío o si en realidad sus decisiones están a expensas de un orden natural o social alejado de su propio control individual.

Para el filósofo griego Demócrito, la realidad estaba compuesta por dos componentes: *lo que es*, representado por los átomos homogéneos e indivisibles, y *lo que no es*, representado por el vacío.

En este intento por definir la realidad surgieron dos corrientes que defendían posturas diferentes en cuanto a *lo que es* o *lo que no es* el ser y en cuanto al sentido de la vida. El nihilismo y el existencialismo.

2.1.4 Nihilismo

Tres de los principales puntos de vista del nihilismo afirmaban que la vida humana carecía de un sentido objetivo, que no existía una verdad absoluta y que la realidad era aparente. Para esta corriente de pensamiento la naturaleza y el universo eran indiferentes hacia los valores y el sufrimiento del ser humano. El objetivo del nihilismo era deshacerse de todas las ideas preconcebidas para dar paso a una vida con opciones abiertas de realización y a una existencia que no girase en torno a cosas inexistentes.

En el capítulo siguiente se argumentará como esta última idea que proponía el nihilismo de deshacerse de todas las ideas preconcebidas, podría ser una de las herramientas fundamentales que podría ayudar a la persona a replantearse la manera adecuada con la que se podría enfrentar a un mundo sin sentido transcendente.

2.1.5 Existencialismo

Para esta corriente de pensamiento la cuestión fundamental en el ser es la existencia, en cuanto existencia humana, y no en cuanto a su esencia.

En términos de la existencia e importancia de Dios, surgieron tres escuelas de pensamiento existencialista: el existencialismo ateo, el existencialismo cristiano y existencialismo agnóstico. Todas estas escuelas se centraban en la preocupación por la existencia concreta del individuo y por los temas relacionados con el sufrimiento humano como eran la angustia, la libertad, lo absurdo y la autenticidad.

2.1.5.1. Existencialismo cristiano de Kierkegaard

Para este autor, el *yo* era un producto moral logrado a través de una síntesis forjada por la voluntad. Como se señaló en el capítulo anterior el sufrimiento desempeñaba un papel importante en la renovación del individuo. Para Kierkegaard, el sufrimiento generado por la angustia se podría definir como un necesario motor de cambio en el desarrollo de la persona.

2.1.5.2. Existencialismo ateo de Sartre

Sartre coincidía con Kierkegaard en el postulado de que la libertad crea angustia, ya que la persona se ve arrojada a una lucha constante para intentar recuperar su libertad en cada una de sus elecciones. En este sentido, Sartre afirmaba que *el hombre está condenado a ser libre*. (15) Para Sartre la conciencia individual nunca reposa en sí misma, sino que está arrojada al mundo por lo que se podría concluir que no hay conciencia que sea independiente del mundo. Afirmaba que existía una conciencia de sí mismo porque existía una conciencia del mundo. De esta manera, conciencia y mundo formarían una unidad que no estaría separada y esto sería lo que, según este autor, desencadenaría la sensación de libertad de sí mismo. Para este autor el *ego* sería un objeto proyectado fuera de la conciencia, por lo que éste no sería ni la conciencia ni el sujeto.

Sartre entendía la libertad como aquel proceso que se genera a través de la creación constante de elecciones libres, en las cuales el hombre se compromete con el mundo real. Si la persona no se esfuerza en responsabilizarse de su existencia de una manera auténtica y autónoma, deambulará en una supuesta y ficticia libertad condicionada por intereses ajenos a su individualidad.

Para este filósofo francés, *el hombre vive alienado, pero antes de alienarse fue libre. La alienación es posible porque antes existió la libertad. Lo que hay que hacer es volver a conquistarla*. (16)

En relación con esto se podría decir que un preso no podría perder la libertad porque el simple hecho de estar preso lleva implícito una falta de ésta. Pero una persona libre, al poseer la preciada libertad, le atenaza el miedo a poder perderla. Se podría afirmar entonces que el sufrimiento del individuo libre vendría por la posibilidad o el condicionamiento de poder verse privado de su propia libertad.

En este ejemplo del esclavo, se habla de una libertad física, pero es importante resaltar que no es éste el único tipo de libertad al que se enfrenta la persona. La falta de elección o el obligado cumplimiento de una serie de creencias sociales, puede llegar a producir en la persona una sensación de encarcelamiento, que podría generar incluso más sufrimiento que la privación de la libertad física de un preso.

2.1.5.3. Existencialismo agnóstico de Camus

Este tipo de existencialismo se caracterizaría por su escepticismo en torno a los principios universales de la existencia. Este escepticismo llevaría al existencialista agnóstico a proponer que el significado de la existencia humana debería ser la creación de un sentido particular para ésta. En este sentido cada individuo del género humano sería libre para moldear su propia vida y para edificar su propio porvenir.

El concepto de *lo absurdo*, que caracterizaba la obra del filósofo francés Albert Camus, sería el esfuerzo realizado tanto por el individuo como por la humanidad para encontrar un sentido intrínseco, absoluto y objetivo a la vida. Esta búsqueda según Camus es absurda porque para él encontrar este sentido es imposible, ya que la vida carece de significado aparente.

En relación con al absurdo de la identificación personal con los momentos de dolor por lo que tiene que pasar una persona, Levinas afirma que *el sufrimiento es el estancamiento de la vida y*

del ser, su absurdo, el lugar donde el dolor no viene a “colorear” efectivamente la conciencia. El mal del dolor, su malestar, es como el estallido y la articulación más profunda del absurdo. (17)

En una de sus obras, Camus expone el mito de Sísifo para comparar el esfuerzo que realizaba este ser mitológico con el esfuerzo inútil e incesante que el ser humano realiza por encontrarle un sentido intrínseco y absoluto a la vida.

El mito cuenta que Sísifo hizo enfadar a los dioses por su extraordinaria astucia. Como castigo, fue condenado a perder la vista y a empujar perpetuamente un peñasco gigante montaña arriba hasta la cima, sólo para que volviese a caer rodando hasta el valle, desde donde debía recogerlo y empujarlo nuevamente hasta la cumbre y así indefinidamente.

¿Se podría afirmar que una persona que busca constantemente la felicidad o huye despavorida del sufrimiento estaría realizando el mismo esfuerzo inútil que Sísifo?

Según la idea que se presenta en este trabajo, este esfuerzo inútil por controlar la realidad según los intereses individuales, se podría representar con el escenario donde la persona se esfuerza a diario para reproducir la farsa de un ego que se cree capaz de controlar a todos los elementos participantes en esa obra de teatro llamada vida. Esta farsa, como se puede comprobar en la actualidad, se transforma en una tragedia de la que muy difícilmente se puede salir si la persona que la sufre no es capaz de dejar de identificarse como el actor o la actriz principal de la obra.

Con esta reflexión, se quiere enfatizar sobre la idea que proponían los existencialistas sobre la importancia que tiene para las personas actuar en libertad, a la hora de dar forma a su propio carácter y a su propio destino. Pero, ¿Es posible para una persona actuar realmente en libertad dentro de la sociedad contemporánea?

En un principio podría parecer que sí, ya que en las sociedades democráticas existe la libertad de expresión, la libertad de reunión o la libertad de manifestación. Todas estas libertades van encaminadas a las acciones realizadas con la palabra o con cuerpo, pero ¿estaría libre de todo condicionamiento la mente?

Si la mente no actúa en libertad, ¿Qué cosas son las que le condicionan y le esclavizan para no poder sentirse completamente libre?

La tendencia individual dirige la respuesta hacia culpabilizar siempre de la falta de libertad mental a los demás, al mundo exterior a la persona, pero como se verá en el próximo capítulo, las cosas que condicionan mayoritariamente la libertad de un individuo, están latentes en el interior de las percepciones individuales y no en la imagen distorsionada que los sentidos le transmiten a esta persona sobre el exterior.

Con esta aclaración podría plantearse la duda de si realmente son necesarias las instituciones creadas por la sociedad para poder mantener el orden y asegurar el correcto comportamiento de las personas que la componen. En relación con este asunto, a lo largo de la historia reciente, diferentes pensadores se posicionaron en posturas a favor o en contra de la necesidad de crear estas instituciones.

Homo homini lupus es una locución latina que popularizó el filósofo inglés Thomas Hobbes que se podría traducir como *el hombre es un lobo para el hombre* y hace referencia a los horrores de los que puede llegar a ser capaz de realizar la humanidad para consigo misma.

A partir de esta locución que pretende resaltar las pasiones descontroladas que podrían llegar a definir a los seres humanos, Hobbes postula en su obra *Leviatán* cómo sería la vida de las personas sin una institución fuerte que las gobernara:

En tal condición, no hay lugar para la industria; porque su fruto es incierto; y, en consecuencia, no hay cultura en la tierra; no hay navegación, ni uso de las mercancías que pueden importarse por mar; ningún edificio cómodo; no hay instrumentos para mover y quitar cosas que requieren mucha fuerza; ningún conocimiento de la faz de la tierra; sin cuenta de tiempo; sin artes; sin letras; ninguna sociedad; y que es lo peor de todo, miedo continuo y peligro de muerte violenta; y la vida del hombre, solitaria, pobre, desagradable, brutal y baja.(18)

Para este autor, el egoísmo es una señal de identidad en el comportamiento humano y para intentar paliar los efectos de este egoísmo y favorecer la convivencia, Hobbes justificaba la necesidad de que hubiese una monarquía absoluta en su época.

Este pensamiento de Hobbes influyó considerablemente en algunas ideologías del siglo XX basadas en el totalitarismo y en la importancia de otorgar al gobierno un poder absoluto sobre el pueblo gobernado.

2.1.6 Fascismo

El fascismo es una ideología y una forma de gobierno de carácter totalitario, antidemocrático y ultranacionalista. Entre los rasgos que caracterizan a esta ideología se encuentra la exaltación de valores como la patria o la raza lo que llevó a la opresión de las minorías, especialmente en el caso del nazismo debido a su importante componente racista.

Este nacionalsocialismo o nazismo fue la ideología política, económica y social que gobernó Alemania de 1933 hasta su caída en 1945. Esta ideología se caracterizó por darle gran importancia al papel controlador que tenía el Estado en todos los aspectos de la vida de las personas.

Esta ideología totalitaria se encontró con una fuerte oposición por parte de otra ideología que luchaba por desarrollar unos valores totalmente opuestos a los defendidos por el fascismo.

2.1.7 Comunismo

El comunismo es una forma de organización social, económica y política que tiende a la colectivización de los medios de producción, a la distribución de los bienes de consumo según las necesidades de cada uno y a la supresión de las clases sociales. Las teorías comunistas, partiendo especialmente desde el marxismo, abogan por suprimir la sociedad capitalista y establecer una organización social comunista.

Se puede hablar del inicio del comunismo, con la redacción del Manifiesto Comunista en 1848 por parte de Karl Marx y Friedrich Engels.

Estas ideologías contrarias se llevaron a los extremos y produjeron una infinidad de sufrimiento debido a las guerras que las enfrentaron. En este sentido se podría demostrar como el extremo aferramiento a unos ideales llevaría a desarrollar en las personas una serie de actitudes totalitarias que producirían un gran sufrimiento tanto a las personas que se oponen a dichas ideologías como a las que intentan defenderlas por todos los medios.

En relación a este sufrimiento que desencadena la lucha por imponer unos ideales Nietzsche advertía *que todo aquel que lucha contra monstruos debe vigilar de no convertirse en uno de ellos. Cuando miramos mucho al abismo, el abismo también nos mira a nosotros.* (19)

Uno de los pensadores más destacados que estaban en contra de la necesidad de control que ejercían las instituciones fue Jean Jacques Rousseau.

Para Rousseau los seres humanos tienen una bondad innata, pero en la medida en que se van socializando se vuelven corruptos. Para este filósofo el supuesto beneficio que tiene el control social para el individuo, lo que en realidad produce es una desconexión total de su verdadera naturaleza. En cuanto a este supuesto beneficio afirmaba que, *en apariencia, pasos hacia la perfección del individuo, en realidad, hacia la decrepitud de la especie. Que yugo se les puede poner a hombres que no necesitan nada.* (20)

En su obra *Emilio o de la educación*, escribe sobre la naturaleza del hombre donde propone un sistema educativo que permitiese al *hombre natural* convivir dentro una sociedad corrupta. Esa bondad innata que caracteriza a las personas según Rousseau se pierde en el momento en el que éstas intentan adaptarse a una sociedad que contradice constantemente los valores bondadosos del ser humano. Por ello se considera importante explicar las influencias que estos sistemas económicos y sociales imprimen en las personas que viven en ellos.

2.2 Influencias políticas del sistema económico actual: Capitalismo y socialismo

2.2.1 Capitalismo

Se denomina sociedad capitalista a toda aquella sociedad política y jurídica originada basada en una organización racional del trabajo, el dinero y la utilidad de los recursos de producción. (21)

En el capitalismo, las dos principales clases son el proletariado o clase trabajadora, que constituye la mayoría de la población y vende su fuerza de trabajo y la burguesía o clase capitalista, que constituye una pequeña minoría que obtiene ganancias a través del empleo de mano de obra asalariada mediante la propiedad privada de los medios de producción.

En el libro *la ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Max Weber coincide con la idea de Rousseau al referirse a la creciente racionalización de la vida humana. *El capitalismo separa al hombre de la naturaleza porque ya no se trabaja por necesidad física (comer) sino por eficiencia (beneficio) y para lograr dicha eficiencia debe haber una organización racional del proceso de producción.* Y continúa catalogando al racionalismo surgido en la sociedad capitalista como un concepto que lleva al ser humano a la abstracción. *Cada vez estamos más perdidos y confundidos en un mundo ajeno a nuestra naturaleza. Sin querer hemos creado un entorno en el que no nos sentimos en casa.* (22)

Esta abstracción de la que hablaba Weber se podría definir en una frase del poeta portugués Fernando Pessoa: *Cuando quise quitarme la máscara, me di cuenta que la tenía pegada a la cara.* (23)

Esta máscara que la persona se tiene que poner para adaptarse a una sociedad que no acepta su verdadera cara se podría comparar con la influencia que tienen los condicionamientos sociales en la formación de una determinada percepción personal. La sociedad actual vive inmersa en una suerte de *ansiedad básica* provocada por una neurosis de alimentar a diario percepciones personales relacionadas con un orgullo intenso y unas emociones conflictivas y confusas.

Esta sociedad basada en la individualidad y la felicidad efímera trata a las personas como subproductos que deben esforzarse por generar un crecimiento ilimitado. Esto tiene como consecuencia la generación de una insatisfacción ilimitada que lleva a las personas a vivir en un sufrimiento ilimitado.

Es importante resaltar aquí que el problema de todo esto no es el capitalismo, sino el capitalismo llevado al extremo. En este sentido también se podría afirmar que el problema del sufrimiento personal no vendría exclusivamente a la identificación con el ego sino a la identificación extrema del ego. Este aferramiento lleva a las personas a convertirse en esclavas y siervas de sus propios deseos que fueron condicionados desde el exterior.

El dinero se podría considerar como la mano derecha de este aferramiento al ego. La persona llega a desarrollar un apego tan grande hacia él que los lleva a dedicar mucho tiempo de su vida para intentar conseguirlo, sin tener en cuenta que lo que realmente rige el intercambio de unos productos es el tiempo de trabajo que se necesitó para conseguirlos y no el dinero en sí mismo.

El dinero podría representar el símbolo principal en la dinámica capitalista del apetito que nunca se sacia. Dentro de una sociedad capitalista este dinero sería la motivación principal por la que las personas pelean sin pararse a pensar si las consecuencias de los actos que realizan para conseguirlo ese dinero, son positivas o negativas para uno mismo, para el conjunto de la sociedad y para la propia supervivencia del planeta.

Esta inercia de condicionar la propia vida en detrimento de conseguir más dinero a cualquier precio, se podría resumir en la frase que Oscar Wilde utilizó para describir el cinismo de la alta sociedad londinense a finales del siglo XIX: *los ciudadanos aquí saben el precio de todo, pero el valor de nada.* (24)

Este mundo ajeno a la naturaleza del ser humano creado en base a una sociedad capitalista que desarrolla y potencia valores que se oponen constantemente a los que, según Rousseau, caracterizan la naturaleza humana, podría llevar a definir a esta sociedad como la responsable de las numerosas desigualdades económicas que existen y del sufrimiento que estas generan en la mayoría de la población.

Algunos filósofos responsabilizaron al capitalismo de generar una fantasía de crecimiento ilimitado que se podría comparar con la fantasía de la ilusión de satisfacer todos los deseos del ego.

En este sentido ¿Se podría afirmar que el individuo puede llegar a transformarse en el conjunto de creencias impuestas por la sociedad perdiendo con ello sus valores individuales?

En relación con esta cuestión sobre la pérdida de unos valores personal en pos de los sociales, el filósofo danés Kierkegaard escribió lo siguiente: *junto a la desesperación que se sumerge a ciegas en el infinito hasta la pérdida del yo, existe otra de una especie diferente, que se deja como frustrar de su yo por el "otro". Viendo tantas gentes a su alrededor, cargándose de tantos asuntos humanos, tratando de captar cómo anda el tren del mundo, ese desesperado se olvida de sí mismo, olvida su nombre divino, no se atreve a creer en sí mismo. Le resulta demasiado arriesgado ser sí mismo, y mucho más fácil y seguro ser como los demás, una copia, un número, uno más en la multitud.* (25)

Kierkegaard decía que la sociedad se había convertido en conformista ya que todo el mundo opinaba y defendía lo mismo. Un ejemplo claro de esta influencia extrema que ejerce la sociedad sobre las decisiones que toman las personas, podría ser el que aparece en el ensayo que escribió George Orwell cuando era representante de las fuerzas del orden colonial inglés en Birmania.

Me detuve frente a los rieles. Tan pronto vi al elefante, supe con certeza que no debería dispararle. [...] Y a la distancia a la que estábamos, pastando tranquilamente, el elefante no se veía más peligroso que una vaca. Pensé entonces, y lo sigo pensando ahora, que su estado de "must" ya debía haber pasado, en cuyo caso se quedaría por ahí, pastando inofensivamente hasta que llegara su mabout. Pero, por encima de todo, no quería dispararle. Decidí que me quedaría observándolo por un rato para asegurarme de que no fuera a volver a atacar a nadie y luego me devolvería a mi casa.

Pero entonces me di vuelta para mirar a la multitud que me había seguido. Era una muchedumbre inmensa, de por lo menos dos mil personas, y seguía creciendo a cada minuto. Contemplé el mar de rostros amarillos que se levantaba por encima de las coloridas vestiduras, todos alegres y emocionados ante el espectáculo que creían inminente, seguros de que yo le dispararía al elefante. Me miraban como mirarían a un mago a punto de hacer un truco. Yo les caía muy mal, pero con el mágico rifle en mis manos, era momentáneamente digno de su atención.

Y de pronto me di cuenta que iba a tener que dispararle al elefante después de todo. La gente esperaba eso de mí y yo iba a tener que hacerlo; podía sentir sus dos mil ansias urgiéndome, presionándome para que actuara irresistiblemente. Y fue en ese momento, al estar parado ahí con un rifle en las manos, que comprendí lo vacío, lo fútil que es el gobierno del hombre blanco en el Oriente. Heme ahí, el hombre blanco y su pistola, parado enfrente de una multitud de nativos sin armas: yo era al parecer el actor principal de esa historia, pero en realidad no era más que un absurdo títere sujeto a los más tontos caprichos de la muchedumbre de rostros amarillos atrás mío.

Me percaté entonces que cuando el hombre blanco se vuelve un tirano es su propia libertad lo primero que destruye. Se vuelve un muñeco vacío, un maniquí, adopta la figura convencional del "sabib". Pues para mantener su mando deberá pasar el resto de su vida intentando impresionar a los "nativos" y, así, en cada crisis, se verá obligado a hacer lo que los "nativos" esperan de él. La máscara que porta se vuelve su rostro. Así pues, tenía que matar al elefante. Me había comprometido a hacerlo al enviar a alguien por el rifle. Un "sabib" tiene que actuar como un "sabib": tiene que parecer resuelto, tener las cosas claras y llevar a cabo todo con decisión. Haber llegado hasta ahí, el rifle en la mano, dos mil personas a mis talones, para luego desfallecer débilmente a la hora de la verdad, sin haber hecho nada — no, no, eso era imposible. La gente se reiría de mí. Y toda mi vida allá, la vida de todo blanco en el Oriente, es un esfuerzo constante de no volverse objeto de burla. Pero yo no quería matar al elefante.

Lo único en lo que podía pensar era que, si algo salía mal, dos mil birmanos verían cómo el elefante me perseguiría, me alcanzaría, me aplastaría y me reduciría a un sórdido cadáver, como el de aquel indio en la colina. Y si eso sucedía, alguien reiría. Eso no lo podía permitir.

No me quedaba otra alternativa. Metí los cartuchos en el rifle y me recosté en el piso para apuntar mejor. Cuando jalé el gatillo, no sentí el golpe ni oí el disparo — uno nunca lo hace cuando da en el blanco — pero sí alcancé a escuchar el demoníaco estallido de alegría que emanó de la muchedumbre.

Al cabo de unos días hubo, por supuesto, una interminable discusión acerca de mi decisión de matar al elefante. Muchas veces a lo largo de los años me he preguntado si alguien allá habrá intuido que lo hice tan sólo para no verme como un imbécil. (26)

En este ensayo, Orwell reflejaba como la presión social puede llevar al individuo a hacer cosas que están totalmente en contra de su verdadera voluntad. Este tipo de condicionamiento social harían que el individuo fuese perdiendo su libertad personal progresivamente.

En este caso se podría afirmar que el colonialismo y el capitalismo generarían el *efecto pigmalión* en personas que no tienen tiempo para plantearse si los deseos por los que se mueven son reales o son creados por un interés particular.

En la actualidad, según la terminología de Freud, se podría decir que el *ego* se alimenta de los principios que le transmite el *super yo* capitalista y este *super yo* a su vez se alimenta del *ego* individual.

En relación a esta influencia que ejerce el ego sobre la percepción de la realidad, Ken Wilber propone la siguiente reflexión: *El budismo zen le dice a uno que se olvide del ego, que lo trascienda o que vea a través de él, pero el psicoanálisis le ayuda a reforzar, fortalecer y consolidar el ego ¿Quién tiene razón?* (27)

En los próximos capítulos de este documento se analizará como el punto de vista intermedio entre estas dos formas de entender la importancia del ego, pueden ayudar a la persona a gestionar mejor el sufrimiento que ha ido gestando en el lado inconsciente de su mente.

2.2.2 Socialismo

Una de las cuestiones principales a las que el socialismo quiere dar respuesta es la de por qué la economía debe expandirse infinitamente.

Según el filósofo Karl Marx *el desarrollo de la producción capitalista vuelve necesario un incremento continuo del capital invertido lo que obliga al capitalista a expandir continuamente su capital para conservarlo. Este crecimiento ilimitado acabará por destruir el propio sistema capitalista. (28)*

El socialismo es una ideología que designa aquellas teorías y acciones políticas que defienden un sistema político y económico basado en la propiedad o posesión igualitaria de los sistemas de producción. El objetivo final del socialismo sería el de construir una sociedad sin clases estratificadas o subordinadas unas a otras.

La ideología socialista critica que el capitalismo es el causante principal de la distribución desigual de la riqueza, de la feroz competitividad en el mercado, de la coacción de ciertas libertades o de la incapacidad de autorrealización y desarrollo humano.

Estos males e injusticias producidos por el capitalismo deben ser escondidos o diluidos para que la gran mayoría de la población que los sufre, no se revele contra este sistema y puedan hacerlo caer. En este sentido surge la actual sociedad del bienestar.

2.3 Sociedad actual y consumismo

¿En qué consiste básicamente esta sociedad del bienestar? En crear personas insatisfechas para que se muevan hacia la necesidad de satisfacer los deseos generados. Se podría decir que esta sociedad basada en el consumismo sería el narcótico perfecto para paliar los efectos negativos que produce el capitalismo en las personas.

Una de las herramientas más poderosas con las que cuenta este sistema capitalista para poder seguir funcionando sería la industria publicitaria. Con esta herramienta se pretende crear necesidades para que el consumidor piense que para llegar a ser feliz necesita satisfacer todas estas necesidades creadas. Cuando estas necesidades sean satisfechas se crearán otras necesidades nuevas que multiplicará el sentimiento de frustración de la persona al ver que lo conseguido anteriormente ya no le genera satisfacción, por lo que tendrá que volver a consumir para intentar de nuevo ser feliz con la satisfacción de sus nuevas necesidades.

Esta industria publicitaria ha conseguido que las personas vuelvan a pensar como el filósofo griego Aristipo, al creer que la meta de la vida debería ser conseguir el máximo placer sensual a través de la satisfacción de los deseos personales.

En relación a esto surge la pregunta de si las personas son influenciadas directamente por el ideal de felicidad que le presenta la sociedad en la que vive.

Según Spinoza esta influencia es evidente y lo expresa afirmando que *la mayoría de los hombres consideran erróneamente como sumos bienes la riqueza, el honor o el placer. Tanto les distraen estos supuestos bienes, que a veces les resulta imposible pensar.* (29)

La creencia consumista de señalar a los bienes materiales como el medio más eficaz para alcanzar la felicidad personal sin tener en cuenta que *poseer bienes implica la posibilidad de poder sufrir su pérdida* (30), ha desarrollado en las personas una serie de actitudes relacionadas con la codicia y la avaricia, que se podrían incluso comparar con el concepto de *pleonexia*. Este concepto se define como el apetito insaciable de poseer cada vez más cosas materiales. Esta *pleonexia* considerada por Platón como una enfermedad, fue convertida en la segunda mitad del siglo XX por los gurús del mundo financiero internacional, como un signo de virtuoso éxito.

Esta obsesión por poseer cosas materiales lleva a las personas a luchar entre ellas por el simple hecho de poder acumular más que los otros. Esta actitud lleva a generar en el individuo un rechazo hacia el otro por verlo como a un posible competidor.

En relación a esto, Epicteto se dirigía a las personas que mostraban esa actitud de la siguiente manera: *Pero mientras te admires con esas cosas, enfurécete contigo mismo más que con aquellos* (31)

Este apetito insaciable de poseer llega a desarrollarse en algunas personas hasta tal punto que llegan incluso a querer poseer las mentes de otras personas. a través del uso de la manipulación y el engaño. Esta creencia ególatra hace creer a la persona que puede llegar a tener un control casi absoluto de su entorno lo que le empuja a evitar en la medida de lo posible cualquier contacto con todo aquello que le recuerde que esta creencia es falsa.

En este sentido, el temor a la enfermedad y a la muerte como algo incontrolable obliga al ser humano a querer separar estas experiencias del curso de su propia vida, como si al ignorarlas pudiese posponerlas indefinidamente, o evitarlas por completo.

La negación del cambio se podría considerar como una estrategia que utiliza la persona para intentar proteger al ego. Al no aceptar la incertidumbre del cambio, la persona pone más atención al estado permanente del *no cambio*.

Hoy, bajo el dominio del paradigma científico-productivo y de su hedonista espíritu de la eficiencia, la actitud más extendida es la de negación del cambio no deseado y la de interpretar el sufrimiento como algo que conviene eliminar.

La cultura del bienestar predominante en occidente ha instaurado, y en base a ello se mueve, que lo bueno es todo lo que produce dicha y lo malo su contrario (32)

Esta creencia ha producido que la persona tenga que negar la parte de su ser que no le gusta o que le produce sufrimiento, de tal manera que esta persona llegue incluso a olvidarse de quien es en realidad. Esto sucede por la obsesión de querer huir de quien no se quiere ser y por la ansiedad de tener que conseguir la imagen condicionada de aquel que le gustaría llegar a ser. La insatisfacción que esto produce se debería por tanto a un continuo comparar con lo que debería ser con lo podría haber sido, olvidándose por completo de lo que realmente es en el momento presente.

¿Qué tendría que hacer la persona entonces para poder lograr una buena vida?

Como ya se citó anteriormente al hablar del velo de Maya, debido a la propia ignorancia la persona experimenta el mundo como una multiplicidad de individuos aislados que le lleva a querer competir con los demás para poder conseguir un mayor beneficio que le aportará supuestamente una mayor sensación de placer.

Esta visión distorsionada de la realidad le ha dado tantos placeres efímeros en el transcurso de su vida que la persona cree que el sufrimiento que genera el no poder retener esos placeres merece la pena, a pesar de que el sufrimiento que produce a la larga sea mayor que el placer obtenido.

En relación a esto Bronson Alcott afirma que *la enfermedad del ignorante es ignorar su propia ignorancia (33)*

Esta ignorancia no se refiere a la falta de un conocimiento intelectual sino a la falta de un entendimiento correcto de una de las características principales de todos los fenómenos, la impermanencia.

Esta impermanencia le recuerda al *yo* indestructible y amado que no es eterno y esto le produce un sentimiento de frustración similar al que le podría producir a una persona ciega el hecho de que alguien le quiera enseñar un mapa con la intención de explicarle una dirección determinada.

En este sentido *entregarse a un objeto deseado implica entregarse a la desdicha, pues su duración no depende de uno (34)*

Esta frustración por no poder hacer nada para evitar su propia muerte lleva a la persona a intentar ocupar su mente llenándola de mucha información y de diferentes actividades para lograr con ello despistarla del hecho inefable del cambio. *Uno de los medios de consuelo más utilizados en la actualidad es lo que Nietzsche denominó como actividad maquina: El alivio se consigue apartándose del sufrimiento a causa de otra actividad. Esto es, a partir de una determinada actividad, la conciencia queda invadida, el sujeto se olvida de sí mismo y no deja espacio para el sufrimiento.* (35)

En relación a esta estrategia de despiste, Nietzsche reflexiona sobre la falta de sentido que esta estrategia tiene para llegar a trascender el sufrimiento de la persona.

El principal defecto de los hombres activos es que les falta habitualmente una actividad superior, en este aspecto son holgazanes. Los activos ruedan, como una rueda de piedra, conforme a la estupidez de la mecánica. (36)

A pesar de que todos los seres comparten el deseo de obtener la felicidad y evitar el sufrimiento, el medio que utilizan para intentar lograrlo, según Jack Kornfield no es el más adecuado.

Una mente que desea está necesariamente atada al sufrimiento. El deseo es extraordinariamente poderoso y puede ser definido como el sentimiento de que no basta con estar aquí y ahora, el sentimiento de que estamos incompletos y de que siempre nos falta algo que nos aleja del gozo de nuestra propia plenitud. El deseo no nos permite estar contentos con los que tenemos. Esta insatisfacción constante es, en definitiva, la misma fuerza que, a gran escala, causa estragos en el mundo externo ya que impele a la gente a desear y a consumir, a acumular y a llevar a cabo guerras por el mero hecho de querer tener más y más y de ir siempre en pos de un placer y de una seguridad que jamás podrán ser satisfechas. El deseo no solo es la causa principal de las guerras, sino que también es la fuerza que moviliza todas las campañas publicitarias que se llevan a cabo en la sociedad de consumo; Es el motor, en suma, de nuestra vida. Cuando logremos liberarnos del deseo, resultará mucho más sencillo que la compasión y la comprensión guíen nuestra vida. El deseo se manifiesta como una fuerza que nos aleja del momento presente y nos arrastra hacia la esfera de la fantasía. (37) .

Este placer efímero que produce la satisfacción de los deseos sensuales sería equiparable, según las enseñanzas budistas, al placer que podría producir el acto de lamer la miel en el filo de una navaja. Al principio la lengua percibiría el sabor dulce de la miel produciendo una sensación de placer, pero inmediatamente sentiría como ese placer percibido se transforma en dolor en el momento de sentir el corte de su lengua producido por el filo de la navaja.

Este tipo de placer se podría incluir en el grupo de los deseos no necesarios y no naturales de los que hablaba Epicuro. En relación que estos deseos Nietzsche afirmaba que *aquellos placeres naturales acompañados de una intensa pasión, pero que no conllevan dolor corporal de no ser satisfechos, nacen de una vana opinión y, si es difícil que desaparezcan, no se debe a su propia naturaleza, sino a la vanidad de los hombres.* (38)

¿Sería necesario por tanto dejar de lado los placeres para poder alcanzar una vida feliz?

Como ya defendieron los epicúreos no habría que dejarlos completamente de lado sino simplemente habría que buscar un punto medio que no perturbase a la mente en exceso.

El desarrollo de las nuevas tecnologías y los avances científicos sin duda ha ayudado a alcanzar un confort material mucho mayor del que existía en el pasado, pero ¿han mejorado estos avances científicos el confort mental de las personas que forman parte de la sociedad del bienestar?

Si antes la solución ante el sufrimiento estaba en manos de las religiones, ahora ha pasado a ser responsabilidad de la ciencia. A pesar de ello, preguntas relacionadas con asuntos como el sufrimiento o la muerte no han sido aún contestadas con respuestas concretas y claras por parte de la ciencia y por esta razón las personas se han visto abocadas a tener que distraer la mente para no tener que buscar sus propias respuestas ante un asunto tan difícil de explicar.

Esta forma de distraer la mente se ha considera como una posible solución para el mal de la incertidumbre, pero simplemente ha servido como una supuesta medicina preventiva que lo único que hace es prolongar la agonía.

Para Nietzsche *la enfermedad más grave padecida por los seres humanos procede de la lucha contra las enfermedades, y las presuntas medicinas han ocasionado a la larga consecuencias peores que las que trataban de curar.* (39)

En relación a esto se podría afirmar que los medios utilizados para consolar el sufrimiento de esos enfermos, han servido de narcóticos temporales en lugar de curas definitivas. Sin duda la ciencia ha iluminado muchos caminos para que el ser humano tenga una vida más placentera, pero por otro lado también ha generado sombras y dudas en cuanto a las consecuencias que ha tenido la creencia ciega en las posibilidades que tiene la ciencia de poder solucionar todos problemas de la humanidad, incluso los espirituales.

En relación a esto Nietzsche expresa lo siguiente: *La mayor parte de los hombres no quieren nadar antes de saber". ¿No es esto espiritual? ¿No quieren nadar, naturalmente! Han nacido para la tierra, no para el agua. Y, naturalmente, no quieren pensar; como que han sido creados para la vida, ¿no para pensar! Claro, y el que piensa, el que hace del pensar lo principal, ése podrá acaso llegar muy lejos en esto; pero ése precisamente ha confundido la tierra con el agua, y un día u otro se ahogará.* (40)

Esta creencia de poder explicarlo todo empezó a fundarse a raíz del cambio histórico que generó el paso del mito al logos. En relación al tema de estudio que se presenta en este documento surge la pregunta de si se podría o no medir el sufrimiento a través de procesos de investigación científica.

Como ya se comentó en la introducción, el estudio científico sobre el sufrimiento está siendo abordado en los últimos años por la neurociencia principalmente. Según la perspectiva de este trabajo, el enfoque con el que se está haciendo este estudio sobre el sufrimiento no está ayudando del todo a entenderlo de una manera más práctica y funcional. Si estos estudios neurocientíficos sólo se quedan en la teoría basada en las partes del cerebro que se activan durante determinados momentos de sufrimiento, no bastará para poder llegar a entenderlo y gestionarlo de una manera efectiva.

Se están haciendo avances muy interesantes en este ámbito, pero como dice Storm *medir el dolor subjetivo quizás no sea posible, ni en el contexto experimental ni tampoco en el clínico, pues muchos de los resultados de estos estudios, derivan de condiciones ficticias alejadas de la vida real.* (41)

Bruneau (42) cuestiona que se pueda extrapolar la activación de determinadas regiones corticales en el dolor físico al entendimiento del fenómeno del sufrimiento pues, según este autor, se está hablando de fenómenos distintos.

Es importante resaltar aquí la interconexión que existe entre el cuerpo y la mente. Como se explicará en el siguiente capítulo, el cuerpo es donde se producen las sensaciones de dolor, pero es la mente la que las siente.

La clásica distinción entre el dolor y el sufrimiento, en el terreno de la neurociencia, se podría traducir en términos de la diferenciación que se hace entre el cerebro, referida a la parte física que se relaciona con el dolor, y la mente que haría referencia a la parte emocional y espiritual que se relaciona con el sufrimiento.

Se entiende por neurociencias el campo interdisciplinar que estudia las conexiones entre las cogniciones y el sistema nervioso. (43)

La mayoría de estudios de neurociencia se ciñen a problemas o casos concretos a través de los cuales se podría concluir que alguien sufre, pero no se refieren al sufrimiento en tanto que fenómeno general.

Es importante destacar que la persona no necesita remitirse a un estudio científico para saber qué es el sufrimiento, pues las experiencias de su vida cotidiana y su intuición, le pueden dar la información suficiente como para formarse una idea.

Aunque la experiencia del sufrimiento coincida con determinadas reacciones químicas observables, como por ejemplo el aumento del cortisol, ninguna descripción bioquímica y neurobiológica de estas reacciones, podría explicar qué es el fenómeno del sufrimiento como tal. Este principio también se podría aplicar para explicar el concepto de felicidad. Al igual que con el sufrimiento, la neurociencia puede relacionar algunas reacciones químicas, como por ejemplo el aumento de la serotonina, con la felicidad de la persona que lo experimenta, pero estas reacciones no pueden definir el significado del concepto de felicidad, sino simplemente una idea en relación a las sensaciones que la persona experimenta.

Los neurocientíficos están proporcionando informaciones extraordinarias a partir de estudios de meditadores expertos que están corroborando los refinados análisis del potencial humano descritos por la psicología budista.

A pesar de esto, es importante conocer la parte más física y objetiva del cerebro para poder entender de manera objetiva unos conceptos tan subjetivos como son la felicidad y el sufrimiento.

2.3.1 La parte física del sufrimiento

El cerebro es el mayor órgano del sistema nervioso central y forma parte del centro de control de todo el cuerpo.

La corteza cerebral está dividida en 2 estructuras, los dos hemisferios (derecho e izquierdo) que albergan funciones diferentes y complementarias. La unidad funcional del cerebro se realiza gracias a ese puente anatómico que une ambos hemisferios, conocido como el cuerpo calloso, compuesto por un millón de fibras nerviosas. Hemisferio derecho: Holístico, global, realiza asociaciones de tiempo (acontecimientos) y espacios (lugares) muy distantes de modo constante. Es generador de ritmos, música, imágenes y dibujos. Es el hemisferio creador. Funciona bajo el foco de una atención dispersa y, en parte, inconsciente. Hemisferio izquierdo: Lenguaje, lógica, mates. Es el hemisferio analítico. Funciona bajo el foco de una atención focalizada, consciente. Entre ambos hemisferios hay un intercambio de información constante. (44)

El sistema límbico es la parte del cerebro que incluye el tálamo, el hipotálamo y la amígdala cerebral, que regula las emociones, la memoria, el hambre y los instintos sexuales. Se le conoce como el cerebro emocional y es en esta zona cerebral donde se detecta el dolor físico a través de un proceso, que se explica a continuación, en el que participan diferentes zonas del cuerpo.

Cuando se produce un dolor en el cuerpo el sistema límbico activa unos sensores moleculares especializados, situados de forma estratégica en terminaciones nerviosas microscópicas que recubren la piel y las vísceras. Estos sensores discriminan entre las señales débiles, inocuas, y las señales de daño. Una vez activados, los sensores del dolor generan señales eléctricas que se propagan rápidamente a lo largo de nervios formados por miles de finas fibras nerviosas, hasta llegar a la médula espinal donde se conectan con otras neuronas.

Desde aquí, la señal se reparte hacia muchas áreas del cerebro, donde se procesa la información y se evalúa la mejor respuesta.

Mediante técnicas avanzadas de imagen, como la resonancia magnética funcional, es posible cartografiar las áreas cerebrales que se activan durante la sensación de dolor.

El tálamo está formado por varios núcleos neuronales entre los que se intercalan fibras nerviosas. Contribuye con el procesamiento de la información, de la memoria, de las emociones y de las funciones motoras. Con excepción del olfato toda la información sensorial pasa por las estructuras del tálamo antes de alcanzar la corteza cerebral. El hipotálamo se sitúa en la base del encéfalo, por debajo del tálamo y es el encargado del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino. Además, organiza las conductas más importantes ligadas a la supervivencia de la especie como podrían ser la lucha, la alimentación, la huida o la reproducción.

Una de las estructuras del hipotálamo más importantes en el funcionamiento del sistema límbico son los cuerpos mamilares, que se encargan de la recepción de los impulsos procedentes de la amígdala y del hipocampo, y el reenvío de estos impulsos hacia el tálamo. Esto lo convierte en una importante vía de recepción y transmisión de la información.

El hipocampo es la principal estructura ligada al hipotálamo en la regulación de los procesos básicos de la supervivencia. Sin él no se podría tener una identidad porque es el encargado del buen funcionamiento de la memoria remota. Esta memoria es la que proporciona el recuerdo de todo aquello que ha sucedido en el pasado y, por tanto, configura en parte la personalidad individual moldeada en base a las experiencias.

Tanto en situaciones de tensión como en los procesos de aprendizaje el hipocampo juega un papel central puesto que es el principal encargado de la memoria emocional. Cada acontecimiento que ha vivido, sentido y experimentado la persona es filtrado por el hipocampo que, junto con el hipotálamo, hace que se puedan recordar no solo las experiencias, sino también los sentimientos asociados a ellas. Por ello *en estados de depresión profunda se ha observado una disminución del tamaño del hipocampo y de la amígdala.* (45)

La amígdala forma parte del cerebro profundo donde priman las emociones básicas o el instinto de supervivencia. Su principal función es la de integrar las emociones con los patrones de respuesta correspondientes a nivel fisiológico y conductual. Sus conexiones no

solo producen una reacción emocional, sino que, debido a su estrecha vinculación con el lóbulo frontal, también permite la inhibición de conductas, participando así en el conocido secuestro emocional o *Amygdala Hijack*.

La principal estructura que actúa en relación a la sensación de miedo es la amígdala bilateral por ello *algunas de las personas diagnosticadas con el trastorno por estrés postraumático han mostrado un incremento en la actividad de la amígdala y una disminución de su tamaño. Dos de los correlatos más frecuente en afectados por este trastorno son una disminución de la actividad del córtex medio prefrontal y una activación de la amígdala.* (46).

El neurólogo Hans Berger dedicó su vida a desvelar la relación entre la actividad cerebral objetiva y los fenómenos subjetivo y para poder lograr esto creó el electro encefalograma (*)

Richard Davidson realizó unos estudios para la Universidad de Wisconsin en los que utilizó el electro encefalograma con 256 sensores para detectar la actividad eléctrica en el cerebro. Dos de las conclusiones más destacadas a las que llegó Davidson a través de sus estudios de imagen por Resonancia Magnética fueron las siguientes:

1. *Pacientes que han sufrido lesiones cerebrales en la amígdala, carecen de emociones del miedo o la aprehensión.*

Estas lesiones cerebrales causadas por un accidente o una enfermedad pueden ocasionar fallos en el modo en el que el sistema límbico interactúa con el lóbulo frontal, encargado entre otras cosas de *amortiguar* el impacto que las emociones tienen sobre la conducta a corto y medio plazo.

En personas que han sufrido estos daños, se hace muy complicado que un estímulo llegue a cambiar radicalmente su estado emocional.

2. *Las emociones negativas parecen estar estrechamente relacionadas con la amígdala.*

En relación con esta relación entre la amígdala y las emociones negativas se podría afirmar que la manera de vivir y de relacionarse con el medio que tiene una persona en la actualidad, podría causar un deterioro progresivo en el sistema límbico que podría llegar a generar un funcionamiento defectuoso de la parte del cerebro que gestiona las emociones.

Al desarrollar la creencia de un *yo* separado, se altera la capacidad de empatía y se tiende a desarrollar apatía ante el sufrimiento ajeno.

La amígdala no se puede extirpar simplemente para dejar de tener emociones negativas, pero a través de técnicas que conectasen a la persona con su parte emocional, como podría ser la meditación, sí que se podría llegar a entrenar para gestionar mejor estas emociones negativas relacionadas con el sufrimiento.

*El electroencefalograma puede detectar cambios cerebrales en una milésima de segundo y el MIR localiza las áreas de actividad del cerebro con un margen de error de un milímetro.

Finalmente cabe remarcar el papel que juega la plasticidad neuronal en todos estos procesos. *La neurociencia confirma que la neurona es plástica y está cambiando constantemente. Por lo tanto, los circuitos que conforman estas neuronas también están cambiando constantemente. La interacción del individuo con el medio ambiente produce continuos cambios en el cerebro y esto hace que el cableado sináptico cambie.* (47)

Este cableado físico del cerebro por lo tanto cambia según los pensamientos que se mueven dentro de él. Los últimos descubrimientos en neurobiología han detectado que rasgos que solían ser considerados como fijos, como la personalidad o los estados de ánimo, no son permanentes por lo que los ejercicios mentales y los cambios del entorno pueden influir en estos rasgos.

En este sentido desde la neurociencia se confirma que *la plasticidad es una propiedad cerebral genéticamente programada y adaptable a las vivencias vitales de cada ser humano.* (48)

La neurociencia moderna ha demostrado también que los patrones repetidos de pensamiento y acción cambian realmente el sistema nervioso de la persona.

Dicho esto, ¿Se podría hablar de una posible neuro plasticidad autodirigida? ¿Se podría realizar un entrenamiento individual para cambiar el cableado físico del propio cerebro? ¿Es posible cambiar las creencias ilusorias con un entrenamiento progresivo?

Los conductistas creían que cuando se cambiaba el propio comportamiento, todo lo demás se modifica. Si a este cambio comportamental se le añadiese el elemento cognitivo y emocional podría proporcionar a la persona una poderosa herramienta para el cambio.

En este sentido, esta neuro plasticidad podría ser explicada en la teoría de la originación dependiente budista que se definirá en el próximo capítulo. En esta teoría se comprobaría como una serie de percepciones personales y acciones conscientes podrían llegar a cambiar las consecuencias que provocarían una serie de hábitos mentales condicionados arraigados en la persona. En otras palabras, según esta teoría de la originación dependiente planteada desde el budismo confirmaría esta teoría de la neuro plasticidad planteada desde la neurociencia.

Si los efectos benéficos del sosiego mental y del cultivo de estados mentales saludables se pudiesen demostrar científicamente, podría haber consecuencias muy beneficiosas para mucha gente. En este sentido, muchos científicos están empezando a estudiar más profundamente como determinados hábitos mentales pueden influir en la mejora de ciertas dolencias psicósomáticas en las personas.

Científicos como Herbert Benson o Paul Ekman (49) están demostrado que los meditadores expertos presentan mayor actividad en el lóbulo frontal izquierdo, asociado a las emociones positivas. Estos estudios han permitido constatar también que en la percepción y evaluación del dolor participan áreas estrechamente relacionadas con las emociones.

Con esto se podría concluir que la felicidad o el sufrimiento es algo que se puede cultivar deliberadamente con un entrenamiento mental que afecte directamente a las funciones cerebrales y con ello poder llegar a explicar el componente subjetivo asociado al dolor.

En este sentido se puede afirmar que ciencia y espiritualidad pueden complementarse y generar conocimientos relacionados con la felicidad y el sufrimiento que hasta ahora no han sido logrados. Para colaborar en este reto este trabajo se centrará a partir de ahora en como las enseñanzas del dharma, pueden llegar a ser una fuente inagotable de conocimiento en relación con estos asuntos los cuales se podrían aplicar en cualquier parte del mundo, sin importar nacionalidad, raza, credo o cultura.

Hay otra forma de abordar el problema y es a través de la espiritualidad o el desarrollo espiritual. Es muy importante no confundir espiritualidad con religión. En el sentido estricto del término, la espiritualidad no tiene nada que ver con la oración, los libros sagrados, el cielo, lo sacerdotes y ni siquiera con Dios. Las tradiciones espirituales como el budismo o el yoga, son sistemas de transformación, cuyo objetivo es superar la falta de armonía psicológica y trascender nuestro actual estado de sufrimiento. Son sistemas que nos enseñan, en definitiva, a ir más allá de nuestra sensación de separación, a liberarnos de la entropía psíquica y a reconectar con el espíritu-fuerza. Dicho de otro modo, nos brinda un método para curar realmente nuestro malestar psicológico en lugar de abordar meramente sus síntomas. (50)

Bibliografía capítulo 2

1. CHUANG-TZU, *Cuentos y leyendas taoistas*. Versión de Norberto Tucci. Ediciones librería argentina. Madrid. 2007
2. ROUSSEAU, J.J., *Discurso sobre el origen la desigualdad entre los hombres*. Delta. España. 2013
3. NIETZSCHE, F., *Schopenhauer como educador*, Tr. L. F. Moreno Claros, Madrid, Valdemar, 2006, p.98
4. WILBER, K., *Conciencia sin fronteras*. Kairos. Barcelona 1985
5. CASELL, E.J., *The Nature of Suffering and the Goals of Medicine*, op. Cit., p.639
6. LE BRETON, D., *Antropología del dolor*. Barcelona, Seix Barral, 1999 p.128-129
7. BERGER, P. L. y LUCKMANN, T., *La construcción social de la realidad*. Amorrortu. Buenos aires. 1995
8. NIETZSCHE, F., *Aurora*, Tr G. Cano, Madrid, Biblioteca Nueva, 2003, p.765
9. NOAH HARARI, Y., *Sapiens: de animales a dioses*. Debate. España. 2015
10. KANT, I., *¿Qué es la Ilustración?* Alianza editorial. Madrid. 2007
11. BOBKO, A., *Non Multa*.
Schopenhauer Philosophie des Leidens. Wüzburg. Koningshausen und Neuman. 2001., p.76
12. ROUSSEAU, J.J., *El contrato social*. Itsmo. España. 2004
13. SHAKESPEARE, W., *Hamlet*. Acto III, escena I. Alianza editorial. España. 2011
14. KANT, I. *Crítica de la razón pura*, A491, B519
15. SARTRE, J. P., *El ser y la nada*. Losada. España. 2016
16. idem
17. LEVINAS, E., *Entre nosotros: ensayos para pensar en otro*, op. Cit., p. 116
18. HOBBS, T., *Leviatán, Capítulo XIII: De la condición natural de la humanidad en lo que respecta a su felicidad y miseria*. Losada. Buenos aires. 2003
19. NIETZSCHE, F., *Más allá del bien y el mal*. Edaf. España 1995 p. 146
20. ROUSSEAU, J.J., *Discurso sobre el origen de las desigualdades*. Orbis. España 1985
21. WEBER, M., *Introducción general a los "Ensayos de sociología de la religión" (1920), La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Fondo de Cultura Económica, 2008, pp. 53-70.
22. WEBER, M., *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Alianza editorial. España. 2012
23. PASSOA, F., *La oligarquía de las bestias*. El paseo editorial. Sevilla. 2020
24. WILDE, O., *El abanico de la señora Windermere. Una mujer sin importancia*. Andrés Bello. Barcelona. 1998
25. MARX, C., *El capital*. Editors. España 2008
26. KIERKEGARD, S., *El concepto de la angustia*. Alianza editorial 2013
27. ORWELL, G., *Ensayo disparar a un elefante*. 1936
28. WILBER, K., *La conciencia sin fronteras*. Kairos. Barcelona 1985
29. SPINOZA, B., *Tratado de la reforma del entendimiento, Principios de filosofía de Descartes*, Pensamientos metafísicos, Tr.A. Domínguez, Alianza editorial. Madrid 1988, p. 78
30. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, Tr. P. Ortiz, Madrid, Gredos, 1993, LI, 18, 16, p. 113

31. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LI, 18, 12, p.112
32. GRACIA, D., *Historia del dolor; Teología y catequesis*, 29(1989), p.31
33. SEÑOR, L. *Diccionario de citas*. Espasa Calpe. 1ª ed. 1997.p. 292
34. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LII, 17, 25, p. 217
35. NIETZSCHE, F., *La genealogía de la moral*, op. Cit., p.173
36. NIETZSCHE, F., *Humano, demasiado humano*, Vol. I, 283, 1878.
37. GOLDSTEIN, J.y KORNFIELD, J., *Vipassana. El camino para la meditación interior*. Barcelona. Kairos. 1996
38. NIETZSCHE, F., *La genealogía de la moral*, Tr Andrés Sánchez Pascual. Madrid. Alianza editorial, p.173
39. EPICURO, *Máximas Capitales*, Pearson educación. Madrid 1987., p.73
40. NIETZSCHE, F., *Aurora*,op. Cit., p. 93
41. HESSE, H., *El lobo estepario*. Tr. Manuel Manzanares Alianza editorial. 2011
42. STORM, H, *Changes in Skin Conductance as a Tool to Monitor Nociceptible Stimulation and Pain; Current Opinion in Anaesthesiology*, 21 (2008) p. 796-804
43. BRUNEAU, E.,et. alia.*Distinc Roles of the “Shared Pain” and “Theory of Mind”. Networks in Processing Others Emotional Suffering*; *Neuropsychologia*. 50 (2012) 2 p. 219
44. OATHER, D.J., NITSCHKE, J. B., *State of the Union between Cognitive Neurosiene and Emotion; Expert Review of Neurotherapeutics*, 8 (2008) 7, 0. 1025-1027).
45. BUENO I TORRENS, D., *Neurociencia per a educadors*. Octaedro. Barcelona 2007 p.45-46
46. CAMPBELL, S., et alia, *Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A Meta-Analysis; The American Journal of Psychiatry*, 161 (2004) 4,p. 598-607, p. 602-603
47. BUENO I TORRENS, D., op.cit p.37
48. BUENO I TORRENS, D., op.cit. p.44
49. BOTALLICO, B., BRUNI, T., *Post Traumatic Stress Disorder. Neuroscience and the Law*; *International Journal of Law and Pychiartry*. 35(2012)2, p.112-120, p.112
50. TAYLOR, S., *La caída. Indicios sobre la edad de oro*. Editorial la llave. 2008 p. 271

Capítulo 3. El origen del sufrimiento y el concepto de sujeto en la filosofía budista

- 3.1 El sufrimiento humano según la tradición budista theravada
- 3.2 La idea de sujeto en el budismo: Nama, Rupa y Khandas
 - 3.2.1 El yo en el budismo tibetano
 - 3.2.2 El yo en el budismo Theravada
- 3.3 Tri Laksana
- 3.4 Gestación del sufrimiento: la cadena de originación dependiente
- 3.5 El origen del sufrimiento. La ignorancia generada por la dualidad
- 3.6 El hábito reactivo que multiplica el sufrimiento.
- 3.7 La consciencia perturbada por los sentidos: realidad subjetiva o realidad objetiva
- 3.8 Sensaciones que emergen de la conexión del cuerpo con la mente
- 3.9 La búsqueda insaciable por la satisfacción de los deseos
- 3.10 El apego y la aversión de los condicionamientos egoicos

3.1 El sufrimiento humano según la tradición budista theravada

Como manera de introducción a las extensas enseñanzas que el Buda histórico impartió acerca del sufrimiento humano, se podría utilizar uno de los sutras en el que resumió este fenómeno de una manera muy explícita:

El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la asociación con lo desagradable es sufrimiento, la disociación de lo agradable es sufrimiento, no conseguir lo que uno quiere es sufrimiento, en resumen, el apego a los cinco agregados es sufrimiento. (1)

A pesar de la existencia de una vasta y profunda filosofía budista, como ya se comentó en la introducción, este trabajo se centra principalmente en el análisis de las enseñanzas expuestas por la filosofía del Buda histórico, interpretadas desde la corriente theravada, específicamente en la tradición de Sayagyi U Ba Khin y su discípulo principal, S.N. Goenka.

Theravada, que se traduciría como *la Doctrina de los Ancianos*, es la escuela de budismo que basa su inspiración de las escrituras del Tipitaka o el Canon Pali. *Estas escrituras recopiladas en la lengua pali se consideran por gran parte de los académicos como los registros más tempranos de las enseñanzas del Buda. Diferentes interpretaciones de las enseñanzas surgieron y se difundieron a través de la India a partir de la muerte del Buda, las cuales condujeron a cismas dentro de la comunidad monástica dando lugar a dieciocho sectas distintas del budismo (2).*

Estas enseñanzas budistas que se analizarán en los próximos capítulos, no están basadas en dogmas o verdades absolutas, sino que representan la descripción de una serie de experiencias y revelaciones a las que llegó un ser humano a través de una práctica de introspección profunda. En este sentido, el XIV Dalai Lama recuerda que, *las enseñanzas budistas no son una religión, son la ciencia de la mente. (3)*

Antes de adentrarnos en como las enseñanzas budistas conciben el sufrimiento y sus causas, es importante entender primero tres conceptos básicos de los que se hablarán a lo largo de los siguientes capítulos.

Samsara

Este concepto significa literalmente *estar vagando*. Mucha gente piensa que es el nombre budista que se utiliza para designar el lugar en el que se vive en la actualidad, pero en los primeros textos del budismo, el *samsara* no se utilizaría para referirse al lugar en el que la persona se encuentra sino a la tendencia mental que posee esta persona. Más que a un lugar, sería un proceso que desarrolla la tendencia mental de fabricar mundos y de identificarse con ellos. Por ello, *samsara* se podría definir como el proceso por el cual la mente individual divaga por sus propias creaciones ilusorias.

Nibbana

Este concepto representaría el despertar de estas divagaciones mentales y entender la realidad tal y como es y no tal y como dichas creaciones mentales creen que es. Sería la realidad última que está más allá de la mente y de la materia.

Dhamma

Se podría definir como la ley de la naturaleza que enseña el camino que lleva a la liberación de ilusión samsárica creada por la ignorancia perceptiva de la persona.

Para poder entender el significado profundo que llevan implícitas las enseñanzas budistas es importante conocer quién fue la persona que trascendió el *samsara* y llegó al *nibbana* gracias al descubrimiento del *dhamma*.

El propósito de explicar aquí la vida del Buda no es el de hacer un riguroso estudio historiográfico de la figura de Shiddharta Gotama, conocido por el Buda histórico, sino más bien el de describir el trasfondo cultural y religioso en el que vivía para, de esta manera, tener una mejor comprensión de sus principales enseñanzas.

El príncipe Siddhattha Gotama nació en el año 583 antes de Cristo en Kapilavatthu, un lugar ubicado a los pies de los Himalayas conocido actualmente con el nombre de Lumbini en el actual Nepal.

El joven Siddhattha creció rodeado de lujos y de una gran abundancia de bienes materiales, separado prácticamente por completo del mundo exterior al palacio en el que vivía. Esta situación se debió al temor paterno sobre una eventual renuncia de su hijo a los privilegios mundanos, profetizada por los brahmanes de esa época. Fue así como Gotama pasó los primeros veintinueve años de su vida rodeado por toda clase de lujos y placeres y desconectado de cualquier fuente de sufrimiento. Según la historia que se transmitió oralmente sobre la vida de Gautama Siddhartha, las cuatro escenas que llevaron al futuro Buda a renunciar a su vida en palacio fueron las siguientes: La enfermedad, la vejez, la muerte y la vida del renunciante.

Cuenta la historia que, un poco después de haber experimentado los cuatro mencionados encuentros, en el silencio de una noche de luna llena del mes de julio unos súbitos y sombríos pensamientos asaltaron la mente de Gotama: *la juventud, la flor de la vida culmina en la vejez y los sentidos del hombre le fallan justo cuando más los necesita. Personas que en un tiempo fueron semejantes a unos fuertes e inmovibles robles, pierden de repente su vigor y salud, mientras que la dolencia y la*

enfermedad sigilosamente entran en sus cuerpos. Finalmente aparece la muerte que, repentina y a veces inesperadamente, pone fin a este breve lapso de tiempo que dura la vida. Ciertamente, debe haber alguna escapatoria de semejantes insatisfacciones, del envejecimiento y de la misma muerte (4). Fue entonces, esta misma noche, a la edad de los veintinueve años, cuando Gotama, desencantado de la vida en palacio, decidió abandonarla y renunciar a todo.

Durante un período de seis años se dedicó a practicar el sendero de la *auto-mortificación* como medio para lograr la liberación. Después de estos años de prolongadas privaciones y sufrimientos físicos, Gotama llegó finalmente a la conclusión de la futilidad e inutilidad de las prácticas de auto mortificación y entendió que solo a través del *Camino Medio*, aquel que evita los extremos de la excesiva indulgencia sensual y de la extrema auto mortificación del cuerpo físico, es capaz la persona de llegar a un conocimiento que le libere de todo sufrimiento.

Después de esta reflexión, se sentó a los pies de un árbol con la firme resolución de no moverse de ahí hasta encontrar la respuesta definitiva a su búsqueda. Bajo de ese árbol fue donde Gotama, durante la noche de luna llena del mes de mayo, a la edad de treinta y cinco años encontró el despertar de la falsa percepción del mundo. El *Nibbana*

Poco después de su iluminación, el Buda pronunció su primer sermón (5) en el que estableció el marco sobre el cual todas sus enseñanzas posteriores estarían basadas. Este marco consiste en las cuatro Nobles Verdades, que consistían en cuatro principios fundamentales de la naturaleza que emergieron de la honesta y penetrante evaluación y entendimiento de la condición humana realizada por el Buda.

Estas verdades fueron enseñadas no como teorías metafísicas o como principios de fe, sino como categorías por las cuales los seres humanos deben enmarcar su experiencia directa de una forma que les pueda conducir a la iluminación.

En relación a estas cuatro Nobles Verdades se podría decir que *al igual que todas las huellas de los animales podrían caber dentro de una huella de elefante, todas las enseñanzas de Buda sobre los estados saludables de la mente cabrían dentro de la enseñanza de las cuatro Nobles Verdades (6).*

Comparando la esencia de estas enseñanzas de la doctrina de Buda, Atwell trazó un paralelismo entre estas cuatro Nobles Verdades y la filosofía de Schopenhauer de la siguiente manera:

Según el filósofo alemán, la vida es esencialmente sufrimiento. Una vez observado esto, propone un diagnóstico: el sufrimiento es causado por una entidad que está más allá del fenómeno y que constituye la esencia del mundo (la voluntad de vivir). En tercer lugar, prescribe una posible cura: la negación de esta voluntad como requisito imprescindible para que el hombre se pueda liberar de la esclavitud a la que está sometido. (7)

Para interpretar la reflexión que hace Schopenhauer sobre las cuatro Nobles Verdades de manera más representativa, se podría considerar al Buda como a un doctor que analiza a un paciente (*1ª Noble Verdad*), diagnostica la causa de la enfermedad que padece (*2ª Noble Verdad*), propone un tratamiento para superar esa enfermedad (*3ª Noble Verdad*) y receta una serie de medicamentos que el paciente tendrá que tomar para poder superarla (*4ª noble Verdad*).

Es importante destacar aquí que estas verdades son enseñanzas sobre la cuales hay que reflexionar por lo que no hay que considerarlas como verdades absolutas. Aquí es donde los

occidentales se pueden llegar a confundir porque pueden interpretar estas Nobles Verdades como una serie de dogmas budistas.

¿Y qué es lo que os he enseñado? Os he enseñado: esto es sufrimiento; esto la causa del sufrimiento; este es el cese del sufrimiento; este es el camino que lleva al cese del sufrimiento. ¿Por qué os lo he enseñado? Porque trae beneficio, ayuda a progresar en la vida santa y lleva a la liberación de las pasiones, a la disolución, al cese, a la calma, al conocimiento directo, a la iluminación, al Nibbana (8).

¿Cuáles son estas cuatro verdades?

1. *La noble verdad sobre el sufrimiento (dukkha)*
2. *La noble verdad sobre el origen del sufrimiento (samudaya)*
3. *La noble verdad sobre la cesación del sufrimiento (nirodha)*
4. *La noble verdad sobre el camino que libera del sufrimiento (maggā)*

El Buda descubrió que para liberarse del *samsara* se requería asignar una tarea específica a cada una de las cuatro Nobles Verdades: la primera está para ser comprendida; la segunda, abandonada; la tercera, realizada; y la cuarta, desarrollada.

La noble verdad sobre el sufrimiento (*dukkha*)

¿Cuál es la Verdad Noble del Sufrimiento? Nacer es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la separación de lo amado es sufrimiento, no conseguir lo que uno quiere es sufrimiento: en resumen, las cinco categorías afectadas por el apego son sufrimiento. Existe esta Verdad Noble del Sufrimiento: tal fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes escuchadas. Esta Verdad Noble debe ser penetrada por la plena comprensión del sufrimiento: tal fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes escuchadas. Esta Verdad Noble ha sido penetrada por la plena comprensión del sufrimiento: tal fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes escuchadas. (9)

En la *primera Noble Verdad* se habla del sufrimiento que se genera por ignorancia o desconocimiento de la verdadera esencia del ser humano. Esta ignorancia está determinada por la creencia de una dualidad que divide constantemente el *yo* del *otro*. Esta sensación de separación se produce por la interpretación errónea de la información que los sentidos físicos transmiten a la persona. Dicha información es percibida por ésta como una verdad absoluta, lo que produce un aferramiento hacia lo que esta persona considera que está dentro de su círculo vital del ser.

En este sentido, Sri Nisargadatta afirmaba que la creencia en esta verdad absoluta era un error puesto que *El mundo real está más allá de nuestros pensamientos e ideas; lo vemos a través de la red de nuestros deseos, dividido entre dolor y placer, bueno y malo, interno y externo. Para ver el universo como es uno tiene que situarse más allá de la red. No es difícil hacerlo porque la red está llena de agujeros (10).*

En el pensamiento Vedanta de la India también se hace referencia a esta ignorancia de no conocer la verdadera esencia del ser: El ser humano se encuentra en el camino de la evolución para llegar a manifestar su verdadera naturaleza, que es la divinidad que está presente en su seno. Para ello, el mayor obstáculo reside en el deseo de conservar su propia individualidad,

a la que se aferra permanentemente de un modo egoísta. La ignorancia se presenta pues por la falta de conocimiento de su verdadero ser o del olvido de su esencia. (11).

La noble verdad sobre el origen del sufrimiento (*samudaya*)

¿Cuál es la Verdad Noble del Origen del Sufrimiento? Es el deseo que renueva al ser y está acompañado por el deleite y la lujuria, deleitándose en esto y aquello: en otras palabras, anhelando los deseos de los sentidos, deseando el ser, deseando el no-ser. Pero ¿dónde surge y florece este deseo? Donde sea que haya lo que parece deseable y gratificante, allí surge y florece.

Esta es la Verdad Noble del Origen del Sufrimiento: tal fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas.

Esta Verdad Noble debe ser penetrada abandonando el origen del sufrimiento...

Esta Verdad Noble ha sido penetrada abandonando el origen del sufrimiento: tal fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas. (12)

En la *segunda Noble Verdad* se habla sobre el deseo insaciable generado desde la ilusión del *yo*, del apego y de la identificación que la persona siente hacia los cinco agregados, como el origen del sufrimiento. Ese deseo se transforma en un hábito de reaccionar con apego o aversión según lo que la percepción personal cataloga como positivo o negativo, en función de unas experiencias pasadas que la condicionan. Esto sucede al no aceptar la realidad tal y como se presenta y obviando una de las características de las que se comentaba en la introducción: El cambio constante de todos los fenómenos (*Anicca*).

En este sentido cabría destacar la importancia del consejo de un gran maestro indio llamado Tilopa a su discípulo Naropa: *No son las apariencias lo que te ata, lo que te ata es el apego a ellas. (13)*

La noble verdad sobre la cesación del sufrimiento (*nirodha*)

¿Cuál es la Verdad Noble de la Cesación del Sufrimiento? Es el desvanecimiento sin residuos y la cesación de ese mismo deseo: el rechazarlo, abandonarlo, dejarlo y renunciar a él. Pero ¿dónde se abandona y se hace cesar este deseo? Donde sea que haya lo que parece deseable y gratificante, allí se abandona y se hace cesar.

Esta es la Verdad Noble de la Cesación del Sufrimiento: tal fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas.

Esta Verdad Noble debe ser penetrada comprendiendo la Cesación del sufrimiento...

Esta Verdad Noble ha sido penetrada comprendiendo la Cesación del sufrimiento: tal fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas nunca antes oídas. (14)

En la *tercera noble verdad* se habla de la cesación del sufrimiento a través del desarrollo de la capacidad de hacer consciente el lado inconsciente y morando en el presente desde la atención plena y la no identificación con las sensaciones corporales. Para que se produzca esa cesación de sufrimiento, es imprescindible desarrollar una consciencia más plena hacia las sensaciones corporales que se perciben a cada momento y desarrollar una ecuanimidad determinante ante cada una de ellas.

En relación a la importancia de esta atención plena y el desarrollo de la ecuanimidad, el monje budista Mathieu Ricard dice *Haber alcanzado un estado de libertad interior con respecto a las emociones, no significa que uno sea apático o insensible, ni que la existencia pierda sus colores. Sencillamente en vez de estar constantemente a merced de nuestros pensamientos negativos, de nuestros humores y de nuestro temperamento, nos hemos convertido en sus dueños.* (15)

La noble verdad sobre el camino que libera del sufrimiento (*magga*)

¿Cuál es la Verdad Noble del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento? Es el Noble Sendero Óctuple, esto es: Entendimiento Correcto, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta.

Existe la Verdad Noble del camino que lleva al Cese del Sufrimiento: esta fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgió en mí sobre cosas no escuchadas antes...

Esta Verdad Noble debe ser comprendida mediante el cultivo del Camino...

Esta Verdad Noble ha sido comprendida mediante el cultivo del Camino: esta fue la visión, el entendimiento intuitivo, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgió en mí sobre cosas no escuchadas antes. (16)

Por último, la *cuarta noble verdad*, expone el camino que puede seguir la persona para salir de ese sufrimiento. Un gran maestro budista del siglo XI llamado Milarepa, definió de una manera muy poética como caminar por este camino que conduce a la liberación de la mente condicionada: *Mi lecho es pequeño, pero me estiro a mis anchas. Mis ropas son ligeras, pero mi cuerpo está caliente. Con pocos alimentos estoy saciado.* (17)

Estas cuatro nobles verdades se irán analizando a lo largo de los siguientes capítulos con más detenimiento, ya que serán la base en la que se apoyará este trabajo para alcanzar el objetivo de conseguir un entendimiento más profundo y significativo sobre el sufrimiento humano y para que, una vez entendido, se pueda gestionar mejor desde las primeras etapas educativas e incluso poder llegar a trascenderlo.

Una de las premisas que más confusión y recelo genera en la cultura occidental acerca de la filosofía budista es la que proclama que *todo es sufrimiento*.

En esta Noble Verdad se afirma que las semillas de la insatisfacción son inherentes a todas las cosas y que el apego a ellas inevitablemente conduce al sufrimiento, tanto físico como mental. Según esta filosofía, todas las cosas se caracterizan por ser impermanentes y no poseer una sustancia estable.

Este constante fluir y la incertidumbre que provoca, empuja a la persona a una frenética búsqueda de algo que le pueda resultar constante, dependiente, seguro y que le genere sensaciones placenteras permanentes. Sin embargo, al comprobar a través de su propia experiencia que todo está determinado por un constante flujo cambiante y que sus esfuerzos por luchar contra esto son en vano, se produce una frustración y un desconsuelo que le generan un gran sufrimiento.

¿Qué hacer entonces para superar el sufrimiento si todos los esfuerzos son en vano? ¿No es la idea de que todo es sufrimiento demasiado pesimista? ¿Se podría afirmar que el budismo es una filosofía pesimista?

Desde una perspectiva superficial esta premisa que proclama que todo es sufrimiento verdaderamente podría parecer pesimista, pero si se amplía esa perspectiva y se profundiza más en las enseñanzas budistas se comprobará que esta afirmación simplemente es el punto de partida necesario para poder afrontar mejor la realidad aparente a la que se enfrenta la persona a diario. Teniendo en consideración que todo es sufrimiento, la persona se dispondrá para encontrar la forma de poder gestionar mejor ese sufrimiento. En este sentido es donde se puede comprobar que el budismo no es una filosofía pesimista, puesta que en la tercera y la cuarta Noble Verdad se propone un camino para poder salir de ese sufrimiento. Por lo tanto, si estas enseñanzas afirmaran que todo es sufrimiento y no ofreciesen ninguna posible solución para esto, efectivamente sería una filosofía pesimista, pero como la ofrecen, se podría considerar hasta una filosofía positiva porque proclama que es posible salir del sufrimiento.

Una vez entendido que la filosofía budista en lugar de ser pesimista es, en realidad, muy optimista, se verán a continuación los tipos de sufrimiento que existen según el budismo y en cuál de ellos se enfocó el Buda para poder trascender los otros.

1. *Sufrimiento corporal*: entendido como el dolor físico. Caracterizado por diferentes tipos de malestar tales como los producidos por el hambre, la sed, las enfermedades o trabajos físicos duros. Este sufrimiento corporal sería un dolor común a todas las formas físicas sensibles.
2. *Sufrimiento mental-emocional*: provocado por la discrepancia entre las expectativas e ilusiones de la persona y la realidad en sí. Se genera por los continuos desengaños de la vida y por la frustración que provoca la imposibilidad de satisfacer todos los deseos personales. Muchos de estos dolores emocionales se remontan atrás en el tiempo y estarían relacionados con la historia biográfica personal (18).
3. *Sufrimiento esencial o universal*: Surge de la identificación con la individualidad y la personalidad como algo que la persona cree que le pertenece. Un cuerpo y una mente con el que se identifica y que desea seguir siendo permanentemente ajeno a la ley del cambio. (19).

Es de este sufrimiento esencial o universal del que partió Buda para iniciar su búsqueda espiritual como vía de salvación y es por ello por lo que este tipo de sufrimiento también ha sido el foco principal del que ha surgido el desarrollo de esta tesis.

Estos tres tipos de sufrimiento no son excluyentes entre sí, aunque uno de ellos puede predominar sobre otros en un momento determinado. Las enseñanzas de Buda están especialmente indicadas para el tercer tipo de sufrimiento, sin que ello vaya en detrimento de los efectos sanadores sobre los otros estados dolorosos. En el *Canon Pali* se proporciona una definición muy clara de estos tres tipos de sufrimiento. Así, en el Mahasattipattana Sutta se dice:

El nacimiento, la vejez y la muerte son los síntomas del sufrimiento corporal. No obtener lo que uno desea y obtener lo que uno no desea es la característica del sufrimiento mental. El apego a los cinco agregados de la existencia representa la forma esencial o universal del sufrimiento (20).

Como se ha visto en el apartado anterior, muchos filósofos y pensadores occidentales, como Schopenhauer, Kierkegaard o Nietzsche, hablaron sobre el sufrimiento en relación a la idea de sujeto y trataron de responder a preguntas existenciales como ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Existe la libertad absoluta de los condicionamientos? ¿Está todo predeterminado? Muchas

de estas preguntas también surgieron en el seno del budismo, pero el Buda intentó focalizarse en la raíz del sufrimiento y no perderse en teorías esotéricas y filosofías que no ayudaban a superar dicho sufrimiento.

En este sentido expuso la parábola de la flecha envenenada:

Hubo una vez un hombre que fue herido por una flecha envenenada. Sus familiares y amigos querían llamar a un médico, pero el enfermo se negaba, alegando que antes quería saber el nombre del hombre que lo había herido, la casta a la que pertenecía y su lugar de origen. También quería saber si ese hombre era alto y fuerte, si tenía la tez clara u oscura. Además, deseaba que le dijeran con qué tipo de arco le había disparado y si la cuerda del arco estaba hecha de cáñamo, bambú o seda. Decía que no permitiría que le viera el médico hasta que no supiera si la pluma de la flecha provenía de un halcón, un buitre o un pavo real... Así, preguntándose si el arco que habían usado para dispararle era un arco común, un modelo curvo o uno de adelfa; El hombre murió sin saber las respuestas (21).

Al leer esta parábola, resulta evidente que el hombre herido se comportó de manera absurda. No obstante, con esta parábola el Buda trata de alertar a las personas sobre como su comportamiento diario, sin ser conscientes de ello, es muy similar al del hombre herido por la flecha.

¿Qué representaría la flecha? La flecha sería todo lo que la persona lleva clavado en su idea del yo. El Buda repetía, una y otra vez, que la persona no debería perder el tiempo en responder a cuestiones que no son de vital importancia, sino que se debería centrar en arrancarse la flecha lo antes posible. De alguna manera todas las personas están heridas con esa flecha envenenada y, al mismo tiempo, todas tienen la oportunidad de curar esa herida profunda a través de sus propios medios. El problema es que no han aprendido, o no se les ha enseñado, la manera adecuada de poder quitarse esa flecha sin desgarrarse la piel y sin que el veneno que lleva en la punta se expanda por todo el cuerpo, llegando a afectar a cada una de sus células.

Manly P. Hall comenta sobre esta parábola en su libro *Buddhism and Psychotherapy*

En la parábola, la flecha es la tragedia inmediata, significando el egoísmo base que se ha convertido en el lugar común de la existencia moral... No nos damos cuenta de la gravedad de la herida, o estaríamos impelidos a remover la flecha inmediatamente, utilizando cualquier medio a nuestro alcance para liberarnos de los venenos que han sido colocados en la punta de la flecha. Mientras el ser humano viva apegado a un código de interés personal, justificando el error y malinterpretando los patrones universales a su alrededor, nunca podrá conocer la libertad más allá del dolor (22).

En relación a esta reflexión y analizando la manera en la que las personas se enfrentan al sufrimiento en la actualidad, se podría afirmar que la idea que prevalece es la de pensar que el dolor que produciría el desprenderse de esa flecha sería mucho más grande y más intenso que el sufrimiento que se podría producir el mantenerla clavada, aun sabiendo que de esta manera el sufrimiento a largo plazo será mayor.

Esta creencia de *más vale malo conocido que bueno por conocer*, lleva a las personas a vivir encerradas en el miedo a lo desconocido perdiéndose con ello, muchas oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

¿Se enseña en la escuela que el apego a una idea estable del yo, podría ser como una flecha envenenada que les hace sufrir? Ciertamente no. En lugar de ello, se les incita a desarrollar

esa idea del *yo* estable y permanente como la manera adecuada de no sufrir o de encontrar una felicidad duradera y segura.

Visto todo lo anterior ¿Cómo se podría definir entonces de una manera concisa el sufrimiento según el budismo?

La definición de sufrimiento que más se podría acercar al objetivo que se busca en este documento, sería la aportada por el monje budista Matthieu Ricard:

Es un estado de insatisfacción profunda que puede estar asociado al dolor físico pero que es, sobre todo, una experiencia de la mente. El sufrimiento surge cuando ese yo que tanto amamos y protegemos, se ve amenazado o no consigue lo que desea. El sufrimiento nace del deseo, del apego, del odio y de la ignorancia y la falta de discernimiento, porque perturban la mente y la sumen en un estado de confusión e inseguridad. (23)

Este estado de insatisfacción profunda de la mente del que habla Richard, podría dar a entender que el budismo le otorga un valor negativo a la experiencia del sufrimiento. Pero nada más lejos de la realidad, ya que las enseñanzas de Buda le dan un valor positivo al sufrimiento, puesto que éste es la herramienta perfecta para querer superar ese estado de insatisfacción.

El gran maestro indio Shantideva decía que *el sufrimiento tiene muchas buenas cualidades porque purifica nuestro karma negativo, aumenta nuestra renuncia y compasión, reduce nuestro orgullo y nos ayuda a superar los malos hábitos. (24)*

Chogyan Trungpa Rinpoche en referencia al valor que tiene el sufrimiento decía que *hacernos amigos de nuestros demonios y de las inseguridades que los acompañan, nos lleva a una relajación y alegría muy simples y nunca suficientemente valoradas. (25)*

Según estas afirmaciones, se podría concluir diciendo que el sufrimiento es necesario para poder llegar a entender que el sufrimiento no es necesario o, en otras palabras, si nunca se ha experimentado un estado de insatisfacción, no se podrá comparar, ni ser conscientes de un posible estado de satisfacción. Según el budismo para poder valorar la luz sería necesario antes haber experimentado la oscuridad.

Por lo tanto, el sufrimiento según la filosofía budista, se podría definir como un medio o una herramienta a través de la cual el sujeto puede alcanzar un fin: la liberación del sufrimiento.

Como se dijo en el capítulo anterior, el sufrimiento no puede existir como fenómeno desvinculado de la persona que lo experimenta. Si existe sufrimiento es porque existe una realidad singular donde se despliega.

3.2 El concepto de sujeto según las filosofías orientales

3.2.1 El yo en el budismo tibetano

¿Quién eres realmente? Oh, nacido noble. Oh tú, de origen glorioso, recuerda tu radiante naturaleza, la esencia de la mente. Confía en ella, vuelve a ella. Es el hogar (26)

La ciencia contemplativa budista propone estudiar la mente de dentro a fuera. Según el budismo tibetano primero es primordial entender la naturaleza de la mente para poder llegar a entender el mundo exterior.

Para Bokar Rinpoché *el yo en sí mismo, no es malo; lo malo es que nos relacionamos con él con apego* (27) por eso es muy necesario poder distinguir entre el *amor al yo* y el *yo en sí mismo*. Uno de los aspectos fundamentales que se trata con más detalle en esta tradición para poder llegar a entender el *yo* es el concepto de la conciencia.

Desde el budismo tibetano, a la consciencia se le da el nombre de *fundamento Global*. Este fundamento global se considera bajo dos aspectos diferente:

La conciencia dual básica y la conciencia primordial básica. En tibetano *kunshi namshe* y *kunshi yeshe*. En su traducción al castellano *she* significa conocer y *nam* indica separación, *ye* transmite la idea primordial. *Namshe* es la consciencia que funciona en la dualidad, concibiendo un yo y un otro separado. *Yeshe*, por el contrario, es la consciencia en su forma primordial, no dual, pura de la escisión falaz entre el *yo* y el otro. Cuando el texto budista *la transformación de la mente en 7 puntos de Chekawa* dice *permanece en la esencia, el fundamento global*, se refiere a la consciencia primordial básica (*yeshe*) y no a la consciencia dual básica (*Namshe*).

En relación con esto, Bokar Rinpoché señala que la mente se podría contemplar desde dos ángulos (28):

1. *Se refiere a su aspecto psíquico, emocional, intelectual con el que nos identificamos equivocadamente. Esto nos produce la sensación de ser un individuo limitado, inscrito en una historia situada en el tiempo.*
2. *Se refiere a su esencia, es decir, al hecho de ser simplemente una facultad que conoce, inmaterial, que no depende de las limitaciones de lo psíquico. Es luz, conocimiento, felicidad y paz. Está libre de toda noción de un "yo" que sería el centro de la experiencia y de un "otro" que sería la periferia.*

En relación al aspecto psíquico de la mente, Bokar Rimpoche aclara que *la Conciencia dual básica es simplemente una denominación que utilizamos para describir el funcionamiento relativo cuando no se ha realizado la verdad o Conciencia primordial básica.* (29)

En la actualidad el ser humano, en general, se identifica con la mente desde el ángulo psíquico-intelectual o *kunshi namshe*, lo que hace que se termine por crear un hábito egoísta y una separación con el otro. Como consecuencia de esto, este lama tibetano afirma que *todos nuestros sufrimientos provienen en realidad de una única cosa: el amor que sentimos por nosotros mismos, el egocentrismo.* (30)

Este dualismo y la dependencia que provoca con el mundo externo, según Sogyal Rinpoché, desarrolla en la persona inestabilidad y una gran confusión; *Inconsciente y fútil, el espíritu ordinario es la presa incesante de las influencias exteriores, de las tendencias habituales y del condicionamiento: los maestros lo comparan con la llama de una vela en el hueco de una puerta, vulnerable a todos los vientos de las circunstancias* (31).

En las enseñanzas del budismo tibetano, este dualismo se considera una ilusión y una mala interpretación de la realidad. Incluso algunos maestros, como Chogyam Trungpa lo han catalogado como neurosis.

En el budismo hablamos del decrecimiento de la neurosis, lo que significa decrecimiento del dolor derivado del ego. (32)

¿Es esta supuesta neurosis la naturaleza real de la mente humana?

Según Bokar Rinpoché *mientras no conozcamos la naturaleza de nuestra mente, estaremos bajo el dominio de las perturbaciones y tendremos la sensación de que constituyen nuestra naturaleza. Pero en realidad actúan como ladrones que vienen a robarnos la paz y la felicidad contenidas en la caja fuerte de nuestra mente. (33).*

Para este lama tibetano, *al no reconocer la naturaleza de la mente por ignorancia, nace en nosotros la idea de un yo. De esta idea deviene la noción de "mío". Una vez que se ha formado el apego al yo y a lo mío, nace automáticamente la aversión hacia lo otro. A su vez, este sistema engendra el orgullo, los celos y todas las perturbaciones internas. (34)*

¿Cómo entender entonces cuál es la verdadera naturaleza de la mente?

Según Bokar Rinpoché, *el dharma sería lo que nos podría dar acceso real a la naturaleza de nuestra mente, nos permitiría comprenderla y realizar lo que realmente es. (35)*

3.2.2 El yo en el budismo Theravada

Según el maestro más destacado de la tradición tailandesa del bosque *si te pierdes en el bosque, no estás realmente perdido. Cuando de verdad estás perdido es cuando te olvidas de quién eres (36)*

Según Ajahn Chah el yo sería el resultado del hábito natural que tiene el ser humano de atribuir una existencia unificada a cualquier colección de partes asociadas.

Buda examinó este hábito natural del ser humano a través de su propia experiencia. Dejando al lado todas las preconcepciones, exploró la realidad interna y se llegó a comprobar que todo ser es un compuesto de cinco procesos en constante cambio; cuatro de ellos mentales y uno físico.

Este entendimiento le llevó a formular la teoría de los *cinco skandhas*, que concebía a las personas como procesos constituidos por cinco componentes o agregados en constante cambio:

1. *Cuerpo (rupa);*
2. *Percepciones sensoriales basadas en los sentidos de los objetos (viññana);*
3. *Pensamientos conceptuales (sañña);*
4. *Sensación y sentimiento de placer y dolor (vedana);*
5. *Disposición heredada de carácter, actos de voluntad, mentalidad y hábitos (sankharas).*

Según esta teoría, los sentimientos, percepciones, pensamientos y voliciones son todos eventos momentáneos, por lo que ninguno de ellos constituye una entidad perdurable. No hay un yo o una persona permanente más allá de estos componentes. Sin embargo, las interacciones de los *skandhas* producen la ilusión de que la persona es un sujeto separado del resto del mundo.

Rupa: la base corporal

A pesar del hecho de que tanto las escuelas tempranas como las posteriores del budismo, considerasen el cuerpo físico con gran desconfianza y como fuente del sufrimiento mental, el propio cuerpo, como se verá más adelante, en lugar de ser un impedimento para la liberación, se convierte en el vehículo más adecuado que puede llevar a la persona hacia la obtención de esta.

En esencia, la aparente solidez del cuerpo está compuesta por partículas subatómicas y espacio vacío. Es más, incluso estas partículas subatómicas no tienen una solidez real. Partículas en constante surgir y desaparecer, pasan de existir a no existir a una grandísima velocidad, como si fuesen un flujo de vibración.

Buda encontró que el universo entero estaba compuesto de partículas o unidades indivisibles que denominó *kalapas*. Estas unidades exhiben una infinidad de variaciones de las cualidades básicas de la materia: cohesión, temperatura, movimiento y masa. La combinación de estas genera estructuras que parecen tener alguna permanencia. Pero en realidad, estos compuestos de minúsculas *kalapas*, están en un estado de continuo surgir y desaparecer. Esta sería la realidad última de la materia a la que se llama cuerpo: un constante flujo de olas o partículas.

En el capítulo seis, cuando se haga un examen más detallado del método de meditación vipassana, se verá que, al focalizar toda la atención en las sensaciones del cuerpo, no solo se tendrá la experiencia de dichas sensaciones, sino que en realidad se utilizaran éstas para aprender sobre los cuatro elementos básicos (agua, fuego, aire y tierra) que componen el complejo de cuerpo-mente y sus relaciones con el mundo exterior.

En uno de sus discursos, Goenka explica estos elementos de la siguiente manera:

Lo que es sólido tiene un predominio del elemento tierra; si algo es líquido es porque tiene más de un elemento de agua; cuando es gaseoso, predomina el elemento de aire; y si la temperatura está presente, hay elemento de fuego (37). Sin embargo, para entender estos elementos en un nivel más sutil, Goenka piensa que es necesario un examen de la realidad dentro de uno mismo, que es precisamente lo que se hace a través de la meditación vipassana. En este sentido aclara que *toda la gama de peso, desde lo más pesado a lo más ligero, es el campo del elemento de la tierra; el elemento de fuego abarca desde los más frío a lo más caliente; el movimiento tiene que ver con el elemento aire, abarca desde los estados de quietud hasta los de mayor movimiento; y el elemento agua se refiere a la cohesión. Abarca desde la máxima unión a la máxima dispersión. (38)*

Este maestro considera que cuanto más se practica la técnica de meditación más fácil será para la persona comprobar que tanto el mundo interno como el externo está formado por estos elementos y que no existe ninguna diferencia entre ellos. Esto quiere decir que en esencia, el ser humano está compuesto por exactamente los mismos elementos que cualquier cosa con la que interactúa a diario.

En el Tao Te King se hace referencia a esta indiferenciación entre los elementos que forman el ser y el resto de cosas: *Desde el no ser comprendemos su esencia, y desde el ser, solo vemos su apariencia, ambas cosas, ser y no ser, tienen el mismo origen, aunque distinto nombre, su identidad es el misterio, y en este misterio se haya, la puerta de toda maravilla. (39)*

Por todo ello, se podría afirmar que el cuerpo humano no es como aparenta, una sólida y estable entidad, sino que es un continuo de materia coexistiendo con un continuo de mente en un espacio y tiempo determinado. Los otros cuatro agregados que formarían el ser, pertenecerían a la parte de la mente que según las enseñanzas budistas sería lo que precede todo.

***Nama*: la base mental**

En relación a la base mental del ser, el Dhammapada afirma que:

Lo que somos hoy procede de nuestros pensamientos de ayer y nuestros pensamientos presentes forjan nuestra vida de mañana: nuestra vida es la creación de nuestros pensamientos.

Si un hombre habla o actúa con pensamientos impuros, el sufrimiento lo sigue como la rueda del carro sigue al animal que tira de él.

Lo que somos hoy procede de nuestros pensamientos de ayer y nuestros pensamientos presentes forjan nuestra vida de mañana: nuestra vida es la creación de nuestra mente.

Si un hombre habla o actúa con pensamientos puros, la alegría lo sigue, como su sombra. (40)

Esta parte mental del ser se le conoce con el nombre de *nama* y se compondría de los siguientes cuatro agregados:

1. Consciencia (*viññana*)
2. Percepción (*sañña*)
3. Sensación (*vedana*)
4. Reacción-volición (*sankhara*)

El maestro birmano Goenka explica el funcionamiento de estos agregados mentales de la siguiente manera:

La función de la parte de la mente conocida como viññana es conocer, simplemente saber, sin diferenciar. Por ejemplo, un sonido entra en contacto con el oído, y el viññana sólo señala el hecho de que ha llegado un sonido. A continuación, la siguiente parte de la mente —percepción subjetiva (sañña)— da una evaluación al estímulo de acuerdo con las experiencias pasadas. Una vez que el estímulo externo ha sido evaluado y etiquetado, la tercera parte de la mente comienza a funcionar y se produce una sensación en el cuerpo, conocida con el nombre de vedana, que se convertirá en agradable, desagradable o neutra, en función de la evaluación dada. Con palabras de alabanza, uno podría sentir una sensación agradable en el cuerpo; y por el contrario, con insultos se podrían desencadenar sensaciones desagradables. Finalmente, el sankhara, la cuarta parte de la mente comienza a funcionar. Aquí estaría la reacción mental condicionada por el patrón habitual: si la sensación es agradable, reacciona con apego, si la sensación es desagradable, reacciona con aversión. Por ejemplo, una sensación táctil puede desencadenar una sensación de placer. Esta experiencia placentera podría generar una memoria en el futuro que cause un deseo de la repetición de la experiencia pasada. (41)

Según este maestro la mente y la materia de los cinco agregados no poseen nada que indique la existencia de alguna sustancia tal como un *yo*, un *mío* o un *alma*. Esta representaría la verdadera naturaleza de la ausencia de un ego permanente.

En resumen, se podría decir que la consciencia o *viññana* es la parte receptiva de la mente, donde simplemente se registra cualquier input, físico o mental. Denota la información sin procesar de la experiencia sin asignarle ninguna etiqueta ni juzgarla.

La percepción o *sañña* sería donde se procesa la información recibida, donde se interpreta y donde se genera una evaluación o juicio. Esta interpretación está condicionada por las

experiencias pasadas que equipara a las situaciones actuales. En cuanto *sañña* ha identificado y catalogado ese objeto percibido como positivo o negativo, envía una orden determinada para que surja de inmediato una sensación física o *vedana*.

Basada en esa sensación física, el deseo surge. Si la sensación es agradable la persona desea que se prolongue, si es desagradable desea deshacerse de ella lo antes posible. Esta reacción de apego o rechazo sería lo que se conoce por *sankhara*.

Para poder llegar a este entendimiento sobre la verdadera naturaleza de la mente, en el siguiente capítulo se explicará la raíz del sufrimiento y la importancia que tiene su entendimiento correcto para poder llegar a utilizarlo como una herramienta útil con la que poder disminuir el apego a la individualidad y el grado de sufrimiento que genera.

3.3 Tri-Laksana

Una de las enseñanzas fundamentales del budismo se basa en el concepto de *Tri-Laksana*, en el que se explica que todos los fenómenos del mundo percibido están sujetos a tres características fundamentales: *Anicca*, *Dukkha* y *Anatta*.

La traducción más cercana de estos tres conceptos, escritos en la lengua Pali, podría ser impermanencia para *Anicca*, sufrimiento - insatisfacción para *Dukkha* e insustancialidad del yo o vacuidad para *Anatta*. En un extracto de su ensaño la *experiencia sobre la impermanencia*, Paul Fleischman escribió sobre estas tres características:

Nuestra resistencia a la experiencia de anicca es la gran pena: sabbe sankhara dukkha – todo está lleno de sufrimiento. Guardamos distancia de la experiencia directa de anicca, viéndolo como un concepto científico o un sentimiento poético, porque su dinamismo derrite nuestro sentido de seguridad y de orden y nos llena con un sentido de pérdida y tristeza. La gran pena, dukkha, nos lleva a la pérdida del mito consolador, de la alianza familiar, y de la identidad segura – todos los ganchos por los cuales nos aferramos a la idea de que tenemos una identidad eterna, inmutable, personal, que nunca será arrancada por el río de la vida. Y así nos damos cuenta de que, sabbe dhamma anatta – todos los fenómenos son insustanciales. La fantasía de nuestra propia grandeza, el amor que tenemos por nosotros mismos y todo lo nuestro, es la piedra sobre la cual hemos construido nuestras vidas. Pero cada piedra fluye al igual que un río. Inclusive, o particularmente, la piedra del “Yo” está revelada a ser líquida, sin esencia, anatta. Qué terriblemente triste es sentir nuestras vidas escabullirse por la corriente implacable y fría del tiempo. (42)

Se puede afirmar que, desde los primeros años de vida, los niños y niñas aprenden a interactuar y relacionarse con su entorno de una manera totalmente contraria a estos tres principios de impermanencia, sufrimiento-insatisfacción e insustancialidad. ¿Por qué se hace esto? ¿Por qué se vive de espaldas a estas características desde las primeras etapas educativas?

La respuesta que ofrece el budismo se podría resumir, en una palabra: ignorancia. Actualmente, gracias a internet y a las nuevas tecnologías, se tiene el mayor acceso de todos los tiempos a cualquier tipo de información, pero aun así existe ignorancia. ¿A qué se refiere el budismo cuando afirma que el sufrimiento se origina debido a la propia ignorancia?

Según estas enseñanzas se podría definir ignorancia como el *desconocimiento de nuestra verdadera esencia o nuestro verdadero dhamma, producido por el apego hacia una idea de “lo que soy” basado en la información condicionada que nos transmiten nuestros sentidos físicos y nuestra memoria (43)*. Debido a ese

desconocimiento, surge en la persona la creencia de la dualidad “yo-otro”, que reafirma constantemente su necesidad de fortalecer “lo que soy”, para poder ser capaz de protegerse y encontrar una seguridad ante la constante amenaza externa que le transmiten sus sentidos.

En resumen, se podría decir que la ignorancia, referida como la raíz del sufrimiento según el budismo, se produciría por desconocimiento de los tres aspectos característicos de todo fenómeno compuesto. De la misma manera, y según Griffith, se podría afirmar que la sabiduría o *el entendimiento profundo ocurre cuando uno ha entendido las tres características de la existencia: La impermanencia, el “no yo” y el sufrimiento y puede aplicarlas en el mundo.* (44)

En la literatura budista se encuentran numerosas referencias a estas tres características:

Anicca

En las últimas palabras que pronunció el Buda antes de morir, queda patente la importancia que le daba a la impermanencia en sus enseñanzas y a la evidencia de que *todo lo que parece ser, tardeo temprano perece.*

Ahora, bhikkhus, esto os digo: Transitorias son todas las cosas creadas; esforzarse en entender esto incansablemente. (45)

En uno de los sutras de Buda aparece la importancia que puede llegar a tener esta característica en el camino hacia el entendimiento completo de la realidad. *Anicca nos ayudara a permanecer en una buena disposición para enfrentarnos a todas las dificultades de la vida. Anicca es poder. Las espinas en el camino son inevitables. Usa el poder de Anicca con diligencia y la paz estará contigo.* (46)

La monja budista Pemā Chödrön resalta esta característica de transitoriedad afirmando que *la impermanencia es un principio de armonía. Cuando no luchamos contra ella, estamos en armonía con la realidad* (47)

El maestro zen D.T. Suzuki en relación a esta armonía que se puede llegar a alcanza con el correcto entendimiento de *anicca* afirma rotundamente que *cuando te das cuenta del hecho que todas las cosas cambian y encuentras tu serenidad en ello, allí estás en el Nirvana.* (48)

En la filosofía occidental también se encuentran numerosas referencias sobre esta característica del cambio constante de todas las cosas.

La cita del filósofo griego Heráclito en la que afirmaba que *en los mismos ríos entramos y no entramos, [pues] somos y no somos [los mismos]* (49) se podría utilizar para comprobar que la característica del cambio constante o impermanencia, fue un tema de reflexión para los filósofos occidentales de la antigua Grecia. En este sentido, para resaltar la importancia que tiene esta característica dentro de la visión que se expone en este documento, se podría modificar la idea de que *ningún hombre cruza el mismo río dos veces* por la idea de que *ningún sujeto experimenta el mismo sufrimiento dos veces.*

Heráclito incorporó el concepto del devenir, considerándolo como una realidad básica subyacente a todas las cosas. Para él, el fundamento de todas las cosas se basaba en este cambio incesante y en la certeza de que nada dura eternamente. Por esta razón, según estos principios, el ente deviene y todo se transforma en un proceso de continuo nacimiento y destrucción al que nada escapa.

Si bien Heráclito no despreciaba el uso de los sentidos y los definía como indispensables para comprender la realidad, sostenía que simplemente con la información que transmitían estos sentidos no bastaba para entenderla profundamente. Para él era imprescindible el uso de la inteligencia para poder llegar a ese entendimiento profundo.

Se engañan los hombres [...] acerca del conocimiento de las cosas manifiestas, de la misma manera que Homero, que fue considerado el más sabio de todos los griegos. A él, en efecto, unos niños que mataban piojos lo engañaron, diciéndole: 'cuantos vimos y atrapamos, tantos dejamos; cuantos ni vimos ni atrapamos, tantos llevamos. (50)

Platón atribuyó a Heráclito el concepto de *panta rei*, que aboga por la idea de que todo está en cambio continuamente. En contraposición de este concepto de *panta rei* o *anicca*, existe la creencia generalizada de suponer que se tiene una estabilidad física y mental. Esta creencia genera una dicotomía que confunde y provoca en las personas una necesidad por buscar estabilidad en otras cosas.

Según el filósofo David Hume *los hombres no son más que un enlace o colección de diferentes percepciones que se suceden las unas a las otras con una rapidez inconcebible y que se hayan en un movimiento y flujo perpetuo. Nuestros ojos no pueden girar en sus órbitas sin variar nuestras percepciones. Nuestro pensamiento es aún más variable que nuestra vista, y todos nuestros demás sentidos y facultades contribuyen a este cambio y no existe ningún poder del alma que permanezca siempre el mismo ni aún en un solo momento. (51)*

En la misma línea que Hume, Adolf Huxley expresaba que *todo cambio constituye una amenaza para la estabilidad. La vida es una marioneta del tiempo en la medida en que cambia a cada instante, cambia en el mundo interior y el exterior de forma que no somos los mismos dos instantes seguidos (52).*

Al comprobar desde la propia experiencia que el *cambio es la única cosa inmutable*, se genera una tensión emocional y una gran frustración por no poder hacer nada ante tal evidencia.

¿Por qué el ser humano se ofusca en no aceptar que todo está en constante cambio y que cualquier atisbo de apego generará indudablemente sufrimiento? ¿Cómo se podría afrontar esta impermanencia sin que surja la sensación de frustración por no poder hacer nada?

Epicteto ofrece una posible respuesta con el símil del banquete:

Recuerda que has de comportarte como en un banquete. Llega a ti algo que van pasando: extiende la mano y sírvete moderadamente. Pasa de largo: no lo retengas. Aún no viene: no exhibas tu deseo y espera hasta que llegue a ti (...) Y algún día serás digno de participar en el banquete de los dioses (53).

En la misma línea estaría la paradoja del barco de Teseo del filósofo Plutarco:

El barco en el cual volvieron desde Creta Teseo y los jóvenes de Atenas tenía treinta remos, y los atenienses lo conservaban desde la época de Demetrio de Falero, ya que retiraban las tablas estropeadas y las reemplazaban por unas nuevas y más resistentes, de modo que este barco se había convertido en un ejemplo entre los filósofos sobre la identidad de las cosas que crecen; un grupo defendía que el barco continuaba siendo el mismo, mientras el otro aseguraba que no lo era. (54)

Con esta paradoja surge la siguiente pregunta:

¿Se estaría ante la presencia del mismo barco si se hubieran reemplazado la totalidad de cada una de sus partes?

La respuesta que ofrecería el budismo sería que no, puesto que todas las partes de ese barco están en un constante flujo de energía, surgiendo y desapareciendo a cada instante.

Esta misma regla se aplicaría a la idea del *yo*, puesto que como se ha comentado anteriormente, la filosofía budista entiende el *yo* como un conjunto formado por cinco partes o agregados en un constante surgir y desaparecer. Este fenómeno se produce a una velocidad tal, que no se puede apreciar directamente a través de los sentidos físicos lo que lleva a la persona a la confusión de creer que existe algo permanente.

Es el apego a estos cinco agregados lo que genera un sufrimiento constante, ya que la creencia de la estabilidad de estos cinco agregados choca directamente con el cambio natural e incesante que sufren dichos agregados.

Goenka para explicar la característica de *anicca*, utiliza el siguiente ejemplo de la vida diaria: *Si observamos la luz que emite una bombilla que está encendida, podríamos creer que estamos viendo siempre la misma luz, puesto que no hay un intervalo de oscuridad entre cada uno de los momentos de luz, pero ¿Es real la percepción de que esa luz es siempre la misma y no está cambiando? Si esa luz fuese la misma, Goenka se cuestiona la siguiente pregunta ¿Por qué las compañías eléctricas a final de cada mes, nos envían la factura por haber consumido tantos vatios en ese mes? La velocidad tan rápida con la que cambia la luz que emite la bombilla es tal, que llega a confundir al sentido de la vista y a la propia percepción, de tal manera que se cree estar viendo algo permanente, cuando en realidad se está produciendo un cambio constante, imperceptible para la vista. (55)*

Pero no solo la luz de esa bombilla está cambiando, sino que el que observa esa bombilla, como ya explicaba Heráclito en su parábola del río, también está cambiando incesantemente. Por ello, se puede concluir que tanto el observador como lo observado son un complejo de acontecimientos transitorios en un cambio incesante.

En este sentido, se podría afirmar que es imprescindible racionalizar la información que llega desde los sentidos físicos, para poder comprender la realidad que rodea a la persona de una manera más completa. Pero, ¿Hasta qué punto afecta esta percepción racionalizada de la realidad al grado de sufrimiento?

Dice Kierkegaard que *el hombre es capaz de trascender su finitud con la imaginación y así imaginar un mundo distinto al suyo de infinitud de maneras (56)*. La imaginación es, como Kierkegaard lo llama, el elemento que vuelve infinito al hombre y que le permite romper con la dimensión puramente natural. Esa dimensión que recibe de los sentidos, le hace consciente de su finitud, pero la imaginación o la capacidad de racionalizar le ayuda a trascender los límites que el mundo natural le presenta. La tarea consiste en encontrar un punto entre estos dos extremos lo que constituye una paradoja existencial que tiene que ser constantemente enfrentada.

Nietzsche reflexiona sobre esta relación entre el sufrimiento y la percepción subjetiva de la siguiente manera:

El dolor es un fenómeno intelectual, en el que se manifiesta evidentemente un juicio: El juicio de “la cosa nociva”, en el que se resume una larga experiencia. En sí, el dolor no existe. No es la herida lo que hace sufrir: es la experiencia de las malas consecuencias que una herida puede tener en el conjunto del organismo, es aquella experiencia que habla en forma de esa agitación profunda que se llama disgusto (...). Lo propio del dolor es siempre una larga sacudida, el temblor subsiguiente a un choque en el centro del sistema nervioso que excita el terror: se sufre propiamente, no por causa del dolor (por una herida, por ejemplo) sino por la larga ruptura de equilibrio que sobreviene a causa de dicho choque. (57)

Según este autor, el juicio que se atribuye a una determinada experiencia, estaría conectado directamente con el sufrimiento que se vivencia a raíz de ese juicio.

Como ya se analizó anteriormente, si se suspendiese ese juicio, según los escépticos, la persona se acercaría más a la *ataraxia* y, por tanto, se alejaría de la perturbación de la mente y del sufrimiento que ésta le genera.

En relación con esto, ¿se podría decir que la idea del *yo* es un juicio erróneo o una interpretación distorsionada de la realidad basada en percepciones subjetivas condicionadas por aprendizajes pasados? Esta cuestión será respondida más adelante, cuando se explique el origen del sufrimiento en relación con la percepción que el ser humano tiene de la realidad en la que vive.

Anatta

Este término de la lengua Pali se podría traducir como insustancialidad o *no-yo*. Se refiere a la ausencia de un ego perdurable o la carencia que tiene éste de una existencia intrínseca. Este concepto de *anatta* es conocido también por *shunyata* o vacuidad.

En relación a esta característica Jack Kornfield afirma que:

Cuando indagamos en la cuestión del yo y la identidad encontramos que es necesario comprender dos dimensiones distintas: el no yo y el verdadero yo. Cuando el Buda confrontó el problema de la identidad en la noche de su iluminación llegó al radical hallazgo de que no existimos como seres separados. Vislumbró la tendencia humana de identificarse con un sentido limitado de la existencia. Entonces descubrió que esta creencia en un pequeño ser individual es una ilusión fundamental que causa sufrimiento y nos aleja de la libertad y del misterio de la vida. Lo describió como un origen interdependiente, el proceso cíclico de la conciencia que crea la identidad al entrar en la forma, al responder ante el contacto de los sentidos y luego apegarse a ciertas formas, sentimientos, deseos, imágenes y acciones para crear un sentido del yo. (58).

Goenka señala que *la disolución del yo a nivel experiencial es muy útil para comprender este aspecto de la realidad. Por el contrario, una concepción impuesta de anatta no ayudará en nada (59).*

Para el Buda histórico, si todo cambia constantemente entonces no puede haber una entidad permanente en el ser por ello la idea de la existencia de un *yo* permanente es, en realidad, una idea o percepción equivocada. En esencia ese *yo* es una colección temporal de numerosos procesos dinámicos interdependientes y condicionados en constante cambio. De esa percepción equivocada surge la conciencia de un *yo* y la noción de independencia que conlleva esta conciencia.

En este sentido cabe señalar que en las enseñanzas del dharma no se afirma la inexistencia de la persona, sino que en realidad lo que no existe es una entidad intrínseca duradera en la persona o que tenga una existencia independiente y separada de todo lo demás. Lo que niega, por lo tanto, no es la existencia de las cosas, sino la existencia sustancial de las cosas.

Uno de los principales expertos en este concepto en occidente es el traductor Jeffrey Hopkins, quien ha servido de traductor del Dalai Lama y ha recibido numerosas enseñanzas tántricas. En cuanto al significado de vacuidad Hopkins afirma que *la vacuidad no significa la nada. Significa la carencia de un estado de sobre-sustancialidad en los fenómenos que vemos. (60)*

Estas enseñanzas son conscientes de que el uso del concepto del *yo* y de sus derivados personales *mi* o *mío* son convenciones sociales necesarias para poder operar de manera funcional en la vida diaria, pero esto no resta importancia a la necesidad de recordar que simplemente es eso, una manera de poder relacionarse con el mundo. En este sentido, el

dharma considera el fenómeno del *yo* como una verdad subjetiva y el fenómeno del *no yo* (*anatta*) como una verdad objetiva.

Sobre estas dos verdades se habla en el sutra del corazón:

¡Aquí ob Shariputra! la forma es vacuidad y la mismísima vacuidad es forma; la forma no difiere de la vacuidad, la vacuidad no difiere de la forma; lo que sea forma, es vacuidad; lo que sea vacuidad es forma. Así también son las sensaciones, percepciones, impulsos y la conciencia. (61)

Según las enseñanzas del dharma, para poder experimentar personalmente *anatta*, es imprescindible la práctica de la meditación y el desarrollo de una conciencia estable en el momento presente.

En los últimos años, gracias a los avances en física cuántica, los científicos han podido demostrar que la materia es una ilusión y no es real, puesto que en el mundo físico solo existe un fenómeno constante de combustión y vibración.

Whitehead elaboró su filosofía del organismo y de la existencia vibratoria, en virtud de la cual se puede pensar que todos los elementos fundamentales son, en esencia, vibratorios. Según este autor, cada elemento del universo es *un vaivén vibratorio de una energía o actividad subyacente. (62)*

El principio de incertidumbre de Werner Heisenberg podría ser también un punto de partida esencial para comprender mejor la insustancialidad de la materia. Según este principio la materia no es estática ni predecible y las partículas subatómicas que la componen no son *cosas*, sino tendencias. Según este autor *los átomos y sus partículas no son reales, forman un mundo de potencialidades o posibilidades más que de objetos o hechos (63)*

En relación a esto, en muchas de las enseñanzas del Buda existen parábolas, como la que se presenta a continuación, que tratan de explicar de una manera más sencilla un fenómeno tan difícil de entender como es el de la insustancialidad del *yo*.

Sumido en una profunda angustia y perplejidad mental tras muchos años de lucha interna, Hui-ko se acercó a Bhodidharma y le preguntó:

- *Mi mente todavía no se ha pacificado. Te pido, ob maestro, que la sosiegues.*
- *¡Muéstrame tu mente y la pacificaré! Respondió Bodhidharma.*
- *Llevo muchos años luchando con ella. Replíco Hui-ko. - Y todavía no he conseguido asirla. Mi mente es realmente inalcanzable.*
- *¡Eso es! Replíco Bhodidharma. Tu mente acaba de sosegarse de una vez por todas. (64)*

Para resumir este concepto de *anatta* de una manera más visual, se podría decir que todos los fenómenos existen de la misma manera que existe un arco iris. La existencia de éste depende de ciertas causas y condiciones que lo hacen posible. Ese arcoiris surge gracias a la interdependencia de una serie de fenómenos como son la luz del sol, el agua de la lluvia y el ángulo específico desde donde se mira.

En este sentido ¿se podría decir que los seres humanos y su sufrimiento tendrían las mismas características de existencia que las que tiene un arco iris? La explicación de la tercera

característica de todos los fenómenos del mundo percibido podría ayudar a responder a esta pregunta.

Según las enseñanzas budistas, el sufrimiento o *dukkha* sería la tercera de las características que definen a todos los fenómenos naturales percibidos, incluyendo en esta categoría de fenómenos naturales a los ser humano.

En relación a esta característica Epicteto se preguntaba: *¿cuál es la mayor prueba de desdicha e infelicidad? Quiero algo y no sucede ¿qué hay más desgraciado que yo? No quiero algo y sucede* (65)

Como ya se describió en la introducción, *el sufrimiento es muchas veces difícil de expresar y, más aún de reconocer, porque a menudo se es completamente inconsciente de que es uno mismo quien lo crea, y del cómo y el por qué lo hace.* (66)

Este desconocimiento de la naturaleza del sufrimiento cesaría a través de la sabiduría que se genera al alcanzar un entendimiento profundo sobre él. En relación a esto Miller afirma que *La mayoría de los estudios suponen que si la persona comprende las circunstancias que le generan sufrimiento, ésta podría llegar a entenderlo más claramente.* (67)

Si el ser humano necesita conocer las circunstancias que generan el sufrimiento para poder entenderlo y llegar a trascenderlo, ¿por qué no se educa al ser humano en el conocimiento de estas circunstancias desde las primeras edades?

La razón principal que se baraja en este documento es porque la ciencia moderna aún no ha podido dar respuesta al misterio del sufrimiento y si no se puede demostrar, no se puede enseñar. Desde ámbitos científicos, se habla que, debido a la naturaleza personal del sufrimiento, sus posibles fuentes o causas son ilimitadas y por ello no se puede incluir en un programa de estudio académico.

Por otro lado, desde las enseñanzas budistas se afirma que la causa- raíz del sufrimiento es la misma para todos. A través del sufrimiento, como experiencia inevitable, el ser humano podría llegar a conocerse y de esta manera podría llegar a conocer también la estructura del mundo en el que vive. Sin embargo, la falta de un conocimiento real de los fenómenos, junto a la inercia de la mente humana a huir despavorida de las sensaciones desagradables por su afán de supervivencia, hace que la humanidad viva en un constante estado de insatisfacción. En relación a esto el psicólogo inglés Steve Taylor se cuestiona lo siguiente: *¿Por qué a la mayoría de seres humanos nos resulta imposible reposar en un estado de satisfacción, nos esforzamos de continuo por alcanzar la felicidad sin encontrarla nunca y tenemos la percepción de que la vida nos ha defraudado y de que el mundo nos engaña de algún modo?* (68)

La respuesta estaría influenciada por el desconocimiento de la verdadera raíz del sufrimiento. Si se conociese la verdadera naturaleza de este fenómeno mental y su proceso de gestación, la persona podría interpretar la realidad desde otro ángulo distinto. Este proceso de gestación del sufrimiento generado en la interacción entre el cuerpo y la mente se basa en una relación de causa y efecto producida por reacciones inconscientes que han sido influenciadas por percepciones pasadas y suposiciones futuras.

Este proceso es conocido en el budismo como *la cadena de originación dependiente.*

3.4 Gestación del sufrimiento. La cadena de originación dependiente

Cuando al arahat Assaji se le pidió que condensase lo más posible el mensaje de Buda, él dijo que en la doctrina del surgimiento y el cese de los fenómenos a través de causas se condensaba todo.

Esta doctrina corresponde a la *paticcasamuppada* o *cadena de originación dependiente*, en la que se declara que todos los fenómenos se originan de manera dependiente entre sí por relaciones de causa y efecto.

Buda enseñó el condicionamiento específico (idappaccayata). En estas enseñanzas se explica que el surgimiento de los fenómenos depende de unas condiciones especiales. Sostiene que los fenómenos de un determinado tipo se originan solo a través de condiciones apropiadas de ese tipo, nunca en la ausencia de esas condiciones y nunca a través de condiciones apropiadas de otro tipo. Todo fenómeno, por lo tanto, sería contingente ya que depende de otros fenómenos para existir. Por ello, la originación dependiente, como enseñanza del condicionamiento específico, lidia en esencia con estructuras. Se trata a los fenómenos, no en términos de sus remotas conexiones, sino en términos de sus patrones. La originación dependiente define el marco necesario para entender el problema y también indicar la estrategia que se debe tomar si el problema se quiere resolver (69).

Por lo tanto, según esta doctrina de la *cadena de originación dependiente*, todo se produce a través de la causalidad (*nidana*). En este sentido, vemos una visión totalmente contraria a la de algunos pensadores occidentales contemporáneos al Buda, como Epicuro, que decía que la naturaleza estaba regida por el azar, entendiendo éste como ausencia de toda causalidad. La fórmula más común que se presenta para explicar la originación dependiente tiene dos secuencias y contiene 12 factores:

La primera secuencia enseña cómo se produciría el origen del sufrimiento (*Bhava cakka*) y la segunda enseña cómo se produciría el cese del sufrimiento (*Dhamma cakka*)

La secuencia que explicaría los doce eslabones implicados en su proceso de creación (*Bhava cakka*) basado en causas y condiciones sería la siguiente:

Con la ignorancia (*Avijja*) como condición se origina la volición.

Con la volición (*Sankhara*) como condición se origina la consciencia.

Con la consciencia (*viññana*) como condición se origina la mente y la materia.

Con la mente y materia (*nama rupa*) como condición se origina las bases de los 6 sentidos.

Con la base de los 6 sentidos (*salayatana*) como condición se origina el contacto.

Con el contacto (*phassa*) como condición se origina las sensaciones.

Con las sensaciones (*Vedana*) como condición se origina el deseo.

Con el deseo (*Tanha*) como condición se origina el apego.

Con el apego (*upadana*) como condición se origina la existencia.

Con la existencia (*Bhava*) como condición se origina el nacimiento.

Con el nacimiento (*jati*) como condición se origina el sufrimiento (vejez, muerte, oscuridad y lamentación).

Con el sufrimiento (*jata marana*) como condición se origina la ignorancia.

Esta es la *cadena de la originación dependiente* con la que Buda expresó su profundo descubrimiento. A través de su práctica introspectiva descubrió que a través de un entendimiento correcto la ignorancia cesaría y la secuencia anterior se invertiría.

En la traducción del discurso en el que el Buda revela este descubrimiento, el Bhikkhu Bodhi explica brevemente esta secuencia de la siguiente manera:

Debido a la ignorancia, una persona se involucra en una acción moral, la cual puede ser pura o impura, corporal, verbal o mental. Estas acciones, referidas aquí como formaciones volitivas constituye el karma. En el momento del nacimiento, las condiciones kármicas de resurgir de la consciencia, vienen acompañadas con sus agregados psico físicos, mentalidad y materialidad.

Dependiendo de estos agregados psicofísicos, las seis bases de los sentidos se desarrollan (los cinco sentidos y la base mental). A través de éstos, el contacto tiene lugar entre la consciencia y los objetos, y ese contacto se transforma en sensaciones condicionales. Como respuesta de estas sensaciones el deseo brota y crece firme hasta conducirlo hacia el apego. Conducido por el apego las acciones son desarrolladas con la potencia de generar una nueva existencia. Estas acciones kármicas respaldadas por el apego, finalmente traen una nueva existencia. Al nacimiento le siguen la vejez y la muerte. (70)

El resumen al que se podría minimizar esta secuencia de la *originación dependiente* sería:

Si esto existe, aquel existe; si esto deja de existir, aquel deja de existir.

Para entender mejor este importante proceso del origen del sufrimiento, se explicará con más detalle cada uno de los eslabones que forman esta cadena de dependencia.

3.5 El origen del sufrimiento

Como se señaló en el apartado anterior, una de las causas por las que aparece el sufrimiento es la ignorancia (*avijja*) de no conocer los tres aspectos característicos de todos los fenómenos compuestos.

Todos los seres sienten el deseo de ser felices y todos desean evitar el sufrimiento. Sin embargo, aunque desean la felicidad, no comprenden qué es aquello que produce felicidad, y aunque quieren evitar el sufrimiento, tampoco saben qué es lo que lo produce. Se encuentran en una ceguera total respecto a los medios para obtener la felicidad y dejar de multiplicar su sufrimiento.

En este sentido en las enseñanzas budistas se habla de las cuatro distorsiones (*vipallasas*) que caracterizan a la ignorancia (71)

1. Sostener que hay permanencia cuando en realidad hay impermanencia.
2. Sostener que algo produce felicidad cuando en realidad produce sufrimiento.
3. Sostener que hay sustancia cuando en realidad no hay sustancia.
4. Sostener que algo es placentero cuando en realidad es doloroso.

Estas distorsiones de la realidad se podrían comparar con lo que los hindúes llamaron el *velo de maya*.

El término sanscrito *maya* etimológicamente significa *medida*, pero la traducción más usual con la que suele encontrar es la de *ilusión*. Se le llama medida ya que la realidad es infinita y por lo tanto no puede ser sujeta a medición, por ende, cualquier medición que haga la mente sobre la realidad sería una ilusión. Por lo tanto, según esta idea la concepción del tiempo y el espacio serían ilusiones.

Trascender el *velo de maya* significa vencer el espejismo y la ignorancia que impiden a la persona conocer la realidad tal y como es verdaderamente.

¿Qué habría detrás de este velo de maya? Para Platón estarían las Ideas, para Kant algo incognoscible llamado *noúmeno* y para Schopenhauer la *Voluntad*.

Este velo provoca que la persona no llegue a conocer las circunstancias de la causalidad kármica y la interdependencia. Al no tener este conocimiento, la persona actuará determinada por los parámetros subjetivos de placer o rechazo. Si lo considera agradable, reaccionará con apego y si lo considera desagradable reaccionará con aversión.

Para salir de esta percepción distorsionada de la realidad, el filósofo René Descartes proponía como posible solución la necesidad de dudar de todo. No sólo de las autoridades y de las apariencias del mundo sensible, sino también de las propias verdades matemáticas:

Supondré, pues, que no un Dios óptimo, fuente de la verdad, sino algún genio maligno de extremado poder e inteligencia pone todo su empeño en hacerme errar; creeré que el cielo, el aire, la tierra, los colores, las figuras, los sonidos y todo lo externo no son más que engaños de sueños con los que ha puesto una celada a mi credulidad; consideraré que no tengo manos, ni ojos, ni carne, ni sangre, sino que lo debo todo a una falsa opinión mía; permaneceré, pues, asido a esta meditación y de este modo, aunque no me sea permitido conocer lo verdadero, procuraré al menos con resuelta decisión, puesto que está en mi mano, no dar fe a cosas falsas y evitar que este engañador, por fuerte y listo que sea, pueda inculcarme nada.(72)

Ese genio maligno al que se refiere Descartes se podría comparar con la percepción individual. El maestro de meditación U Ba Khin animaba a cada individuo a revelarse contra ese *genio maligno* que le oprime a cada instante y le confunde al tratar de imponer su verdad dogmática y absoluta.

A través del Samsara o ciclo de renacimientos, para la mente que cree que la composición de mente y materia es Nicca (permanente) revélate contra esa mente para abrirse a la realización y al conocimiento de la impermanencia: anicca

A través del Samsara, para la mente que cree que la composición de mente y materia es Sutta (placentera) revélate contra esa mente para abrirse a la realización y al conocimiento del sufrimiento: Dukkha

A través del Samsara, para la mente que cree que la composición de mente y materia es Atta (sustancial-yo) revélate contra esa mente para abrirse a la realización y al conocimiento de anatta.

La revolución por tanto es lograr la sabiduría supramundana o lokuttara ñana a través de la rebelión contra el mundo conceptualizado conocido como loka. (73)

El sufrimiento según este maestro viene cuando la creencia del *yo* sólido está tan desarrollada que la persona se obsesiona al intentar defenderla y perpetuarla. Existir de una manera independiente es una percepción subjetiva que se ha transformado en una verdad absoluta debido a un hábito mental que se ha encargado, desde las primeras etapas evolutivas, de ir reafirmando constantemente.

Según la filosofía budista, esta verdad absoluta del *yo* o ego independiente, se basa principalmente en la repetición constante de la siguiente secuencia:

La persona recibe una información a través de los sentidos corporales, la evalúa y la cataloga como positiva o negativa, la equipara con situaciones similares del pasado y reacciona de una determinada manera en función de sus intereses personales de desarrollo.

Esta repetición continua crea un hábito de actuación, basado principalmente en el juicio obtenido a través de lo que la persona cataloga subjetivamente como agradable o desagradable. Este hábito le genera a la persona la ilusión de creer que su verdadera naturaleza está determinada por el aferramiento a sus creencias aprendidas.

Según el sabio indio Shantideva: *Los seres desean escapar del sufrimiento, pero se lanzan al sufrimiento. Desean la felicidad, pero destruyen alocadamente la felicidad como si fuera su propio enemigo.* (74)

En relación a la dificultad de disipar esta ignorancia Henry David Thoreau lanza la siguiente pregunta:

¿Cómo podría acordarse de su ignorancia, lo cual requiere de un crecimiento, quien tiene que usar sus conocimientos tan a menudo? (75)

Los seres humanos invierten la mayor parte de su tiempo de vida intentando sobrevivir y tratando de mantener su mente lo más alejada posible de todo lo que considera que le puede generar sufrimiento o perturbación. En esta huida constante, sus mentes revolotean entre experiencias pasadas y suposiciones futuras que no les permiten poder reflexionar sobre la posibilidad de encontrar una manera diferente de enfrentarse al sufrimiento en el presente. Esta falta de conciencia presente, le imposibilita descubrir una respuesta más adecuada para poder encaminar su sufrimiento hacia una visión más acorde con la realidad presente.

En relación a esta huida constante del momento presente, surge la siguiente reflexión:

Los seres humanos son los únicos que guían su conducta por el conocimiento de lo ocurrido antes de su nacimiento y por la previsión de lo que puede ocurrir después de su muerte. De ese modo, solo los seres humanos se orientan con una luz que no se limita a iluminar el terreno sobre el que pisan. (76)

Según esta reflexión, por tanto, se podría decir que el camino por el que el individuo transita estaría iluminado por la luz que le ofrece tanto el pasado como el futuro. Estas luces imaginarias creadas en la mente de la persona le impiden ver realmente lo que está ocurriendo en el momento presente.

Esa oscuridad en la que se mantiene el individuo en relación con el momento presente, el budismo lo considera ignorancia. Si el individuo consiguiese mantenerse en el presente la mayor parte del tiempo, la ignorancia se disiparía automáticamente. Para representar esta enseñanza, el budismo equipara la falta de un entendimiento correcto con una habitación oscura y la sabiduría con la luz. Cuando la persona entra en esa habitación oscura y enciende la luz, ya no tendría que hacer nada más para disipar la oscuridad.

En el pensamiento *vedanta* se afirma que el ser humano se encuentra en el camino de la evolución para llegar a manifestar su verdadera naturaleza, que es la divinidad. Para ello, el mayor obstáculo reside en el aferramiento y el deseo de conservar la propia individualidad permanentemente. Según este pensamiento cuanto más se aferre a esa personalidad individual, más se alejará de su verdadera naturaleza.

¿Se podría decir entonces que lo que separa a la persona de lo divino no es el espacio o el tiempo, sino la ignorancia de no conocer su verdadera naturaleza?

Este desconocimiento de la naturaleza real de los fenómenos compuestos, lleva a la persona a sufrir por la confusión de tener que crear un mundo paralelo para poder entender los límites y los parámetros del contexto en el que vive. Los límites de la identidad de un individuo

demarcan qué aspectos del Universo han de ser considerados *uno mismo* y cuáles serán considerados como *lo diferente de uno mismo*.

Estos límites no le dejan sentirse en paz consigo mismo y le empujan a tener que relacionarse con el mundo desde un estado de separación. Un aislamiento que le hace generar fronteras y manifestar la ilusión de la dualidad.

Según Ken Wilber *trazar fronteras es fabricar opuestos. Vivimos en un mundo de conflicto y oposición porque es un mundo de demarcaciones y fronteras. Cuanto más firmes son nuestras fronteras, más encarnizadas son nuestras batallas. Cuanto más me aferro al placer, más temo necesariamente al dolor. Cuanto más voy en pos del bien, tanto más me obsesiona el mal. Cuanto mayor sea el afán con que me aferro a la vida más aterradora me parecerá la muerte. Siempre tendemos a tratar la demarcación como si fuera real, y después manipulamos los opuestos así creados. Aparentemente jamás cuestionamos la existencia de la demarcación como tal. Y como creemos que ésta es real, imaginamos tercamente que los opuestos son irreconciliables, algo que está para siempre separado y aparte. Entonces suponemos que la vida sería perfectamente placentera con sólo que pudiéramos anular los polos negativos e indeseable de todos los pares opuestos.* (77)

Según este filósofo estadounidense, la persona genera diferentes fronteras para poder defenderse de un contexto que considera hostil y para poder organizar y delimitar la realidad confusa que le presentan sus sentidos.

Por ello Ken Wilber afirma que *la frontera más común que trazan los individuos (o que aceptan como válidas) es la de la piel, que envuelve la totalidad del organismo. Todo lo que está dentro del límite de la piel, es en algún sentido yo. Algo que esté fuera de la piel puede ser mío, pero no es yo.* (78)

Como ya se ha comentado en el capítulo anterior, esta frontera de la piel no es la única que determina los límites y condicionamientos del ser humano, pero sí que es la frontera que más se va fortaleciendo a lo largo de la vida, llevando incluso a la persona al punto de separar y diferenciar completamente su cuerpo de su propia mente.

Según Wilber *la escisión cuerpo-mente y el consiguiente dualismo es un punto de vista fundamental de la civilización occidental. San Francisco se refería a su cuerpo como “el pobre hermano asno”. Por una parte, el cuerpo es fuente de placeres; todo nos llega por mediación de los sentidos corporales. Pero, por otra parte, el cuerpo alberga el espectro amenazante del dolor y las enfermedades.* (79).

Esta contrariedad entre el placer que puede aportar el cuerpo y el dolor que puede llegar a transmitirle confunde a la persona y la lleva a crear un conflicto interno en el que se le presenta una batalla entre el aceptar lo que le produce dolor o rechazarlo y no reconocerlo como propio.

En relación a esto Wilber afirma que *es posible que el individuo se niegue incluso a admitir que algunas facetas de su propia psique son suyas. Esta imagen reducida de sí mismo es lo que llamamos “la persona” (máscara). A los aspectos no aceptados como suyos los llamamos “sombra”.* (80)

Esta sombra de la que habla Wilber, representaría a las partes que conectan a la persona con lo que, según sus condicionamientos previos, no son positivas o beneficiosas para su bienestar. Por ello, la persona rechaza su sombra porque le muestra una verdad a la que no quiere enfrentarse porque le genera sensaciones desagradables.

En este sentido Nietzsche afirmaba que *a veces la gente no quiere escuchar la verdad porque no quiere que sus ilusiones sean destruidas.* (81)

Esta falta de honestidad por reconocer las partes que uno no acepta de sí mismo, hace que la persona tampoco llegue a aceptar las opiniones o actitudes que tienen los demás y que le hacen recordar esas partes de uno mismo que no son aceptadas. Por lo tanto, se podría decir que esta persona utilizaría la misma estrategia de huida usada para consigo mismo. De esta manera pone de manifiesto que lo que la otra persona transmite, si le hace recordar a su sombra, lo reprobará y generará un sentimiento de rechazo e incluso de odio hacia esa persona que le muestra una verdad que no quiere recordar ni reconocer. Esta actitud se podría expresar a través del siguiente proverbio árabe:

Yo contra mi hermano, mi hermano y yo contra mi primo, mi hermano, mi primo y yo contra el extraño.

Esta batalla provocada por demarcaciones impuestas desde la propia percepción condicionada, genera un gran sufrimiento al intentar defender todos los frentes abiertos desde una percepción que ve en el exterior un continuo ataque a sus propias creencias o intereses personales.

Ken Wilber expresa esto de forma magistral cuando afirma que los seres humanos *creamos una persistente alienación de nosotros mismos, de los otros y del mundo, al fracturar nuestra experiencia presente en diferentes partes separadas por fronteras. Efectuamos una división artificial en compartimentos de lo que percibimos: sujeto frente a objeto, vida frente a muerte, mente y cuerpo, dentro y fuera, razón e instinto, y así recurrimos a un divorcio causante de que, unas experiencias interfieran con otras y exista un enfrentamiento entre diferentes aspectos de la vida que se transforma en una sucesión de batallas y un sufrimiento constante generado en las demarcaciones que equivocadamente le imponemos.* (82)

Esta dualidad de la que hablaban Descartes, Platón, Kant, Schopenhauer y Wilber ha generado una tremenda ilusión de separación que ha desencadenado la formación de un hábito de aferramiento extremo a las propias ideas y provocando con ello un gran incremento de los niveles de sufrimiento en el momento en el que esas ideas son contradichas desde el exterior de la persona.

Esta visión absolutista del dualismo ha llevado a que *incluso las oposiciones simples, como pueden ser el comprar y vender, son consideradas como dos acontecimientos diferentes y separados. Comprar y vender son simplemente dos aspectos de un solo hecho, de la transacción como tal. Todos los opuestos comparten una identidad implícita. Es obvio que no hay dentro sin fuera, arriba sin abajo, placer sin dolor, ni vida sin muerte. Un objeto que a un observador se le aparece en reposo, está al mismo tiempo, para un observador diferente, en movimiento. De la misma manera, oposiciones tales como la de sujeto y objeto, o tiempo y espacio, se revelan ahora en una recíproca interdependencia, al punto de que forman un continuo entretejido, una única pauta unificada. Lo que llamamos objeto y sujeto no son otra cosa que dos maneras diferentes de abordar el mismo proceso.* (83)

En este sentido se podría destacar que el problema que produce este aferramiento hacia lo que la persona considera propio, viene determinado por el error de confundir dualidad con polaridad. Si la persona entendiese que en el universo no hay opuestos sino complementarios, su sufrimiento disminuiría.

Esta ignorancia de no conocer la verdadera naturaleza de las cosas es la condición que genera el siguiente eslabón de la *cadena de originación dependiente.*

3.7 El hábito reactivo que multiplica el sufrimiento.

Con la ignorancia como condición (*Avijja*) se origina la volición.

Según esta teoría, la ignorancia de no conocer la verdadera naturaleza de las cosas generaría una volición mental que tendría un efecto posterior en forma de condicionamiento. Esta volición mental se le conoce como *sankhara* o *karma*.

Según el maestro budista Sayagyi U Ba Khin una acción sería a la vez causa y consecuencia: *No hay causa sin efecto y no hay efecto sin causa. La ley del karma es suprema e inevitable. Lo que tienes ahora es el resultado de lo que hiciste en el pasado. Hasta que no nos desbagamos de las fuerzas del karma que nos pertenecen y entremos en el supremo Nirvana, indudablemente nos encontraremos con algún que otro problema aquí y allá, durante nuestra existencia. (84)*

En relación a esto, se podría decir que el *karma* es la consecuencia de un acto que se hizo en el pasado de manera consciente o inconsciente: Por ejemplo, si se tira una piedra a un lago, el *karma* representaría las ondas expansivas circulares que se generan por el impacto de la piedra lanzada en el agua. Por lo tanto, se podría decir que, según esta teoría del *karma*, todas las situaciones a las que la persona se enfrenta diariamente, serían las consecuencias de *pedras* pasadas que la persona lanzó al lago voluntaria o involuntariamente. Esa persona por lo tanto sería la única responsable de todo lo que le sucede en esta vida., tanto lo que se considera positivo como lo negativo.

Autores occidentales como Schopenhauer y Leibniz debatieron sobre este asunto del *karma* catalogando la vida como una deuda contraída.

La existencia humana lejos de tener el carácter de regalo, es una deuda contraída. Su requerimiento de pago aparece en la forma de las apremiantes necesidades, los torturadores deseos y la infinita miseria que plantea aquella existencia. Para saldar esa deuda se emplea, por lo regular, la vida entera, pero con ello solamente se han saldado los intereses. El pago del capital se produce con la muerte. (85)

En el canon Pali también se define el karma como la herencia que la propia persona se genera:

Mi karma es mi única propiedad, el karma es mi única herencia, el karma es la única causa de mi ser, el karma es mi único pariente y mi único protector. Cualquiera acción que haga, buena o mala, me convertiré en su heredero (86).

En relación a esto puede surgir la pregunta ¿Quién va a querer generar una herencia de dolor, sufrimiento y enfermedad para uno mismo?

Conscientemente nadie, pero si la herencia se firma sin saber leer o desde la ignorancia de las consecuencias que tendrá la firma, puede ser que muchas personas llegasen a provocar desdicha para ellos mismos. Otro ejemplo que podría representar este *karma* generado desde la ignorancia, sería la de un niño pequeño que, en su afán por descubrir cosas nuevas para jugar, se acerca a una serpiente venenosa. Este niño no sabe que esa serpiente le puede causar la muerte, por ello va a querer cogerla porque para él es simplemente un juguete.

Estos ejemplos podrían llevar a la conclusión de afirmar que la ignorancia de no conocer las verdaderas consecuencias de las acciones, podría ser la causante de todo o gran parte del sufrimiento de la persona.

Esta reflexión se podría representar con la siguiente situación de la vida diaria: Una persona está colgando un cuadro y en un momento de despiste se da un golpe con el martillo y como consecuencia de esto, le surge un hematoma. Ese hematoma morado es la consecuencia de un golpe. La persona que estaba colgando el cuadro, no quería golpearse y hacerse daño, sin embargo, en un momento de distracción se produce esa herida. Si la persona de este ejemplo, resulta ser muy despistada, se golpeará muchas más veces. Tal es su despiste, que después de pasar días y semanas colgando el cuadro, llega a pensar que el color natural de su piel, es el morado, debido a las veces que ha visto su dedo de ese color debido a los golpes recibidos. Si esta persona dejase de golpearse el dedo por un tiempo, vería como el dedo vuelve a su color natural y entendería la causa por la cual el dedo tenía un color morado.

Este ejemplo se podría equiparar con los golpes de martillo, en forma de hábitos mentales, que la persona por ignorancia se infringe a diario.

En relación a esto Aristóteles decía que *somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto; es un hábito.* (87)

Según este pensador griego el hábito crearía el carácter o la forma de ser. En relación a esto, se podría afirmar por lo tanto que el carácter se podría entrenar o cambiar en función del tipo de hábitos inculcados a una persona.

Los seres humanos tienen la tendencia de caminar por la vida repitiendo patrones o traumas que aprendieron y utilizaron como válidos en el pasado para poder hacer frente a las demandas que le presenta la vorágine de la vida de los sentidos.

En la actualidad se podría afirmar que el instinto de supervivencia que utilizaban los humanos en épocas pasadas está obsoleto. La reacción inconsciente para salvar la vida ante amenazas inminentes de ser devorado por algún animal salvaje o poder resultar herido físicamente por el arma de otras tribus rivales, ya no es necesaria. Hoy en día se podría decir que, en los países con renta per cápita más alto, ese peligro ha pasado a ser más mental que físico. Algunos gobiernos y empresas multinacionales están utilizando ese miedo mental a temer por la supervivencia para utilizar esos impulsos inconscientes de las personas en dirección hacia el aumento de sus propios beneficios comerciales o territoriales.

En este sentido, se podría decir que los seres humanos se ven esclavizados indirectamente por los hábitos que profesan al *culto inconsciente de la reacción*. Este hábito mental reactivo, según el budismo, generaría sufrimiento y un gran desequilibrio emocional. El sufrimiento pues vendría al no entender racionalmente que está pasando a nivel inconsciente.

Una persona que trata mal a su pareja, sabe muy bien que maltratar no es bueno. Cuando lo hace, se arrepiente y jura que no lo volverá a repetir. Pero cuando alguna situación le produce el recuerdo de sus hábitos tóxicos de maltrato, ese hábito inconsciente si no se ha trabajado adecuadamente para que se haga consciente volverá a surgir irremediablemente.

El ser humano se ha convertido en un ente reaccionario y autómatas, llegando al punto de sentirse esclavo de sus propios hábitos reaccionarios. Por ejemplo, si la persona va

conduciendo y se deja arrastrar por sus pensamientos sin prestar atención a la dirección de su viaje, podrá llegar el momento en el que se dé cuenta de que ha tomado el camino en dirección a su casa, ya que esta persona está automáticamente acostumbrada a hacer ese recorrido.

¿Por qué sucede esto?

Porque la persona ha generado y alimentado tanto este hábito de dejarse arrastrar inconscientemente, que la manera de reaccionar ante situaciones que considera similares, se ha vuelto casi automática. Se podría decir que esta persona se ha auto programado para actuar de cierta manera ante una determinada situación.

Por lo tanto, ¿Se podría decir que el sufrimiento es un hábito mental? Y en caso afirmativo ¿Qué proceso sería el que reproduce este hábito? Según el budismo, la *cadena de originación dependiente* que alimenta a cada instante el apego a un ego individual.

Esta cadena de causa y consecuencia se refuerza a cada instante con cada reacción de apego o aversión que se produce en el individuo. Si reacciona con apego ante una situación agradable, se generará un *sankhara* de apego, si reacciona ante una situación desagradable con aversión, se generará un *sankhara* de aversión.

Cada *sankhara* sería una huella que la persona deja en el camino de su inconsciente. Cuantas más veces se pise por ese camino, menos dificultad tendrá para transitarlo.

Desde la perspectiva de la neurociencia, con cada reacción inconsciente, llevada a cabo desde la ignorancia, se reforzaría la conexión sináptica de la información del yo. Cada acto de cierto tipo que se repita, volverá a la persona más propensa a actuar de esa forma por lo que, por ejemplo, gritar al conductor de delante por no poner el intermitente en su momento, predispone a la persona a volver a gritar en una situación similar. Parecería que la persona se desahoga con ese grito, pero en realidad se ahoga un poco más en su hábito reactivo de gritar.

Debido a la cantidad de veces que se ha repetido ese patrón de conducta reaccionaria, cada persona tiene un stock acumulado de *sankharas*. Este stock acumulado, como se verá en el capítulo siguiente, disminuiría si el hábito de alimentar el ego disminuyese.

Esta acumulación de *sankharas* funcionaría igual que las baterías de los móviles. Cuando se enchufa a la red eléctrica, se carga hasta estar totalmente lleno. Cuando se desconecta de la red eléctrica, se descarga automáticamente sin que la persona tenga que hacer ningún esfuerzo. Si no hay reacción, se debilita y se genera un camino alternativo. Saldando esa acumulación de *deudas kármicas* y no generando más.

Para resumir este eslabón de la cadena, se podría afirmar que con cada una de las reacciones que la persona tiene al interactuar con el exterior, estaría reafirmando su hábito de ser. Como se ha dicho, este hábito alejaría a la persona del entendimiento de las tres características que definen todos los fenómenos compuestos y aumentando con ello la ignorancia y la visión distorsionada de la realidad.

3.8 La consciencia perturbada por los sentidos: realidad subjetiva o realidad

objetiva.

Con la volición como condición (*sankharas*) se origina la consciencia.

Esta visión distorsionada de la realidad producida por un hábito mental inconsciente se podría asemejar al *velo de maya* del que hablaban los hinduistas o a un simple caleidoscopio. El caleidoscopio es un tubo que contiene tres espejos, que forman un prisma triangular con su parte reflectante hacia el interior, al extremo de los cuales se encuentran dos láminas traslúcidas. Entre estas láminas hay varios objetos de colores y formas diferentes, cuyas imágenes se ven multiplicadas simétricamente al ir girando el tubo mientras se mira por el extremo opuesto.

Se podría decir que el caleidoscopio deforma la realidad con la ayuda de los prismas. Si se quitasen esos prismas y la persona mirase simplemente a través de ese tubo vacío, no existiría ningún tipo de elemento que distorsionase la realidad física que observaría la persona a través de este tubo.

En palabras de Peter Mark Roget, *En la memoria del hombre, ninguna invención y ningún trabajo, ya sea dirigido a la imaginación o al entendimiento, jamás producirá un efecto tan singular como el del caleidoscopio.* (88)

En este trabajo se cree que Mark Roget estaba equivocado en relación a esta afirmación sobre que ninguna invención del hombre jamás produciría los efectos que produce el caleidoscopio, ya que los efectos distorsionadores de la percepción individual condicionada, podrían llegar a ser mucho mayores que las ofrecidas por los tres prismas que componen el caleidoscopio. A través de los hábitos creados por la repetición de creencias y percepciones, se crea un mundo subjetivo que la persona llega a considerar como si fuese objetivo. La opinión que se forma de las cosas se genera al mirar a través de los tres prismas subjetivos que más condicionan la visión de la persona representados por los elementos culturales, naturales y personales.

Según Epicuro *cuando el ser humano recibe la información sensorial, se produce un movimiento interno que puede considerarse una interpretación de los datos sensibles* (89).

Esta interpretación estaría condicionada por los factores que se han señalado anteriormente y produciría en la persona una serie de sensaciones agradables o desagradables que, como se verá más adelante, le conducirán hacia el sufrimiento o hacia la felicidad en función de la manera que el individuo tiene de actuar ante dichas sensaciones físicas.

En este sentido según Nietzsche *para que el ser humano sienta placer o displacer debe estar dominado por una de estas dos ilusiones: o bien creer en una identidad de ciertos hechos, de ciertas sensaciones; entonces éste, por comparación de estados actuales con estados pasados, siente el placer o displacer anímico; o bien debe creer en la libertad de la voluntad, al pensar que algo pudiera haber terminado de otro modo y obtener placer o displacer* (90)

Estas dos ilusiones a las que se refiere Nietzsche, están íntimamente relacionadas con el aferramiento a la percepción individual que tiene la persona sobre la realidad. Si esta percepción asigna a las sensaciones agradables el concepto de felicidad y a las desagradables

el concepto de sufrimiento, se podría afirmar que tanto unas como otras van a depender más de la etiqueta subjetiva que se les atribuya, que de la causa externa que las provoca.

Teniendo en consideración la fuerza que puede llegar a tener la percepción en el estado anímico de la persona ¿se podría afirmar que las situaciones externas no serían las causantes principales del sufrimiento o de la felicidad del individuo?

Volviendo al símil del caleidoscopio, si la persona mira a través de él, nunca tendrá una imagen nítida del mundo externo. Por ello, es importante que la persona entienda los efectos que produce el caleidoscopio en su visión para que, de esta manera, pueda llegar a entender que su sentido de la vista no siempre tiene por qué darle una información fiable o real.

En este sentido, la percepción subjetiva podría hacer las veces de caleidoscopio. Condicionada por los prismas de las experiencias pasadas, la persona podría estar viviendo una realidad imaginaria. Una obra de teatro dirigida por una percepción individual que aparte de ser la guionista también quiere ser la protagonista.

Como afirmaba William Shakespeare, *el mundo es un escenario y las mujeres y los hombres meros actores*. (91). En este escenario dramático en el que el individuo actúa ¿Sería el ego el actor principal? Si esa creencia de identificarse con el propio cuerpo, sensaciones, pensamientos y emociones, remitiera por un momento y la persona empezase a identificar todos ellos como meros guiones inventados que se representan para una obra determinada, el drama que se genera en el escenario indiscutiblemente disminuiría y, como consecuencia de ello, tanto la relación con uno mismo como la relación con los demás actores, pasarían a armonizarse sustancialmente. Por lo tanto, si ese ego pasase de ser el actor principal a un mero actor secundario, la obra se llenaría de más espontaneidad y aceptación y toda la rigidez de un actor o actriz que quiere ser el protagonista absoluto, se diluiría entre el elenco del resto de actores que colaboran activamente en la función.

En este sentido, se podría afirmar que no se ven las cosas como son, sino como las personas las interpretan.

Este escenario interpretativo Bokar Rimpoché lo compara con un sueño cuando afirma que, *lo que ahora percibimos como fenómenos exteriores no poseen una naturaleza independiente verdadera. No son más que proyecciones de nuestra mente. Nuestra mente hace aparecer todo lo que percibimos exteriormente. Es exactamente igual que un sueño. La naturaleza de nuestra mente es la unión inseparable de apariencia y vacuidad. Sin embargo, interviene la ignorancia. Debido a esta ignorancia, donde solo hay claridad de la mente, aprehendemos los objetos como si existieran exteriormente y donde solo hay vacuidad, aprehendemos un sujeto, un yo, como si existiera realmente.*

Y continúa diciendo que, *aunque fundamentalmente esta dualidad no existe, la introducimos y nuestro mundo se escinde en dos: las apariencias (objetos percibidos como exteriores) y un yo (sujeto)*. (92)

Si la persona entendiese que el sufrimiento viene por su propia identificación con sus juicios, emociones y pensamientos, el escenario cambiaría por completo.

Dicho todo esto, surge la siguiente pregunta: ¿Está relacionada, por tanto, la conciencia del ser con el sufrimiento que experimenta éste?

Para Levinas, *el sufrimiento es un dato de la conciencia: es un contenido psicológico, igual que otra sensación* (93).

Este contenido psicológico, como se ha visto anteriormente, está condicionado por una visión distorsionada de la realidad que genera sufrimiento, puesto que éste *siempre engloba una fantasía, un temor, un pensamiento o un comentario que se interpone entre la persona y la experiencia real.* (94)

El filósofo chino Chuang Tzu para reflejar la dificultad que tiene la persona para diferenciar entre la fantasía de un sueño y la realidad utilizó el siguiente cuento:

Revoloteaba alegremente; era una mariposa muy contenta de serlo. No sabía que era Chuang Tzu. De repente despierta. Era Chuang Tzu y se asombró de serlo. Ya no le era posible saber si era Chuang Tzu que soñaba ser una mariposa, o era una mariposa que soñaba ser Chuang Tzu. (95)

Esta dificultad que tiene la persona para diferenciar sus propias percepciones de lo que en realidad acontece, el autor estadounidense especialista en budismo tibetano Alan Wallace lo considera como una enfermedad mental con dos trastornos principales (96):

- *Hiperactividad cognitiva producida por la percepción de cosas que en la mayoría de casos, no son reales, sino proyecciones del estado mental interno.*
- *Déficit de atención cognitiva producida por bloqueos cognitivos profundos relacionados con el pasado y el futuro.*

En relación a esta percepción errónea de las cosas el filósofo británico Alan Watts comparó la consciencia individual al funcionamiento de un termostato. El termostato controla el funcionamiento del aire acondicionado al igual que la consciencia controla el comportamiento del cuerpo humano. Si la persona siente frío, se pone una manta y si siente calor, se la quita.

Tanto el termostato como la conciencia reciben información del ambiente exterior y hacen el ajuste necesario de acuerdo con los parámetros establecidos. Si por alguna razón, el termostato se desajusta y no procesa correctamente la información que le proviene del exterior, probablemente su funcionamiento no tenga un rendimiento óptimo y deje de tener la utilidad por la que este termostato fue adquirido.

De la misma manera, si los parámetros establecidos por la persona como ideales siempre están en contradicción con la información que recibe del exterior, la conciencia, al igual que un termostato, gastará mucha más energía al intentar ajustarlos.

La solución a este problema pasaría por avisar a un técnico que pudiese ajustar de nuevo los parámetros del termostato para que se adapte más a la realidad en la que se encuentra el aparato. Si la persona no reajusta sus parámetros mentales, al igual que hizo el técnico con el termostato, este desajuste continuo podría producirle una serie de bloqueos cognitivos que se llegarían a transformar en actitudes asociadas a la ansiedad y a la frustración, en el momento de comprobar que su conciencia no puede controlar a su interés las situaciones externas.

Si el individuo tiene unos parámetros rígidos, no se podrá esperar que actúe de una forma diferente a como se lo indican estos parámetros, aunque el exterior le contradiga.

En relación a este desajuste entre percepción y realidad Epicteto afirmaba que *cuando alguien asiente a lo falso, sábetelo que no quería asentir a lo falso, sino que la mentira le pareció verdad* (97).

En la misma línea, el médico y escritor Pere Piulachis afirmaba que a *nivel de la conciencia nada permite diferenciar el ser y el parecer. Toda vivencia tiene realidad psíquica, lo mismo si tiene una base objetiva, o sea, alude a un objeto con existencia real, como si se trate de una ilusión o de una alucinación, aunque físicamente carezca de substrato, desde el punto de vista psíquico es.* (98).

Esta confusión entre el ser o el parecer estaría producida en parte por la información que transmiten los sentidos físicos a la persona. Si ésta confía ciegamente en lo que ve, sin reflexionar sobre ello, podría confundirlo totalmente. ¿Qué pasaría si en un día lluvioso un individuo mira a la calle desde un quinto piso y confía ciegamente en lo que su sentido de la vista le transmite?

Que este individuo no vería a personas llevando paraguas, sino simplemente paraguas moviéndose de un lado a otro. La ignorancia de no saber que los paraguas no se pueden mover solos, podría llevar a la confusión a esta persona, llegando a creer que los paraguas tienen vida propia. De la misma manera, si la persona no conoce la verdadera naturaleza de los fenómenos y confía únicamente en la información que le transmiten sus sentidos y en el juicio que se emite a raíz de ellos, podría llegar a creer que sus pensamientos y emociones tienen vida propia.

Con la sabiduría de entender las tres características del *Trilaksana*, la persona entenderá que ni los paraguas tienen vida propia, ni las emociones, pensamientos y miedos son producidas por un ente externo.

En la segunda escena del primer acto de la tragedia de Hamlet, William Shakespeare escribe acerca de las interpretaciones subjetivas de la realidad y del sufrimiento (99).

Reina: Sabes que es natural que muera lo que vive, que atravesamos la vida hacia la eternidad.

Hamlet: Sí, mi señora, sí. Debe ser natural

Reina: Si es así ¿Por qué te parece tan extraño?

Hamlet: ¿Parecerme señora? No me parece. Es. No sé lo que “te parece” significa. Ni mi manto oscuro, ni el traje obligado de luto solemne, ni los suspiros vaporosos y profundos, ni el abundante río de lágrimas, ni la expresión abatida del rostro, a más de todas las formas, modos y clases de sufrimientos. Todo son cosas que “parecen” en tanto a acciones que el hombre interpreta. Pero hay en mi intención algo más que apariencia o atavíos de dolor.

Esta realidad aparente de la que habla Shakespeare a través del personaje de Hamlet, se podría decir que la perciben todas las personas. En relación a esto cabe resaltar que el sufrimiento no viene de tener una opinión individual sobre el mundo en el que la persona vive, sino que el problema viene cuando esa persona se identifica con la máscara de la verdad absoluta que se forma en su interior relativo. En este sentido, *dado que nada puede ser percibido sin que medien los sentidos y cada individuo siente, por tanto, percibe, las cosas de forma diferente, no hay verdades absolutas, solo certeza relativa* (100) En otras palabras, la persona se identificaría con la bombilla al olvidarse que lo que realmente ilumina no es la bombilla en sí mismo sino la luz que emana.

La ignorancia de no saber lo que realmente está pasando y de no comprender las consecuencias que pueden generar los propios actos, son fuente de sufrimiento. Esa opinión o juicio que el ser humano añade a los hechos objetivos produciría el engaño del que hablaban los hindús para referirse al *velo de maya*.

El engaño y el error se originan siempre a causa de lo que nuestra opinión añade a aquello que necesita ser confirmado – o por lo menos, no recibir un testimonio contrario-, y no obtiene confirmación en un cierto movimiento que surge en nosotros al mismo tiempo que la aprehensión perceptiva, que posee capacidad de juicio y que es donde se produce el engaño. (101)

Esta opinión subjetiva, transformada en verdad absoluta por los juicios egoicos, se podría comparar con los mitos que caracterizaban a las sociedades antiguas. En el mito de la caverna escrito por Platón (102) se hace referencia a la ignorancia de la que se está hablando en este apartado.

En este diálogo, Sócrates pide a su hermano Glaucón que imagine a un grupo de prisioneros que se encuentran encadenados desde su infancia detrás de un muro, dentro de una caverna. Allí, un fuego ilumina al otro lado del muro, y los prisioneros ven las sombras proyectadas por objetos transportados por otras personas que se encuentran fuera de la caverna. Para ellos, que no conocen otra cosa, aquellas sombras son la verdadera y única realidad.

¿Qué sucedería si se liberase a uno de estos prisioneros?

En un principio el prisionero quedaría como cegado al ver directamente la luz del fuego, pero a medida que fuese ascendiendo hacia el exterior de la caverna, sus ojos se irían acostumbrando a esa luz y se iría dando cuenta del engaño de su situación anterior, tomando conciencia de su condición de prisionero liberado.

Fuera ya de la oscuridad de la caverna, el prisionero liberado observaría las estrellas y la luna y se daría cuenta de que la realidad existente en el interior de la caverna es una copia de la auténtica realidad del mundo exterior. Este descubrimiento le hace concebir a ese mundo exterior (mundo de las ideas para Platón), como un mundo superior lo que le empujaría a regresar para compartir esta información con los prisioneros en la caverna.

Pero este trabajo de liberación sería interpretado por sus antiguos compañeros como un engaño, puesto que, desconocedores de la verdadera realidad, preferirían seguir manteniendo la seguridad de sus acostumbradas creencias antes que enfrentarse a un mundo desconocido, razón por la cual, matarían si pudieran al que intentase liberarlos y sacarlos de su complacida y segura ignorancia.

Cada individuo transita por su propia cueva. El mito del ego llega a condicionar de tal manera la existencia de la persona, que ésta se vuelve esclava de sus propias percepciones reflejadas en el muro de su propia cueva. Es como si la persona estuviese teniendo una pesadilla en su sueño, y al despertar no pudiese diferenciar si esa pesadilla era real o era el producto de su propia imaginación.

¿Cómo se debería desmitificar ese ego para poder liberarse de la oscuridad de la cueva?

Esta cuestión será respondida con más detalle en el próximo capítulo, pero como adelanto se podría decir que el entendimiento de la importancia que tiene el siguiente eslabón de la cadena ayudaría a la persona a poder llevar a cabo la misión de desmitificar al ego.

Con la consciencia como condición (*viññana*) se origina la mente y la materia

Como se explicó anteriormente, según el budismo theravada el *yó* estaría compuesto por cinco agregados. Uno físico y cuatro mentales. Estos elementos están interconectados entre

sí y es a través de ellos como el ser humano puede percibir las sensaciones que se producen en el exterior. La persona reconoce las sensaciones en su propio cuerpo; sin embargo, no es el cuerpo el que las siente o las percibe, sino la mente. Un cuerpo sin vida nunca podría sentir ningún tipo de sensaciones.

Buda descubrió que siempre y cuando se produce el contacto entre un objeto externo y una de las conciencias sensoriales, simultáneamente empiezan a pasar dos cosas a nivel corporal:

1. La respiración pierde su ritmo normal
2. Surge algún tipo de reacción bioquímica en el interior del cuerpo (sensación)

Al igual que la respiración cambia cuando una sensación es catalogada por la mente como agradable o desagradable, las sensaciones físicas también podrían cambiar en función de los juicios emitidos por la mente. Este fenómeno físico mental se podría asimilar a una moneda de dos caras: Por un lado, estarían los pensamientos y emociones que surgen en la mente y por el otro estarían la respiración y las sensaciones en el cuerpo.

En este sentido, según las enseñanzas budistas, al observar la respiración o las sensaciones corporales, la persona estaría observando directamente a su propia mente. El cuerpo, a diferencia de la mente, no puede transportarse al futuro o retroceder al pasado, por eso cuanto más conexión se genere con las propias sensaciones corporales, más fácil será para la persona permanecer en el momento presente y cuanto más tiempo se permanezca en contacto con el propio cuerpo, más libertad se alcanzará de la esclavitud que provoca la mente que deambula entre el pasado y el futuro. Por todo ello, se podría decir que el cuerpo, en lugar de ser un obstáculo para la liberación, podría ser una herramienta imprescindible para alcanzarla.

Para la filosofía schopenhauriana el cuerpo aparece como la dimensión que media el sufrimiento y pone en contacto al ser humano con aquella fuerza inquebrantable que constituye el último reducto del mundo. (103)

La importancia que tiene el cuerpo para poder experimentar el sufrimiento y poder llegar a trascenderlo se podría reflejar muy bien en la metáfora de la paloma de Immanuel Kant. *Entusiasmada con semejante prueba del poder de la razón, nuestra tendencia a extender el conocimiento no reconoce límite ninguno. La ligera paloma, que siente la resistencia del aire que surca al volar libremente, podría imaginarse que volaría mucho mejor aún en un espacio vacío. De esta misma forma abandonó Platón el mundo de los sentidos, por imponer límites tan estrechos al entendimiento. Platón se atrevió a ir más allá de ellos, volando en el espacio vacío de la razón pura por medio de las alas de las ideas. No se dio cuenta de que, con todos sus esfuerzos, no avanzaba nada, ya que no tenía punto de apoyo, por así decirlo, no tenía base donde sostenerse y donde aplicar sus fuerzas para hacer mover el entendimiento. Pero suele ocurrirle a la razón humana que termina cuanto antes su edificio en la especulación y no examina hasta después si los cimientos tienen el asentamiento adecuado. (104)*

La resistencia necesaria que ejerce el aire en la paloma, se podría comparar con la importancia que tiene el cuerpo como base donde sostenerse al momento presente y poder así volar hacia la liberación de una mente que quiere escapar continuamente hacia lugares imaginarios conectados con el pasado o el futuro.

Con la mente y materia como condición (*nama rupa*) se origina las bases de los 6 sentidos

El siguiente eslabón sería el de la base de los seis sentidos físicos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente. Este eslabón, se explica en el *Chachakka Sutta* (105) de la siguiente manera:

Las seis bases internas deben ser comprendidas. Así fue dicho. ¿Y con referencia a qué fue esto dicho? Están la base del ojo, la base del oído, la base de la nariz, la base de la lengua, la base del cuerpo, y la base de la mente. Entonces fue en referencia a esto que fue dicho: Las seis bases internas deben ser comprendidas.

Las seis bases externas deben ser comprendidas. Así fue dicho. ¿Y con referencia a qué fue esto dicho? Están la base de la forma, la base del sonido, la base del olor, la base del sabor, la base de lo tangible, y la base del objeto mental. Entonces fue en referencia a esto que fue dicho: Las seis bases externas deben ser comprendidas.

Las seis clases de conciencia deben ser comprendidas. Así fue dicho. ¿Y con referencia a qué fue esto dicho? Dependiente del ojo y las formas, la conciencia del ojo surge; dependiente del oído y los sonidos, la conciencia del oído surge; dependiente de la nariz y los olores, la conciencia de la nariz surge; dependiente la lengua y los sabores, la conciencia de la lengua surge; dependiente del cuerpo y los tangibles, la conciencia del cuerpo surge; dependiente de la mente y los objetos mentales, la conciencia de mente surge.

Con la base de los 6 sentidos como condición (*salayatana*) se origina el contacto

Este contacto se refiere a la experiencia que se tiene en el continuo mental al combinarse los órganos de los sentidos, el objeto de los sentidos y la conciencia que se obtiene de este contacto. Este eslabón también se explica en el *Chachakka Sutta* de la siguiente manera:

Las seis clases de contacto deben ser comprendidas. Así fue dicho. ¿Y con referencia a qué fue esto dicho? Dependiente del ojo y las formas, la conciencia del ojo surge; el encuentro de los tres es contacto del ojo. Dependiente del oído y los sonidos, la conciencia del oído surge; el encuentro de los tres es contacto del oído. Dependiente de la nariz y los olores, la conciencia de la nariz surge; el encuentro de los tres es contacto de la nariz. Dependiente la lengua y los sabores, la conciencia de la lengua surge; el encuentro de los tres es contacto de la lengua. Dependiente del cuerpo y los tangibles, la conciencia del cuerpo surge; el encuentro de los tres es contacto del cuerpo. Dependiente de la mente y los objetos mentales, la conciencia de mente surge; el encuentro de los tres es contacto de la mente. Entonces fue en referencia a esto que fue dicho: Las seis clases de contacto deben ser comprendidas. (106)

3.9 Sensaciones que emergen de la conexión del cuerpo con la mente

Buda descubrió que entre los objetos externos y el reflejo mental de deseo que se produce hacia estos había un enlace perdido, que no era otro que la sensación física generada al contactar la mente con el cuerpo físico. A este enlace se le llamó *vedana*.

Según la lengua de los Vedas, el término *veda* significa conocimiento. Este conocimiento no se referiría a un mero conocimiento intelectual sino a un conocimiento basado en la experiencia personal. Literalmente se traduciría como *lo que ha sido visto*. Se trataría pues de un conocimiento vivido, nacido de la experiencia y no del conocimiento puramente teórico.

Veda es la raíz de la palabra pali *vedana* que significa sensación, refiriéndose ésta a la sensación que es sentida en el cuerpo por la mente.

Vedana designa a la vez las sensaciones y la actividad mental cuya función es la de sentir sensaciones. La persona puede sentir una sensación solo en el momento en el que se activa esta particular función de la mente.

Sobre las sensaciones, se podría afirmar que son una fuente importante para obtener cualquier tipo de conocimiento pero que a pesar de que las sensaciones evidencian la existencia de objetos, no garantizan tampoco la veracidad de los juicios racionales que generan, pues en sí misma la sensación es irracional.

Tres clases de sensaciones o sentimientos han sido señaladas por el Buda: Sensación agradable, sensación dolorosa y sensación neutra. Estas tres clases agotan la totalidad de las sensaciones, y una sensación de estas clases debe estar siempre presente en cualquier experiencia dada. Tres factores mentales han sido señalados por el Buda como las contrapartes subjetivas de las tres clases de sensaciones, y han sido descritos por él como anusaya, tendencias latentes que han permanecido dormidas en el continuum mental subconsciente de los seres sensibles desde tiempos inmemoriales, siempre listas para surgir en estado de manifestación cuando encuentran un estímulo apropiado y para desaparecer de nuevo en estado de latencia cuando el impacto del estímulo ha desaparecido. Estos tres factores mentales son el deseo (raga), la repugnancia (patigha) y la ignorancia (avijja). (107)

Estas tres sensaciones son los que rigen la vida del ser humano. La falta de reflexión y control sobre ellas, hace que la persona se llegue a volverse esclava de dichas sensaciones puesto que actúa en la vida en función de las reacciones que genera en el momento de percibir las.

Esa reacción viene provocada por un juicio previo que se ha producido en el agregado mental conocido como *sañña*. Esta parte de la mente ha sido entrenada inconscientemente para ordenar a la persona a reaccionar con apego ante una sensación placentera y con aversión ante una sensación desagradable.

En relación con esto Nietzsche afirmaba que *placer y displacer no son causas sino cosas secundarias. Ambos son juicios de valor de segundo orden que se deducen de un valor dominante. Son un "útil" o un "nocivo" que hablan en forma de sentimiento y, por tanto, en forma totalmente fugaz e independiente, porque en todo "útil" y "nocivo" hay siempre que preguntar aún cien cosas distintas: ¿útil para qué? ¿nocivo para qué? (108)*

En relación a la utilidad o inutilidad de la actitud que la persona tiene ante sus propias sensaciones, el filósofo griego Epicuro afirmaba que *si rechazas completamente una sensación y no distingues entre lo que parece, lo que espera confirmación y lo que es evidente ya en esa sensación, en los sentidos y en todo acto imaginario de la mente, turbarás también las restantes sensaciones con tu vana opinión, hasta el punto de privarte de cualquier posibilidad de criterio. En cambio, si das por seguro en tus opiniones todo lo que espera confirmación y lo que no presenta evidencia alguna, no eludirás el error, porque en todo juicio habrás conservado la ambigüedad sobre lo que es correcto o no lo es. (109)*

Como afirma Epicuro, toda sensación lleva asociada una opinión y se fundamenta en una creencia. Dependiendo de cómo se valore una sensación, se producirá una reacción de deseo, de rechazo o de indiferencia hacia el objeto valorado. De esta manera, según Epicteto *la única responsable de la alteración y de la agitación de la persona no es la sensación sino la opinión que se tiene sobre ella (110)*

Se hace necesario por tanto dudar del propio criterio personal que, impulsado por los condicionamientos pasados, hace que la persona reaccione con apego, aversión o indiferencia ante las sensaciones corporales que identifica como agradables, desagradables o neutras.

En palabras de Safranski, *la filosofía schopenhaueriana del cuerpo, arrambla con el dualismo tradicional cuerpo-alma y emprende un camino hasta ahora inexplorado: el cuerpo, en cuanto a voluntad encarnada, se convierte en el principio fundamental de toda una metafísica. (111)*

Es en el cuerpo donde surgen estas sensaciones y es donde la mente las reconoce y las cataloga en función de sus condicionamientos previos. Si se actúa desde la ignorancia estas sensaciones condicionarán aún más la mente y fortalecerán la unión con el siguiente eslabón de la cadena.

3.10 La búsqueda insaciable por la satisfacción de los deseos TANHA

Con las sensaciones como condición (*Vedana*) se origina el deseo

Según el Bhikkhu Bodhi *cuando una persona mundana, con una mente sin entrenar en el curso superior de disciplina mental que enseña el Buda, experimenta una sensación agradable, entonces la tendencia latente hacia el deseo surge como respuesta el deseo de poseer y disfrutar el objeto que sirve como estímulo para la sensación placentera. Cuando una persona mundana experimenta una sensación dolorosa, entonces entra en juego la tendencia latente a la repugnancia, una aversión hacia la causa del dolor. Y cuando una persona mundana experimenta un sentimiento neutro, entonces la tendencia latente a la ignorancia, (presente pero recesiva en los casos de deseo y aversión) se eleva al nivel de prominencia, envolviendo la consciencia de las personas mundanas en un manto de aburrida apatía. Teniendo esto en cuenta, Bhikkhu Bodhi continúa advirtiendo de las consecuencias que podría generar esta actitud de ignorancia. En cualquier ocasión que las tres tendencias latentes al deseo, la repugnancia y la ignorancia sean provocadas por sus correspondientes sensaciones, pasando de su condición latente a un estado de actividad, si un hombre no hace un esfuerzo por disiparlas, no se esfuerza por restringirlas, eliminarlas, abandonarlas y llevarlas a la nada, entonces, persistirán en la consciencia. Si, una vez que persisten en la consciencia, repetidamente cede ante ellas, las suscribe y continúa aferrándose a ellas, entonces, cobrarán impulso, crecerán y, como una bola de fuego arrojada en un pajar, estallarán desde su fase inicial de impulsos débiles a obsesiones de gran alcance que usurparán de un hombre su capacidad de auto-control. (112)*

En India se dice que cuando un ladrón se encuentra con un santo, este ladrón sólo ve la cartera del santo. La mente del ladrón está tan condicionada por el objeto de su deseo, que le impide ver las grandes oportunidades de crecimiento personal que podría tener el encuentro con ese santo.

Cuando la persona se aferra a las apariencias ilusorias de la existencia mundana, su mente se verá afectada por el deseo de obtener tal o cual objeto o para no ser apartado de esto o aquello. Ese aferramiento se podría comparar con una adicción cualquiera.

La base de todas las adicciones ha sido considerada tanha que literalmente significa sed. Tanha es el hábito mental de sentirse insatisfecho por lo que no es, lo que implica una igual e irremediable insatisfacción con lo que es. La raíz de todo deseo es vedana. Todo el comportamiento humano es el resultado de reacciones hacia las sensaciones corporales internas, siendo estas reacciones mentales, vocales o físicas. Todas las reacciones son o bien del grupo “yo quiero, a mí me gusta” (apego) o “no quiero, a mí no me gusta” (aversión), las cuales son dos caras de la misma moneda. Esto lleva al apego (upadana) el cual lleva inexorablemente hacia el sufrimiento. (113)

Para el budismo theravada el sufrimiento es la consecuencia directa de la reacción inconsciente generada por el hábito de desear, tras haber identificado como buena o mala una sensación corporal. *Tanha* designa ese hábito de desear que lleva a la persona a reaccionar con avidez o con aversión hacia las sensaciones corporales que siente.

Epicteto, como ya se comentó en el primer capítulo, coincidía con esta idea al definir al sufrimiento de la siguiente manera: *La mayor prueba de desdicha e infelicidad: Quiero algo y no sucede ¿qué hay más desgraciado que yo? No quiero algo y sucede.* (114)

La causa inmediata de que surja el deseo, y consecuentemente el sufrimiento, no es algo que se encuentre en el exterior de la persona sino en el centro mismo de las sensaciones que ocurren en su interior a cada instante.

No tener dolor es un placer, pero un placer que normalmente no se disfruta puesto que la persona que lo experimenta no es consciente de él. Esta persona solo se acordaría del placer de no tener dolor de muelas, en el momento en el que tuviese un fuerte dolor de muelas. Por ello, desde el budismo theravada se advierte que las sensaciones placenteras también pueden causar sufrimiento. ¿por qué? Porque las sensaciones desagradables vienen por la ausencia de las sensaciones agradables. Un dolor de muelas es desagradable porque la persona ha experimentado anteriormente el *no dolor de muelas*.

Esta exaltación de las sensaciones placenteras como fin último de la existencia, lleva a convertir cada experiencia personal en una situación comparable con lo que propone el paradigma del *martillo de oro*.

En este paradigma el *martillo de oro* representaría cualquier herramienta o estrategia cuyos partidarios ensalzan de manera exagerada. En este paradigma se propone que esa herramienta o estrategia serviría para resolver los múltiples problemas a los que la persona se enfrente a diario, incluso aquellos para los que obviamente no es adecuada. Si, por ejemplo, se pretende poner un tornillo en un armario, por muy impresionante y glamuroso que pueda ser un martillo de oro, sería inútil utilizarlo para meter el tornillo en el armario puesto que no es adecuado para esa función. Si la persona se propone atornillar ese tornillo con la ayuda del martillo de oro, estará abocado a la frustración por muy buena intención que tenga de querer arreglar el armario. Al igual que la situación del ejemplo, si la persona pretende utilizar la estrategia de querer que todas las situaciones externas le ofrezcan sensaciones placenteras, estará destinado a frustrarse, y llegar incluso a sentir enfado, con las situaciones que no le generan sensaciones placenteras.

El psicólogo estadounidense Abraham Maslow, pronunció una frase que encajaría perfectamente en esta reflexión:

Si la única herramienta que tienes es un martillo, tiendes a tratar todos los problemas como si fueran clavos. (115)

Esta frase fue utilizada evocando la imagen mental de un niño que ha obtenido su primer martillo y unos pocos clavos. La experiencia de clavar cada uno de los clavos le produce al niño una gran satisfacción. En el momento en el que se le acaban los clavos, para intentar reproducir esa sensación de satisfacción, el niño empezaría a ver todas las demás cosas que se encuentre en su camino como si fuesen clavos.

Aplicando la misma idea al proceso del sufrimiento, una persona que pretenda huir de una situación incómoda lo antes posible, tendrá la tendencia de utilizar una reacción que le haya resultado útil en un pasado, a pesar de que tal vez esa respuesta no sea la más adecuada para esa situación actual a la que se enfrenta. Esta tendencia de reaccionar sin reflexionar sobre la validez de dicha reacción, genera una falta de racionalidad que puede llevar a la persona a aferrarse a ideas, pensamientos o emociones que no le ayuden a resolver la situación a la que

se está enfrentando en un determinado momento. En este sentido, se podría decir que esta persona es esclava de esas reacciones puesto que no tiene la libertad de elegir racionalmente.

3.11 El apego y la aversión de los condicionamientos egoicos

Con el deseo como condición (*tanha*) se origina el apego

Para el filósofo francés Rousseau *el hombre ha nacido libre, y, sin embargo, vive en todas partes entre cadenas. El mismo que se considera amo, no deja por eso de ser menos esclavo que los demás. ¿Cómo se ha operado esta transformación? Lo ignoro.* (116)

Esta metamorfosis hacia la esclavitud de la que Rousseau no conoce la causa, según las enseñanzas de Buda, se ubicaría en la reacción inconsciente que se produce al aferrarse a *lo deseado*. Estas enseñanzas señalaban que, si no se conoce la verdadera naturaleza de las cosas, todo lo que es impermanente en sí mismo encerrará la posibilidad de producir sufrimiento. Sin este conocimiento, la persona será propensa a aferrarse a situaciones o personas que considere agradables sin entender que éstas, tarde o temprano, tendrán que cambiar o desaparecer. En este sentido cabe resaltar aquí que el mayor aferramiento al que se enfrenta a diario la persona es el que se dirige hacia la preservación de sí mismo.

¿Existiría entonces una relación directa entre el sufrimiento y el apego a la idea de individuo como se planteaba en la hipótesis de este trabajo?

El maestro budista Ajahn Chah, solía usar el símil de un vaso de vidrio para poder representar si existe o no una relación directa entre el sufrimiento y apego.

¿Cómo puede usted hallar el correcto entendimiento? Voy a responderle usando este simple vaso de agua que sostengo en mi mano. El mismo aparece ante nuestros ojos como un objeto limpio y útil, algo que nos permite tomar el agua y tenerlo por mucho tiempo. El correcto entendimiento consiste en poder mirar este vaso de agua como si ya estuviera roto y partido en mil pedazos. Tarde o temprano, este vaso efectivamente va a ser despedazado. Si tu mantienes la visión de que, a fin de cuentas, el vaso es una combinación de elementos que sólo en este momento se mantienen unidos bajo esta forma, pero que luego estarán destinados a separarse, no importará lo que pase con el vaso, nunca tendrás decepción alguna. De manera semejante, nuestro cuerpo es como este vaso: está yendo hacia la desintegración y la muerte y tú tienes que entenderlo así. Mientras tanto, esto no significa que deberías acelerar este proceso, como tampoco deberías arrojar este vaso para romperlo. El vaso es algo que va a ser usado hasta que, de una forma muy natural, se rompa. De manera semejante, tu cuerpo es un vehículo útil hasta que desaparezca en la manera que le es propia. Tu tarea consiste simplemente en observar la forma natural de ser y de dejar de ser de las cosas. Esta comprensión puede liberarte de las circunstancias cambiantes del mundo entero. (117)

Comprender que todas las cosas tienen la misma característica de impermanencia sería de gran ayuda para que la persona pudiese salir de la ilusión de permanencia. La salud, la vida, las posesiones o el prestigio social son transitorios e insatisfactorios. Por ello, el hecho de aferrarse a todos ellos, como supuestos portadores de una felicidad duradera, sólo conseguiría aumentar en la frustración y el desconsuelo de la persona que se aferra.

En el Dhammapada aparece un párrafo que hace referencia a las consecuencias que tendría el desapego hacia los objetos de deseo:

*Abandona el camino oscuro para caminar en claridad.
Se deleita y encuentra el disfrute únicamente en el desapego.
Superando los placeres sensuales, se libra a sí mismo de las impurezas de la mente (118)*

Los seres humanos no se apegan a algo porque realmente lo aprecien o lo amen, sino que ese algo les sirve de alguna manera como soporte identificativo para la afirmación de su ego y es por eso por lo que ese algo al que se apegan se le considera indispensable. Si no existiese un apego extremo hacia el ego, no existiría el sufrimiento. Una supuesta libertad producida por el desapego de las creencias subjetivas del ego, produciría en la persona una sensación de angustia por la creencia que tiene la persona de no poder vivir sin asirse a nada. Este miedo a una posible situación de libertad se podría definir con la siguiente frase:

Cualquiera que rebúse obedecer a la voluntad general, será obligado a ello por todo su cuerpo; lo cual no significa otra cosa, sino que se le obligará a ser libre. (119)

La persona tiene la creencia de ser libre cuando en realidad vive encadenada a creencias y evaluaciones dictadas por el propio ego. Ese aferramiento a sus creencias solo le permite moverse hasta cierta distancia: la distancia que separa a sus creencias de la confrontación con éstas. El problema aquí es que no resulta nada fácil reconocer las propias cadenas que hacen al individuo ser esclavo.

En este sentido se podría afirmar que la ventaja que tendrían los presos de una cárcel sería la posibilidad de ver con sus propios ojos las rejas de la celda que le impiden ser libres. De esa manera el preso entendería que para ser libre tendría que intentar escapar de esa celda. Pero ¿qué pasaría si los barrotes de la celda fuesen invisibles a los ojos? Que la persona viviría en una ilusoria libertad.

Según aparece en el *Bhagavad gita*, esos barrotes que impiden a la persona ser libre, no habrían sido construidos por nadie externo a ella, sino que esta misma persona habría sido la creadora de su propia celda mental.

Al igual que el gusano de seda, has tejido un capullo alrededor de ti ¿quién puede salvarte? Tienes que romper tú mismo el capullo desde dentro para salir como una magnífica mariposa, como un alma libre. (120)
¿Cómo romper ese capullo para poder liberarse?
Según el Tao Te Kin este secreto solo se revelaría ante aquellos ojos que no se hallan empañados por el apego. (121)

Para poder llevar a cabo este proceso de liberación de los apegos, que se explicará con más detalle en el siguiente capítulo, es imprescindible liberarse de hábitos mentales que los refuerzan.

Con el apego como condición (*upadana*) se origina la futura existencia o el devenir.

De acuerdo con las enseñanzas del budismo theravada, en el momento de la muerte la persona se enfrentará a su propia mente condicionada y en relación al grado de apego que le tenga a esos condicionamientos, la conciencia se transportará hacia una nueva existencia o hacia la liberación de las existencias condicionadas.

Con el devenir como condición (*Bhava*) se origina el nacimiento.

Si en el momento de la muerte la mente de la persona sigue aferrándose a la vida y sigue identificándose con las sensaciones corporales, el resultado será un nuevo nacimiento.

Con el nacimiento como condición (*jati*) se origina el sufrimiento de la enfermedad, la vejez y la muerte.

Como consecuencia de este nuevo nacimiento, el sufrimiento que generan los procesos de la enfermedad, la vejez y la muerte, volverán a estar presentes.

Con el sufrimiento como condición (*jata marana*) se origina la ignorancia.

Este último eslabón sería el que conectaría con el primero de los eslabones que componen esta *cadena de originación dependiente*. Si la persona se identifica con ese sufrimiento, sin tener en cuenta las tres características de todos los fenómenos condicionados, la ignorancia volverá a surgir dando pie a que la cadena se refuerce y se vuelva a originar.

A nivel superficial, la persona tiene la impresión de estar reaccionando a un objeto exterior, pero con esta explicación de la cadena de originación dependiente, el Buda quería resaltar que la persona no reacciona con apego o aversión a esos objetos exteriores, sino a las sensaciones producidas por la interpretación que la persona hace de éstos. Si la sensación es agradable la reacción se transforma en avidez, si la sensación es desagradable, se transforma en aversión.

Este hábito de reaccionar ante las sensaciones físicas es lo que, según las enseñanzas de Buda, habría que cambiar para poder liberarse de la cadena del sufrimiento, pero ¿cómo hacerlo? ¿Cómo erradicar esas impurezas latentes de la mente inconsciente? La respuesta estaría en la cadena de originación dependiente que lleva al cese del sufrimiento, conocido en la lengua pali como *Dhamma cakka*.

Bibliografía capítulo 3

1. Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 5.1081
2. ROBINSON, R. H., JONSON W. L. and Thanissaro Bhikku. *Buddhist Religions: A Historical Introduction* (fifth edition) Belmont, California: Wadsworth, 2005, p.46
3. DALAI LAMA. *El universo en un solo átomo. De bolsillo clave. España. 2014*
4. BARON, A., *artículo la vida de la vida de Shiddharta Gotama. Bosque theravada. 2011*
5. Dharmacakrapravartana sutra: Discurso de la puesta en movimiento de la rueda del dharma y el camino medio. Vipassana Reasearch Institute.India 2008
6. Bhikkhu NAMANOLI y Bhikkhu BODHI. *Mahabattbipadopama Sutta: The Greater Discourse on the Simile of the Elephant's Footprint.* 2001 Translation of the Majjhima Nikaya. Boston, Wisdom Publications.
7. ARWELL, J. E., *Art as Liberation. A Central Theme of Schopenhauer's Philosophy; en Schopenhauer Philosophy, and the Arts; ed. Por D. Jacquette, New York, Cambridge University Press, 1996, p.81-106, p.82*
8. Bhikkhu U NANDISENA. *Dhammacakkappavattana Sutta* - Discurso de la puesta en movimiento de la rueda del Dhamma. Samyutta Nikaya. VRI .2008.
9. Samyutta Nikaya, LVI, 11 Vipassana Reasearch Institute.India 2008
10. Maharaj,Sri Nisargadatta. *Yo soy eso.* Málaga Sirio. 1991
11. SHARMA, A., *Vedanta Advaita una introducción.* Barcelona. Kairós. 2013
12. Samyutta Nikaya, LVI, 11 Vipassana Reasearch Institute.India 2008
13. BOKAR RIMPOCHE. *Un corazón sin límites.* Huesca. Chabsöl.2 010
14. Samyutta Nikaya, LVI, 11 Vipassana Reasearch Institute.India 2008
15. RICHARD, M., *El monje y el filósofo.* Urano. España. 1998
16. Samyutta Nikaya, LVI, 11 Vipassana Reasearch Institute.India 2008
17. MILAREPA. *Historia de Milarepa.* España. Miraguano. 2013
18. MESA, D., *Budismo. Historia y doctrina. Los orígenes del budismo.* Madrid. Miraguano. 2005.
19. GOVINDA ANAGARIKA. *Buddhist reflections.* India.Motilal Banarsidass. 2007.
20. Bhikkhu NAMANOLI y Bhikkhu BODHI. *Satipattbana Sutta: The Foundations of Mindfulness en The Middle Discourses of the Buda: A Translation of the Majjhima Nikaya.* Boston, Wisdom Publications 2001. Print
21. Cula Malunkyovada Sutta Majjhima Nikaya del canon Pali. Vipassana Reasearch Institute.India 2008
22. HALL MANLY P. *Buddhism and Psychotherapy.* U.S.A. Philocophical Reseach Society Inc., Edición: Rev. 1999
23. RICHARD, M., *El monje y el filósofo.* Urano. España. 1998
24. BOKAR R., *Un corazón sin límites.* Huesca. Chabsöl.2 010
25. PEMA C. *Cuando todo se derrumba.* MADRID. Gaia. 2012
26. Padmasambhava siglo VIII. Libro tibetano de los muertos. Barcelona. Kairón. 1994
27. BOKAR R., *Un corazón sin límites.* Huesca. Chabsöl.2 010 p. 187
28. *ibid*, p. 25
29. *Ibid* p. 81-82
30. *ibid*, p.124
31. SOGYAL R., *El libro tibetano de la vida y de la muerte.* España. Urano. 2015
32. CHOGYAM TRUNGPA Rimpoché. *La loca sabiduría.* Barcelona. Kairós. 1995
33. BOKAR R., *Cit.op.*, p.93-94

34. *ibid*, p.57
35. *Ibid* p. 43
36. AJAHN CHA. *Todo llega y todo pasa*. España. Oniro. 2005
37. GOENKA, S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995 p. 39
38. *idem*
39. LAO TSE, *Tao Te King*. Barcelona. Martinez Roca. 1999
40. *Dhammapada 1.1, 1.2*. edición bilingüe. Barcelona. Penguin clásicos. 2010
41. GOENKA, S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995
42. FLEISCHMAN P. R. *The Experience of Impermanence*. India. Vipassana Research Institute. 1991
43. GOENKA S. N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995 P.24
44. GRIFFITH, D., *Concentration or Insight. The Problematic of Theravada Buddhist Meditation*. Journal of the American Academy of Religion 1981., 9 (4), 605-624.
45. Mahaparinibbana Sutta, Dighanikaya 16-67 Vipassana Research Institute 2008
46. *Sayagi U BA KHIN. Fundamentos del budismo. VRI 2012*
47. PEMA CHÖDROM *Cuando todo se derrumba*. MADRID. Gaia. 2012
48. D.T. SUZUKI. *Budismo Zen y psicoanálisis*. México. Fondo de cultura. 1964
49. CLEANTES, *Stoicorum Veterum Fragmenta*, I, 519 Diels-Kranz, Die Fragmente der Vorsokratiker, 22 B12
50. *Idem*
51. HUME, D., *Resumen del tratado de la naturaleza humana*. José L. Tasset. 1999
52. HUXLEY, A., *Un mundo feliz*. De bolsillo. España 2004
53. EPICTETO, *Manual; En Tabla de cebras-Musonio Rufio Disertaciones Fragmentos menores*; Epicteto Manual Fragmentos, op. Cit., 15, p.190
54. Plutarco, Teseo, 23.1
55. GOENKA, S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995
56. KIERKEGAARD, S., *Temor y temblor*. España. Alianza. 2014
57. NIETZSCHE, F., *La voluntad de poder*, op. cit., p.467
58. KORNFIELD, J., *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*. Barcelona. La liebre de marzo.2008.
59. GOENKA, S.N., *Para Beneficio de Muchos*. Spain: Editorial Metta. 2006 p. 277
60. HOPKINS, J. *El tantra de Kalachakra*. Ediciones dharma. 2016
61. CONZE., E. *Traducción de Buddhist Wisdom Books*, Unwin Hyman, Londres 1988, p. 99-129.
62. WILBER, K., *La conciencia sin fronteras. Kairos. Barcelona 1985*
63. HEISENBERG, W., *De la incertidumbre cuántica a la bomba atómica*. Tres Cantos, Nivola Ediciones. 2008
64. D.T. SUZUKI. *Budismo Zen y psicoanálisis*. México. Fondo de cultura. 1964
65. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., L II, 17, 18, p.216
66. YOUNG-EISENDRATH, P., *La renovación del espíritu: historias de esperanzas y transformación después del sufrimiento*: Barcelona, Paidós, 1998, p.71
67. MILLER, R., *Facing Human Suffering: Psychology and Psychotherapy as Moral Engagement*, op. cit., p. 63
68. TYLOR, S., *La caída. Indicios sobre la edad de oro*. Editorial la llave. 2008 p. 39
69. Bhikkhu BODHI. *El discurso más largo del Buda hablando sobre la originación dependiente (patīcasamuppāda)*. Bosque theravada. 2014
70. *idem*

71. GOENKA, S.N., *Cuatro distorsiones The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995
72. DESCARTES. *Discurso del método*. 1985: 34
73. U BHA KHIN *revolución con miras al Nirvana*. VRI. India. 2015
74. BOKAR R., *La práctica del Bodisatva*. Versículo 28 del capítulo 1 del Bhodicharyavatara. p. 110
75. Henry David Thoreau. *Walden*. España Catedra.2005
76. MEDAWAR P. B. *Consejos a un joven científico*. Barcelona. Crítica. 2011
77. WILBER, K., *La conciencia sin fronteras* Barcelona. Kairos. 1985
78. Idem
79. Ibid p. 83
80. Ibid p. 103
81. NIETZSCHE, F., *Aurora*, Tr G. Cano, Madrid, Biblioteca Nueva,2003, p.323
82. WILBER, K., *La conciencia sin fronteras*.p. 131
83. Idem
84. Sayagi U BA KHIN *revolución con miras al Nirvana*. VRI. India. 2015
85. MALTER, R., *Eine wahrhaft ruchlose Denkungsart, Schopenhauer Kritik der Leibnizschen Theodizee, Studia Leibnitiana* 16(1986) 665, p.635
86. Pañcaka Nipata Pali. Vipassana Reasearch Institute India 2008
87. ARISTÓTELES. *Política*. Barcelona. Espasa libros. 2011
88. CLIFFORD PICKOVER, *Archimedes to Hawking: Lams of Science and the Great Mins Behind Them*, Oxford University Press (2008) p.207
89. EPICURO, *Introducción*, op. cit., p. XXXI
90. NIETZSCHE, F., *El caminante y su sombra, en Nietzsche I*; Tr. A. Brotons, Madrid, Gredos, 2009 p. 405-551, p. 415
91. SHAKESPEARE, W. *Hamlet* España. Alianza editorial. 2011
92. BOKAR R. *Un corazón sin límites* p 75-76
93. LEBINAS, E., *Entre nosotros: ensayos para pensar en otro*, op. Cit., p. 115
94. YOUNG-EISENDRATH, P. *La renovación del espíritu: historias de esperanzas y transformaciones después del sufrimiento*. Barcelona, Paidós, 1998 p. 51-52)
95. CHUANG TSE, *Cuentos y leyendas taoistas*. Madrid. Librería argentina. 2007
96. WALLACE A. *La experiencia con la meditación*. España. Viena editorial. 2010
97. EPICETETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., L I, 28, 3-4, p.139-140
98. PIULACHIS, P., p. 19
99. SHAKESPEARE, W., *Hamlet. Traducción de Dean Zayas basado en el texto original. Escena II acto I*
100. Mac Carry (1998,47-48).
101. EPICURO, *Cartas a Herodoto*, op. cit., 50, p.17
102. PLATON. *República Vll*; 514a-517c y 518b-d. R. Verneaux, Textos de los grandes filósofos. Edad antigua, Herder, Barcelona 1982, p. 26-30.
103. SCHÖNDORF, H., *Der Leib im Denken Schopenhauers und Fitchtes*, München, Johannes-Berchmans-Verlag, 1982, p. 197
104. KANT, I., *Crítica de la razón pura*. B6-B10
105. Chachakka Sutta Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Bodhi “The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya”. Boston, Wisdom Publicactions. Págs. 1129-1136.
106. Idem

107. Reflexiones sobre el dhamma. Ensayos reunidos de Bhikkhu Bodhi.
De Bodhi Leaves n°71, publicado por primera vez en 1976
108. NIETZSCHE, F., *La voluntad de poder*, op. cit., p. 469
109. EPICURO, *Máximas capitales*, op. Cit., XXIV, p. 72
110. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., L III,19, 3, p.313
111. SAFRANSKI, R., *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía*, op. cit., p. 297
112. Reflexiones sobre el dhamma. Ensayos reunidos de Bhikkhu Bodhi.
De Bodhi Leaves n°71, publicado por primera vez en 1976
113. Dr Raman Khosla. *Going to the root of Addiction*
114. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LII, 17, 18, p. 216
115. MASLOW, A. *The Psychology of Science*. 1966
116. ROUSSEAU, J. J., *El contrato social*. 1762
117. AJAHN CHA. *Todo llega y todo pasa*. España. Oniro. 2005
118. *Dhammapada 1.1, 1.2*. edición bilingüe. Barcelona. Penguin clasicos.
2010 6,88
119. ROUSSEAU, J. J., Último párrafo del capítulo 7 *El contrato social*. 1762
120. *Swami, Vivekananda*. Bhagavad Gita
As Viewed by Swami Vivekananda. India.Advaita Ashrama. 2009.
121. LAO TSE. *Tao Te King*. Edición de Richard Wilhelm. Barcelona: Editorial Sirio. 2009

Capítulo 4: El camino que lleva a la cesación del sufrimiento

4.1 Pahatabbo: La causa del sufrimiento debe ser eliminada

4.2 Dhamma cakka: La cadena de originación dependiente que libera

4.3 Noble Camino Óctuple: Sila, Samadhi y Pañña

4.4 Aspectos básicos de la técnica de meditación vipassana como herramienta práctica para gestionar el sufrimiento

La historia del sufrimiento se podría decir que es una historia de los medios utilizados para paliarlo. (1).

Como se explicó anteriormente, la mayor parte del sufrimiento humano procede de una manera defectuosa de interpretar la realidad. Como se afirma en las enseñanzas de las cuatro Nobles Verdades, si la falsa creencia o la ignorancia es la raíz de la dolencia, su curación pasa por administrar un fármaco que acabe con esa falsa creencia. Por lo tanto, toda liberación del sufrimiento pasaría, no por reprimir o huir de la ignorancia, sino en transformar ésta en sabiduría.

En este sentido la tercera y cuarta Noble Verdad se podrían considerar como los medios que el budismo propuso como herramientas para poder paliar este sufrimiento. En la tercera Noble Verdad se incluiría la información necesaria para poder reestructurar la realidad condicionada de la persona y en la cuarta Noble Verdad se señalaría el método a través del cual poder realizar dicha reestructuración.

4.1 Pahatabbo: La causa del sufrimiento debe ser eliminada

Como ya se citó en el capítulo anterior, el proceso que lleva a la persona hacia el sufrimiento se podría resumir de la siguiente manera:

Un objeto exterior entra en contacto con una de las puertas sensoriales e inmediatamente después se produce una sensación. Cuando se produce esa sensación, la consciencia la registra y la envía a la parte de la mente que identifica, juzga y hace una evaluación acorde a sus aprendizajes previos catalogando la sensación de agradable o de desagradable. Solo entonces la persona comienza a reaccionar con apego si le gusta la sensación o con aversión si la sensación es calificada como desagradable.

Si se pudiese simplificar a una sola frase la idea que se presenta en esta enseñanza sobre la posible manera de llegar a conseguir una cesación del sufrimiento, podría ser la siguiente:

Para liberarse del sufrimiento es imprescindible cambiar el patrón habitual de reacción de la percepción personal.

Esta reacción inconsciente ante las sensaciones, generada por el desconocimiento de las características de la realidad, sería la semilla que irremediablemente daría como fruto el sufrimiento.

Si uno no entiende la realidad, uno evalúa y reacciona a las sensaciones, generando nueva miseria para sí mismo. Pero si surge la sabiduría, uno simplemente entiende que las partículas subatómicas están surgiendo con un predominio de uno u otro elemento, y que todos estos son fenómenos impersonales, cambiantes, que surgen para desaparecer. Con este entendimiento, uno no pierde el equilibrio de la mente cuando se enfrenta a cualquier sensación (2)

¿A qué se refiere el maestro Goenka cuando habla de sabiduría?

Esta sabiduría se refiere a la consciencia que la persona obtiene cuando llega a comprender e identificar con total claridad la importancia que tienen los hábitos mentales, generados por la mala interpretación de la información que se percibe a través de sus sentidos físicos, para la liberación del sufrimiento personal.

Esta sabiduría conecta a la persona con el entendimiento del error de percepción que le transmite la certeza que para corregir ese error es imprescindible realizar un cambio. Esta sabiduría que surge, el maestro espiritual hindú Acharya Maharaj lo expresa de la siguiente manera:

Soy imperfecto y quiero ser perfecto, ese es el punto de partida de mi no violencia. Lo imperfecto se vuelve perfecto cuando deja de ser y lo que no existe empieza a ser (3)

Esta perfección a la que se refería este maestro, no se podría alcanzar si no existe una renuncia o una ruptura sincera con lo establecido hasta ese momento.

Como ya se expuso en el capítulo anterior al describir el resumen de la vida de Buda, *Siddharta Gotama nació en el seno de una familia noble y vivió en el lujo hasta los 29 años, cuando se produjeron los cuatro encuentros. La contemplación de la vejez, de la enfermedad, de la muerte y de la vida de un asceta desencadenó en Siddharta la gran renuncia de los lujos y de los placeres de palacio (4)*

Esta renuncia de los lujos y los placeres que le ofrecía la vida de palacio, se podría equiparar con los placeres sensuales que ofrece a la persona la sociedad del bienestar. Según las enseñanzas del dharma planteadas aquí, si la persona quiere encontrar la verdadera raíz de todos sus sufrimientos y llegar incluso a poder arrancarla, tendría que renunciar al apego que le produce el placer de la satisfacción de sus deseos. Esto no significa que la persona ya no pueda disfrutar de una vida de placeres, sino que, para poder obtener una felicidad más estable y armónica, tendrá que confrontar la manera inconsciente de aferrarse a esos placeres sensuales a los que está habituado con una nueva manera de relacionarse con dichos placeres.

Freud compartió con las enseñanzas de Buda la idea de que *la confrontación de forma directa con la fuente de nuestro sufrimiento, nos puede liberar (5)*

Esta confrontación pasaría primero por la comprensión de los obstáculos que dificultan el paso a la persona en su camino hacia la felicidad. Uno de estos obstáculos que más dificultan este camino al ser humano, según las enseñanzas budistas, sería el obstáculo de la pasión.

La palabra pasión proviene del latín *patior* que significa sufrir. Tener pasión significaría en este contexto estar pasivamente sujeto a acontecimientos externos.

Para Nietzsche *las pasiones son una construcción de la inteligencia y una invención de causas inexistentes. Cualquier pasión es un acto de resistencia y de reacción. (6)*

Las pasiones mueven a las personas, pero su excesivo movimiento los podría llevar a precipicios en los que caerían y como consecuencia dejarían de moverse. Este precipicio podría representar la falta de control que tiene la persona ante su pasión y ante sus otras emociones que le perturban la mente.

En relación a estas emociones el maestro indio Shantideva hacía la siguiente reflexión: el deseo, el odio y las demás pasiones son enemigos sin pies ni manos; no son valientes ni inteligentes ¿cómo he podido convertirme

en su esclavo?? Emboscados en mi corazón me asaltan a su antojo. ¡Y yo ni siquiera me irrito! ¡Basta ya de esta absurda paciencia! (7)

El proverbio zen “*Si no controlas tu mente, tu mente te controlará a ti*” resumiría las consecuencias que según el budismo generaría una falta de control emocional.

En este sentido, desde las enseñanzas budistas se aconseja que la persona entrene su mente para poder conseguir dominar las reacciones inconscientes que le llevan a repetir los mismos patrones negativos una y otra vez.

Para hacer referencia a los obstáculos a los que se tiene que enfrentar la persona para poder lograr ese control mental, la tradición budista compara la mente con un estanque lleno de agua y la iluminación con el intento de ver el fondo de este estanque. En este símil también aparecen los obstáculos que se le presentan a la persona que pretende alcanzar ese estado de claridad. *El deseo puede ser considerado como un hermoso colorante que tiñe el agua y que impide nuestra visión de lo que hay en el estanque. El enfado sería como una especie de manantial que brota del fondo del estanque y que también dificulta nuestra visión. La pereza y el sopor se asemejan a una fina capa de algas que cubre la superficie del estanque. La ansiedad, por su parte, al limo removido del fondo del estanque. Así pues, cuando caemos bajo la influencia de alguno de estos obstáculos resulta imposible ver con claridad en nuestro corazón y en nuestra mente. (8)*

Las enseñanzas que son imprescindibles para entender estos obstáculos que impiden ver con claridad el fondo del estanque, las define el gran maestro indio Shantideva en su obra Bodhicharyavatara de la siguiente manera:

Sobre el enfado aconseja no olvidar que los seres humanos *no nos irritamos contra el palo, autor inmediato de los golpes, sino contra el que lo maneja, ahora bien, este hombre está manejado por el odio, es el odio pues al que hay que atajar. (9)*

Sobre la pereza y el sopor advierte *Tú, que eres negligente, ambicionas recompensas. Tú, que eres blando, no temes los dolores que te aguardan. Tú, que ya estás en las garras de la muerte, te crees inmortal. ¡A pasos acelerados caminas hacia tu perdición! ¡No, insensato! ¡No es momento de dormir! ¡Atraviesa el río del dolor ahora que dispones de la nave de una vida humana! Pasará mucho tiempo antes de que tengas la fortuna de encontrar de nuevo una nave como esta. (10)*

Sobre la ansiedad y sus consecuencias reflexiona afirmando que *los seres humanos se desgarran, sufren hambre y se infligen todo tipo de sufrimientos debido a la irreflexión, a la cólera y a la ambición de objetos inaccesibles, tales como una mujer que no podrán tener. Algunos recurren al suicidio, se arrojan al vacío, se envenenan, se entregan con exceso a la comida y a la bebida y cometen así todo tipo de acciones torpes. Bajo la influencia de las pasiones destruyen su propio cuerpo, tan querido por ellos. ¿Qué no harán con el cuerpo de los demás? ¿Por qué encolerizarse con esos seres, enloquecidos por los kleshas, en vez de manifestarles compasión? (11)*

Como ya se comentó anteriormente, estas enseñanzas no pretenden reprimir estas emociones perturbadoras a la parte inconsciente de la mente ni despistar la atención de la persona para no tener que enfrentarse a ellas. La verdadera sabiduría que tratan de mostrar estas enseñanzas estaría relacionada con una serie de prácticas que ayuden a la persona a entender mejor estas emociones y de esta manera liberarse de todos condicionamientos mentales tanto a nivel consciente como inconsciente.

En este sentido existe una frase del poeta inglés William Blake que podría definir perfectamente esta intención de liberar que tienen las enseñanzas del dharma:

Los que atraviesan las puertas del cielo no son seres sin pasiones o que las han reprimido, sino los que han cultivado su comprensión. (12)

Para esta labor de cultivar la comprensión adecuada de las emociones personales, se hace imprescindible un compromiso y una responsabilidad individual para afrontar con éxito este complicado trabajo de controlar y llegar a comprender la verdadera naturaleza impermanente de las propias emociones.

Para entender esto de manera más clara se podría usar el ejemplo de la relación que tiene un preso con la libertad. Este preso no puede ser responsable de planear su día fuera de la cárcel porque no le está permitido salir. En este sentido el preso no sería responsable de su libertad en el momento presente, puesto que está encerrado debido a un acto irresponsable realizado en el pasado. Esa falta de responsabilidad pasada, le llevó a perder su libertad física y, por consiguiente, su libertad de realizar actividades fuera de la cárcel en el momento actual. Por otro lado, se podría decir que este mismo preso sí que tiene la libertad de poder planificar mentalmente las actividades físicas que podrá llevar a cabo en el futuro, o sea cuando termine su condena. Por lo que se podría concluir que su mente presente le ayudaría a liberarse de su condena si los actos físicos que realiza en el presente, no le causan como consecuencia aumentar su condena en el futuro.

De la misma manera que este preso, según las enseñanzas budistas, cada persona puede ser responsable de su libertad o de su condena futura a través de sus actos presentes.

En relación con esta idea, el neurólogo Viktor Frankl describió en su obra *el hombre en busca de sentido* como era la vida de un prisionero dentro de un campo de concentración nazi.

Desde su perspectiva como psiquiatra, en esta obra expone que individuo, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, puede encontrar una razón para vivir, basada en su dimensión espiritual. Según esta visión, plantea el paradigma llamado *pandeterminismo*, para referirse a la visión del hombre que niega su capacidad para asumir posturas personales frente a las circunstancias a las que se enfrenta. Según Frankl *el hombre no está absolutamente condicionado y determinado; al contrario, él es quién decide ante determinadas circunstancias o si resiste frente a ellas. Todo ser humano posee la libertad para cambiar a cada instante.* (13)

Esta visión que plantea Frankl refuerza la idea de que la persona puede llegar a ser responsable de su sufrimiento o de su felicidad. En este sentido escribe la siguiente reflexión: *Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.* (14)

En la misma línea que Frankl, Epicteto afirmaba que es más sabio y más libre aquel que en lugar de intentar cambiar el mundo se intenta cambiar a sí mismo, utilizando para ello el discernimiento de saber qué cosas puede controlar y que cosas no.

Por ello, según Epicteto *aquel que vive según la naturaleza se acerca al sumo bien, soportar los sufrimientos de forma impasible y dejar de compadecerse por su desgracia. Solo así, en la aplicación en la regla de discernir lo que depende de uno y lo que no, se llega a ser libre.* (15)

Con la puesta en práctica de estas actitudes que proponía Epicteto, en lugar de huir del problema, la persona se estaría enfrentando a la realidad tal y como se le presenta. Por lo tanto, se podría afirmar que la responsabilidad que implica el trabajo para obtener un correcto

entendimiento de la realidad, puede liberar a la persona del sufrimiento producido por la ignorancia.

Viktor Frankl hace referencia en su obra al gran impacto que le causó leer la frase que emplazaba el acceso a los campos de concentración nazi a los que sobrevivió. Esta frase proclamaba en alemán *Arbeit macht frei*- que se podría traducir al castellano como *el trabajo os libera*. Una ligera variación de esta frase podría servir como acceso al enfoque que presenta el budismo theravada, como el camino por el cual una persona se podría liberar de su propio sufrimiento: *El trabajo interno os libera*.

4.2 La cadena de originación dependiente que libera

Como se analizó en el capítulo anterior, la *cadena de originación dependiente* representa el proceso por el cual la persona multiplica y reforzando sus condicionamientos y sus reacciones inconscientes de apego y aversión que le conducirán hacia un sufrimiento presente y futuro. En relación al trabajo necesario para poder llegar a invertir ese proceso, Goenka afirma que, *en un nivel superficial, esto parece fácil: podemos esforzarnos en tener siempre presente en nuestra mente que son actos negativos y que hay que evitarlos. Pero el nivel más profundo de la mente, el inconsciente, tal y como lo entienden los occidentales, no escucha en absoluto al intelecto. Este puede decir lo que quiera, puede razonar, pero el inconsciente no dejará de trabajar ciegamente, reaccionando con aversión o avidez sistemáticamente. A esto el Buda le llamaba anusayakilesa, que darían nombre a las impurezas latentes acumuladas no solo en esta vida, sino en vidas pasadas también.* (16)

En este sentido, el Buda describió el proceso que correspondería a la cadena de originación dependiente a la inversa que llevaría a la persona hacia la erradicación completa del sufrimiento.

La secuencia que explicaría los doce eslabones implicados en este proceso de liberación del sufrimiento (*dhamma cakka*) basado en causas y condiciones sería la siguiente:

Con el cese de la ignorancia como condición (*avijja*) la volición cesa.

Con el cese de la volición como condición (*sankhara*) la consciencia cesa.

Con el cese de la consciencia como condición (*viññana*) la mente y la materia cesan.

Con el cese de la mente y la materia como condición (*nama rupa*) las bases de los 6 sentidos cesan.

Con el cese de la base de los 6 sentidos como condición (*salayatana*) el contacto cesa.

Con el cese del contacto como condición (*phassa*) las sensaciones cesan.

Con el cese de las sensaciones como condición (*vedana*) el deseo cesa.

Con el cese del deseo como condición (*tanha*) el apego cesa.

Con el cese del apego como condición (*upadana*) la existencia cesa.

Con el cese de la existencia como condición (*Bhava*) el nacimiento cesa.

Con el cese del nacimiento como condición (*jati*) el sufrimiento del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte cesan.

Con el cese del sufrimiento del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte como condición (*jata marana*) la ignorancia cesa.

En el símil que utiliza el Venerable Sariputta en el *Nalakalapi Sutta* se describe en que consistiría este proceso del cese del sufrimiento.

Bien, amigo, entonces voy a hacer un símil para ti, ya que la gente inteligente comprende el significado de la declaración a través del símil. Al igual que dos gavillas de juncos pueden estar inclinados uno hacia el otro, así también con la conciencia como condición, el nombre-y-forma llegan a ser; con el nombre-y-forma como condición, la séxtuple base de los sentidos llega a ser; con la séxtuple base de los sentidos, el contacto... Así es el origen de todo ese montón de insatisfacción.

Si alguien, amigo, removiera una de estas gavillas de juncos, la otra caería; y si alguien removiera la otra, caería la primera. Así también con el cese de la conciencia llega el cese del nombre-y-forma; con el cese del nombre-y-forma llega el cese de la séxtuple base de los sentidos; con el cese de la séxtuple base de los sentidos llega el cese del contacto... Así es el cese de todo ese montón de insatisfacción. (17)

Al igual que sucede en este símil, todo surge dentro de una compleja red de causas y efectos que se condicionan mutuamente. Esta interdependencia resulta clave para poder gestionar mejor el sufrimiento propio por lo que las enseñanzas del budismo theravada afirman que cuando la persona comprenda por completo y tenga en cada una de sus células la certeza implacable de que nada existe de forma independiente, todo lo que emerja ante ella parecerá un sueño y resultará menos amenazador de lo que aparenta ser.

En relación a esto el maestro de budismo tibetano Sogyal Rimpoché afirma que *la verdadera espiritualidad consiste también en ser consciente del hecho de que, si una relación de interdependencia nos liga a cada cosa y a cada ser, el menor de nuestros pensamientos, palabras y acciones tendrá repercusiones reales en el Universo entero. (18)*

El filósofo David Hume también consideró esta interdependencia como un factor determinante para conocer los condicionamientos mentales. Según Hume, *la relación causal se ha concebido tradicionalmente como una "conexión necesaria" entre la causa y el efecto, de tal modo que, conocida la causa, la razón puede deducir el efecto que se seguirá, y viceversa, conocido el efecto, la razón está en condiciones de remontarse a la causa que lo produce.*

Para explicar esto de manera más explícita Hume utiliza el siguiente ejemplo: *si se observa el choque de dos bolas de billar, se percibirá el movimiento de la primera bola y su impacto (causa) sobre la segunda, que se pone en movimiento (efecto); en ambos casos, tanto a la causa como al efecto les corresponde una impresión, siendo verdaderas dichas ideas. La persona está convencida de que, si la primera bola impacta con la segunda, ésta se desplazará al suponer una "conexión necesaria" entre la causa y el efecto:*

¿De dónde procede este convencimiento de que la segunda bola se pondrá en movimiento al recibir el impacto de la primera? De la experiencia: el hábito, o la costumbre. Al haber observado siempre que los dos fenómenos se producen uno a continuación del otro, produce en la persona el convencimiento de que esa sucesión es necesaria.

¿Cuál es, pues, el valor del principio de causalidad? El principio de causalidad sólo tiene valor aplicado a la experiencia, aplicado a objetos de los que la persona tiene impresiones y, por lo tanto, sólo tiene valor aplicado al pasado, dado que de los fenómenos que puedan ocurrir en el futuro no se tiene impresión ninguna. Se cuenta con la producción de hechos futuros porque la persona aplica la inferencia causal; pero esa aplicación es ilegítima, por lo que la predicción de los hechos futuros no pasa de ser una mera creencia, por muy razonable que pueda considerarse. (19)

Teniendo en cuenta este enfoque sobre la causalidad, se podría afirmar que la experiencia pasada condicionaría determinadamente a la experiencia presente, por lo que la persona estaría reviviendo experiencias pasadas en el momento presente a cada instante. Es en este condicionamiento pasado donde las enseñanzas de Buda quieren inferir para poder alcanzar una libertad incondicional.

En relación a esta causalidad Rene Descartes opinaba lo siguiente:

Me atrevo afirmar, como proposición general, que no admite excepción alguna, que el conocimiento de esta relación (causa-efecto) en ningún caso se obtiene por razonamiento a priori, sino que surge enteramente de la experiencia. (20)

Esta experiencia de la que hablaba Descartes puede ser una gran aliada para poder aplicar lo aprendido de esa experiencia en una situación similar futura. De esta manera la persona no repetiría el mismo error dos veces y se podría afirmar que habría utilizado su experiencia pasada para obtener un beneficio presente. Pero ¿qué pasaría si el aprendizaje obtenido en esa determinada experiencia, no obtuviese los beneficios que en un principio ese aprendizaje debería aportar? En otras palabras, si la persona aprende a leer en español, esto no implica que la próxima vez que la persona se enfrente a una lectura, le vaya a servir el aprendizaje previo, puesto que un libro no solo está escrito en español, sino que puede estar escrito en muchas otras lenguas distintas.

La persona de este ejemplo, podría aferrarse a sus aprendizajes pasados por miedo a enfrentarse a algo nuevo y simplemente dedicarse a leer libros en español. Este condicionamiento lingüístico, en un mundo cada vez más globalizado e interconectado, se podría considerar como una carencia que impediría a la persona poder optar a más conocimientos escritos en otras lenguas. Esta reflexión puede llevar a la pregunta siguiente: ¿Quieren las personas realmente superar el miedo de enfrentarse a un conocimiento nuevo que le podría aportar una liberación de sus condicionamientos o por el contrario prefieren vivir en la comodidad de lo que ya saben, a pesar de que ese conocimiento les genera sufrimiento?

En una sociedad basada en el miedo y en una creencia errónea de libertad, la respuesta iría dirigida hacia la segunda opción.

Para poder entender porque esta segunda opción sería la más elegida en la actualidad, se necesita definir el concepto de libertad para poder así definir también si la persona sería realmente libre en el momento presente o si por el contrario viviría encerrada en sus creencias pasadas.

Para definir la importancia que tiene el concepto de libertad en la vida de los seres humanos, se ha querido incluir aquí uno de los extractos de la obra magna de Miguel de Cervantes: *La libertad, querido Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos. Con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra y el mar encubre; por la libertad se puede y debe aventurar la vida. (21)*

Si la persona quisiera aventurar su vida hacia el logro de la libertad ¿por dónde debería empezar el sujeto que busca esta felicidad?

Como su propia palabra indica el sujeto representaría todo lo contrario de la palabra libre puesto que en la actualidad se podría afirmar que el individuo está *sujeto* mental y socialmente a una serie de obligaciones, ambiciones y pasiones que le impiden ser totalmente libre.

Para poder entender el significado más profundo de lo que la palabra libertad significa, se podría utilizar la siguiente reflexión del esclavo y filósofo Epicteto:

Así nace la libertad. Por eso decía “desde que Antístenes me hizo libre ya no he vuelto a ser esclavo” ¿Cómo le hizo libre? Escucha qué dice: “Me enseñó lo que es mío y lo que no es mío: la hacienda no es mía, los parientes, los de casa, los amigos, la fama, los lugares habituales, los pasatiempos, todo eso es ajeno” Entonces,

¿Qué es tuyo? El recto uso de las representaciones. Me mostró que eso lo poseo libre de impedimentos, incoercible; nadie puede ponerme en obstáculos, nadie puede forzarme a utilizarlo de modo diferente de como quiero ¿Quién va a tener aún poder sobre mí? (22)

Esta reflexión del filósofo griego enfatiza la importancia y la fuerza que tiene la percepción individual en relación a la libertad de la persona. Como se explicó anteriormente, esta percepción por un lado podría esclavizar a la persona, si ésta se identifica constantemente con sus percepciones y como consecuencia de esta identificación reacciona ante ellas, o por el contrario la podría liberar si esta persona entendiese *la cadena de originación dependiente* y si ante dichas percepciones la persona no reaccionase y se mantuviese ecuánime.

¿En qué eslabón de esta cadena la persona debería mantenerse ecuánime y de esta manera liberarse de la constante creación de ignorancia y sufrimiento?

Según la tradición del maestro birmano U Ba Khin, el eslabón en el que se debería actuar con más esfuerzo para poder romper esta cadena, sería el que une la sensación física (*vedana*) con el resultante deseo que produce (*tanha*). Según esta tradición, la actitud con la que la persona se enfrenta a esta sensación física sería determinante para fortalecer o para debilitar ese eslabón que le atrapa a la cadena del sufrimiento. Esta enseñanza asegura que, si no se reacciona con apego o aversión ante los deseos que provoca la interpretación de las sensaciones físicas, se rompería la cadena que esclaviza a la persona con los condicionamientos que le impiden ser realmente feliz.

Epicteto describía este fenómeno con otras palabras: *No se consigue ser independiente con la satisfacción de lo deseado, sino que la libertad resulta en la supresión del deseo (23)*

U Ba Khin no estaría de acuerdo en esta afirmación de Epicteto, puesto que, según este maestro birmano, la supresión del deseo no lo elimina, sino que lo aparta de la conciencia racional temporalmente, hasta que vuelve a surgir cuando las condiciones de deseo vuelvan a aparecer.

Por ello, la actitud que la persona tendría que aplicar ante estos deseos, según la tradición de U Ba Khin, sería la ecuanimidad (*upekkha*). Si la reacción inconsciente es el resultado de la ignorancia de la persona, la ecuanimidad sería la actitud que se desarrolla cuando surge la sabiduría.

Esta actitud de equilibrio se podría equiparar a la actitud de adecuar los deseos propios a la racionalidad de la naturaleza que consideraban los estoicos como imprescindible para poder alcanzar una vida feliz.

Esta ecuanimidad también se podría relacionar con el concepto de *epojé* que propusieron los escépticos. Este principio iba encaminado a aceptar la realidad tal y como se presentaba, sin un juicio personal que etiquetase subjetivamente algún suceso o persona como bueno o malo. Con esta actitud conseguían dejar de desequilibrar la mente ante los estímulos externos que estaban fuera del control de la persona.

¿Se podría concluir entonces que ese fin último que perseguían los estoicos, epicúreos y escépticos, conocido como *ataraxia*, produciría el mismo efecto liberador que la ecuanimidad de la que se está hablando aquí?

El monje budista Bhikkhu Bodhi proporciona su particular respuesta en la siguiente reflexión:

El significado real de upekkha es ecuanimidad, no indiferencia en el sentido de desinterés por los demás. Como virtud espiritual, significa ecuanimidad ante las vicisitudes de la fortuna mundana. Es la estabilidad de la mente, la imperturbable libertad de la mente, un estado de equilibrio al que no pueden alterar la ganancia y la pérdida, el honor y la deshonra, la alabanza y la culpa, el placer y el dolor. Upekkha es la libertad desde todos los puntos de autorreferencia; es la indiferencia ante las demandas del ego con sus ansias de placer y estatus, y no hacia el bienestar de los semejantes humanos. (24)

En relación a esta reflexión, algunas personas podrían llegar a pensar que si ante cualquier situación que se le presente tuviesen que mantener la ecuanimidad, la pasión por la vida se perdería y ésta se convertiría en una existencia insípida y aburrida. Esta ecuanimidad, como afirma Bhikkhu Bodhi, no significa el establecerse en un resistir impasible, sino de lograr un resistir que metabolice la desdicha en beneficio propio. Aceptando la realidad de una manera consciente tal y como se presenta, no significa ser una persona indiferente, sino sabia. Desde las enseñanzas budistas, la ecuanimidad se podría considerar como una radial capaz de cortar la resistente cadena de la ignorancia.

Repasando el proceso que lleva al sufrimiento, explicado en el capítulo anterior, se observa que cuando se produce una sensación, la consciencia la registra y la envía a la parte de la mente donde se identifica, se juzga y se emite una evaluación con la etiqueta de agradable o desagradable.

En este momento en el que aparece la sensación física condicionada por la evaluación remitida donde se debería cortar la cadena. Según esta tradición, si la persona mantiene la ecuanimidad basándose en el entendimiento de que todo está cambiando constantemente y que esa sensación que está sintiendo también contienen la naturaleza del cambio, la persona conseguirá disminuir su sufrimiento.

Esta teoría podría ser aceptada por Victor Frankl ya que este autor reflexionaba con un pensamiento similar en una de sus obras. *Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En este espacio descansa nuestra capacidad de elegir la respuesta. Y en esa respuesta, se asienta nuestra libertad y nuestro crecimiento” (25)*

Este proceso de mantener la ecuanimidad se considera como el paso más importante para poder cambiar el patrón habitual de la mente que provoca todos los sufrimientos a la persona. La ecuanimidad se podría considerarse como una depuradora que limpia y transforma cada una de las situaciones a las que se enfrenta a diario la persona que le podrían llegar a contaminar la pureza de su mente.

Nietzsche en relación con la ecuanimidad afirma que, *si el ser humano consiguiese permanecer y aguantar ante las más devastadoras desdichas, si consiguiera asumir todo cuanto se le interpone en su camino, un nuevo tipo de felicidad nacería. (26)*

Según el budismo esta ecuanimidad antes las sensaciones representaría el proceso de purificación de la mente con el que la persona estaría transformando la parte inconsciente de su mente y deshaciéndose del hábito dañino de la reacción inconsciente. De esta manera la persona no solo entendería este proceso de purificación a nivel racional, sino que también lo llevaría al nivel irracional o inconsciente, purificando de esta manera la totalidad de la mente.

En este momento la mente consciente y la inconsciente dejarían de estar separadas y empezarían a trabajar en armonía.

En este momento, según la tradición de U Ba Khin, la persona dejaría de reaccionar con ignorancia y pasaría a actuar con sabiduría. La vida entonces empezaría a llenarse de acciones conscientes en lugar de reacciones inconscientes, generando ese nuevo tipo de felicidad al que se refería Nietzsche.

Esta búsqueda de la sabiduría a través de la *no reacción* se podría equiparar con un concepto muy destacado por la filosofía taoísta conocido como *wu wei*. Según este principio la forma más adecuada de enfrentarse a una situación sería no actuar o, más bien, no interferir.

El *wu wei* sería una forma natural de hacer las cosas, sin forzarlas con artificios que desvirtúen su armonía y principio. Las plantas, por ejemplo, crecerían por *wu wei* ya que éstas no hacen esfuerzos conscientes para crecer, simplemente lo hacen.

En los textos taoístas originales, el *wu wei* se asocia a menudo con el agua y su naturaleza pasiva, afirmando que no ir contra la corriente de la vida sería una especial forma de fluir sin influir.

La filosofía taoísta reconoce que el universo ya funciona armoniosamente de acuerdo con sus propios principios y que cuando el ser humano enfrenta su propia voluntad contra el mundo, estaría alterando la armonía que ya existe. Esto no significa que las personas deban renunciar a su voluntad, sino más bien, actuar adecuadamente en relación a los procesos naturales existentes. Por ello, se podría decir que *wu wei*, al igual que la ecuanimidad propuesta por el budismo, no alude a la pasividad, sino a la acción comprensiva.

El pensamiento *wu wei*, defendería la idea de la aceptar el mundo por medio de la aceptación de sus reglas naturales. Estas reglas no se deberían cambiar para alcanzar un mayor bienestar individual, ya que con esas acciones sólo se conseguiría desequilibrar el origen esencial de las cosas.

Epicteto defiende la importancia de aceptar las reglas de la naturaleza al afirmar que *si las cosas son como son, es porque la naturaleza ha querido que así sea.* (27) y recuerda en relación a la ecuanimidad que *ni la salud es un bien ni la enfermedad un mal, pues no depende de él; por el contrario, sí que es un bien afrontarlas serenamente y hacerlo vilmente es un mal.* (28)

Como se ha visto en el capítulo anterior, los humanos se enfrentan constantemente a la corriente de la vida y al fluir de la naturaleza porque creen que la pueden controlar a su antojo a través de su voluntad independiente.

Esta filosofía taoísta del *wu wei* sería equivalente al concepto de *yata buttha* propuesto por el budismo theravada como ley natural.

Esta ley afirma que en el momento en el que se acepta la realidad del momento presente tal y como es, sin tratar de modificarlo para el interés de la mente dual-egótica, la persona se empieza a liberar de sus propias emociones y pensamientos. Afirma que el principio del fin del sufrimiento se correspondería al momento en el que la persona deja de interferir en el fluir de la vida.

La pregunta crucial en este punto sería ¿cómo exactamente ocurre el proceso de purificación cuando se trabaja con las sensaciones corporales? Goenka antes de responder a esta pregunta

apunta a la importancia de entender que, *al trabajar con las sensaciones corporales, se rompe la barrera entre el nivel consciente e inconsciente de la mente.* (29)

Para que exista un proceso de purificación antes ha tenido que existir un proceso de intoxicación. Este proceso de purificación consistiría en cambiar el patrón habitual de conducta de la mente condicionada que, como ya se ha comentado anteriormente, se caracteriza por reaccionar inconscientemente ante una supuesta realidad absoluta creada por la idea de que la persona lo puede controlar todo.

¿Por qué los seres humanos se empeñan en la tozuda idea de controlar todo lo que les rodea? Esta ilusión de control le genera una supuesta seguridad que le ayuda a darle un sentido a la experiencia que está vivenciando. Esta constante identificación que hace con las ideas preestablecidas le crean ese hábito tóxico de reaccionar inconscientemente ante las sensaciones corporales, reforzando con cada una de ellas la ilusión del *yo*.

El continuo mental reactivo se ha erigido como el patrón habitual de la conducta en la mayoría de las personas. Si un individuo reacciona ante un insulto, automáticamente estará creando ese insulto en el futuro puesto que, con cada reacción presente, según las enseñanzas de esta tradición, se estaría creando el propio futuro. Para poder salir de la rueda de la reacción inconsciente es imprescindible cambiar este patrón habitual de la mente, que la propia persona ha ido alimentando y fortaleciendo desde su infancia.

El aferramiento al ego se podría comparar con una bola de nieve que con cada reacción se iría haciendo más grande. Cuanto más grande el aferramiento al *yo*, más grande la ignorancia generada. Si la persona actuase con ecuanimidad, dejaría de ser parte de la formación de esa ignorancia ya que, si se deja de echar nieve a esa bola, al final ésta se irá deshaciendo progresivamente de forma natural.

Cambiar el patrón habitual de conducta con el que se ha trabajado durante mucho tiempo no es fácil al principio, pero una vez que la persona sea capaz de aceptar otro patrón distinto como válido, la práctica de este nuevo patrón hará que tarde o temprano lo pueda llegar a integrar sin ningún problema en vida diaria.

Este cambio de patrón se podría reflejar por ejemplo en una persona que le tuviesen que amputar su mano dominante debido a un grave accidente. A esta persona al principio, le resultaría muy complicado hacer las tareas que anteriormente solía hacer con su mano dominante, pero con la práctica y con el paso del tiempo esta persona logrará ejercer la mano no dominante de la misma manera que lo hacía con la otra.

Por lo tanto, cuando surge la sabiduría y la persona observa las sensaciones sin reaccionar ante ellas, según la tradición theravada, estaría purificando la parte inconsciente de su mente y liberándola así de todos sus condicionamientos.

En el momento en el que la persona entiende esto por completo cada situación a la que se enfrente la podrá llegar a utilizar para purificar su mente. En este sentido se podría decir que todas las sensaciones, tanto agradables como desagradables, serían útiles para cultivar la sabiduría.

En este sentido se podría afirmar que, como afirma Bokar Rimpoché, *la realidad depende de la forma en la que hemos adiestrado nuestra mente*". (30)

El camino que la persona debe recorrer para obtener ese cambio de patrón mental que le ayudará a dejar de reaccionar ante las sensaciones corporales se explicaría a través del recorrido por el Óctuple Sendero que se incluye dentro de la cuarta Noble Verdad.

4.3 Noble Camino Óctuple

Los ocho puntos que componen este Noble camino los define con gran claridad el maestro birmano Goenka de la siguiente manera: (31)

El sendero se divide en tres secciones: sila, samadhi y pañña. Sila es moralidad, abstención de todo acto malsano, ya sea físico o verbal. Samadhi es la acción sana de desarrollar maestría sobre la propia mente y Pañña, es el desarrollo de la sabiduría y la visión cabal, que purifica totalmente la mente.

Moralidad (*sila*)

1. Palabra correcta: **samma vaca**.

La palabra recta es la pureza de la acción verbal. Para comprender qué es pureza del habla, uno debe saber qué es impureza del habla. Decir mentiras para engañar a otros, emplear palabras duras que dañan a otros, difamar y calumniar, cotorrear y hablar por hablar son todas impurezas de la acción verbal. Lo que queda al abstenernos de todas ellas es la palabra recta.

2. Acción correcta: **samma kammanta**

La acción recta es la pureza de la acción física. En el sendero del Dhamma sólo hay un criterio para medir la pureza o impureza de una acción, ya sea física, verbal o mental, y es saber si esa acción ayuda o daña a otros. Matar, robar, violar, cometer adulterio e intoxicarse para así no saber lo que uno está haciendo, todas ellas son acciones que dañan a otros y también a uno mismo. Cuando uno se abstiene de cometerlas, lo que queda es la acción recta.

3. Modo de vida correcto: **samma ajiva**.

Todos deben tener un medio para mantenerse y mantener a aquellos que dependen de él, pero si este medio de vida daña a otros no es sustento recto. Si la motivación es cumplir como miembro de la sociedad, contribuir con la capacidad y esfuerzos personales para el bien general y a cambio obtener una justa remuneración con que mantenerse y mantener a quienes dependen de uno, entonces se está practicando un sustento recto.

Atención consciente (*samadhi*)

4. Atención plena correcta **samma sati**:

La atención recta sería la atención que se tiene en la realidad del momento presente. Del pasado sólo puede haber recuerdos; del futuro sólo puede haber aspiraciones, miedos, imaginaciones. Debéis desarrollar la habilidad de estar plenamente atentos a la realidad total, desde el nivel más burdo hasta el más sutil.

5. Esfuerzo correcto **samma-vayama**:

El esfuerzo correcto sería el de practicar cuatro ejercicios para fortalecer la mente: eliminar las malas cualidades que pueda tener, protegerla de las malas cualidades que no tenga, conservar y multiplicar las buenas cualidades que estén presentes en la mente, y abrirla a las buenas cualidades que le falten.

6. Concentración correcta **samma samadhi**:

La simple concentración no es el objetivo de esta técnica; la concentración que se desarrolla aquí debe tener una base de pureza. El practicante debe estar atento a la realidad presente dentro de uno mismo, sin aidez o aversión. Mantener esta atención continuamente, momento a momento sería lo que se conoce como concentración correcta.

Sabiduría (*pañña*)

7. Pensamiento correcto o intención correcta **samma sankappa**:

En vez de pensamientos de aidez, aversión y decepción, con la práctica uno empieza a tener pensamientos sanos, pensamientos sobre el camino para liberarse uno mismo. Esto es el pensamiento correcto.

8. Visión correcta o entendimiento correcto *samma ditthi*:

La visión correcta sería el hecho de comprender profundamente la realidad tal y como es, y no como parece ser.

Según Goenka existen tres etapas en el desarrollo de la sabiduría (32). La primera es *suta-maya pañña*, que corresponde a la sabiduría adquirida al escuchar o leer las palabras de otro.

La función de la sabiduría adquirida debe ser el conducir a la persona hacia la siguiente etapa; *cinta-maya pañña*, que corresponde a la comprensión intelectual que surge después de haber examinado racionalmente lo que se ha escuchado o leído para comprobar si es lógico, práctico y beneficioso para poder aceptarlo. La función principal de la comprensión intelectual es conducir al siguiente estado; *bhavana-maya pañña*, que corresponde a la sabiduría que se desarrolla dentro de uno mismo a través de la propia experiencia y que, según esta tradición, llevaría directamente a la persona hacia el entendimiento profundo de la realidad.

Para representar la importancia que tiene la experiencia propia en el entendimiento de la realidad en la que se mueve el individuo, Anthony de Mello, propone la siguiente parábola:

Imaginemos que un grupo de turistas está viajando en un bus lujoso con ventanillas cerradas y cortinas bajadas. Los pasajeros no pueden escuchar, oler ni ver nada del exótico y hermoso paisaje que está afuera; solamente escuchan la monótona descripción de lo que pasa afuera, hecha por el chofer. Lo único que experimentan los turistas son imágenes creadas por las palabras del guía. Suponiendo que el bus estacione y se les permita salir afuera, los pasajeros saldrán ya con ideas fijas preconcebidas sobre lo que podrán y deberán ver, sentir y apreciar. Su experiencia será distorsionada y condicionada por la narrativa del chofer: no van a percibir la realidad en sí misma sino una realidad filtrada por medio de sus conceptos. (33)

Resulta muy sencillo poder hablar a nivel teórico de sabiduría y poder llegar a entender su significado a nivel intelectual, pero cuando la persona se encuentra ante situaciones que le gustan o le disgustan, rápidamente reacciona con apego o aversión ante éstas, o lo que es lo mismo, reacciona con ignorancia.

Sobre la necesidad de poner en práctica la teoría Bokar Rimpoché afirma que *las palabras son el camino que nos conduce a la verdad más allá de las palabras. Si nos quedamos solo en el nivel de las palabras sin comprender el sentido último de éstas, seremos como un niño que, atraído por su preciosa apariencia coge todas las flores que encuentra, pero que pronto no sostendrá más que un ramo marchito, sin valor. Por ello necesitamos ambos, las palabras y el sentido (34).*

Esta unión que se crea entre las palabras y su sentido profundo aportarán al individuo la capacidad necesaria para poder utilizar una determinada herramienta que le permita tener acceso a los beneficios que le podría producir el nuevo aprendizaje.

Si esta unión no se produce, el proceso de aprendizaje en lugar de ayudar a la persona a sentirse segura, le generaría un cierto grado de frustración y sufrimiento al no poder aplicar esos aprendizajes de manera práctica. Este individuo sabe ahora lo que tiene que hacer a nivel intelectual, pero a la hora de actuar lo hace de manera contraria impulsado por la presión, las amenazas y el miedo de su mente condicionada.

¿De qué le sirve a la persona abstraerse en el estudio detallado de las palabras sobre esto y aquello si su pecho no está empapado de una verdadera sabiduría práctica?

Esta importancia de utilizar los aprendizajes para desarrollar una verdadera sabiduría y poder beneficiarse de ella, se podría expresar a través de un extracto de la obra así habló Zaratustra de Nietzsche:

A vosotros no os aconsejo la paz, sino la victoria. ¡sea vuestro trabajo una lucha, sea vuestra paz una victoria! Sólo se puede estar callado y tranquilo cuando se tiene una flecha y un arco: de lo contrario, se charla y se disputa ¡sea vuestra paz una victoria! (35)

Chuang Tzu en relación a la utilidad que tienen la puesta en práctica de los aprendizajes expresaba lo siguiente: *la utilidad de la red está en los peces que coge. Cogidos los peces, se olvida la red. La utilidad de la trampa radica en los conejos que captura. Capturados los conejos, se olvida la trampa. La utilidad de las palabras está en las ideas que expresan. Entendidas las ideas, se olvidan las palabras. (36)*

Si la persona sólo se queda en el entendimiento intelectual y racional de lo aprendido, podría quedarse atrapado en sus propios aprendizajes como si fuesen una red o una trampa.

¿Qué tendría que hacer la persona para *olvidar* las palabras y poder dedicarse exclusivamente a practicar las ideas que éstas expresan?

Según la tradición del maestro U Ba Khin, la técnica de meditación vipassana sería la herramienta adecuada para poder conseguir transformar todas las palabras de sabiduría en hechos reales.

4.4 Vipassana como herramienta práctica para gestionar el sufrimiento

Puesto que la técnica de meditación vipassana ha sido uno de los elementos más importantes en esta tesis para poder responder a las preguntas que se planteaban al principio de este documento, se ha creído imprescindible explicar brevemente en qué consiste esta técnica y su posible aplicación a la vida diaria, como herramienta funcional para entender la raíz del sufrimiento y ser capaz de gestionarla mejor a través de la auto observación.

Algunos podrían creer que la meditación en general podría ser una técnica alienada que sólo ayudaría a escapar de los males de este mundo y transportar a la persona a una *ilusoria realidad espiritual* libre de penas y sufrimientos. Sin embargo, como se verá a continuación, el objetivo de la meditación *vipassana* pretende justamente todo lo contrario. Esta meditación tiene como objetivo último tratar de abrir los ojos a la realidad tal y como es y no tal y como aparenta ser.

En este sentido, U Ba Khin afirma que el *Dharma erradica todos los sufrimientos y da felicidad. ¿Quién da esta felicidad? No es el Buda sino el Dharma, el conocimiento de Anicca dentro del propio cuerpo, es lo que da esa felicidad. Es por eso por lo que tienes que meditar y estar consciente de anicca a cada instante (37)*

Por lo tanto, según este maestro de meditación la clave para poder trascender la realidad distorsionada que ofrece el filtro de la visión egocéntrica, sería el poder estar consciente a cada instante de la impermanencia de todos los fenómenos y poder observar ésta con una completa ecuanimidad.

Como se comentó en la introducción de este trabajo, las enseñanzas del Buda presentadas aquí han sido tomadas principalmente de la interpretación que realizaron de éstas el maestro birmano U Ba Khin y su discípulo principal S.N. Goenka, ya que se han considerado las enseñanzas más puras y menos distorsionadas que existen dentro de la tradición del budismo theravada, tanto a nivel teórico como práctico.

En relación a esto, Griffith afirma que *el propósito tanto del Budismo theravada como de las enseñanzas de U Ba Khin y Goenka es comprender el universo en la metafísica budista: impermanente, sin sustancia intrínseca, y lleno de sufrimiento (anicca, anatta y dukkha)* (38).

En relación a la pregunta del posible sectarismo que podría producir estas enseñanzas budistas, el maestro birmano Goenka respondía siempre aludiendo a la universalidad de éstas:

No me preocupan los ismos. Enseño Dhamma, es decir, lo que el Buda enseñó. Nunca enseñé ningún "ismo" o doctrina sectaria. Enseñé algo de lo que personas de todos los orígenes pueden beneficiarse: un arte de vivir. Permanecer en la ignorancia es perjudicial para todos; desarrollar sabiduría es bueno para todos. Así que cualquiera puede practicar esta técnica y encontrar beneficios. Un cristiano se convertirá en un buen cristiano, un judío se convertirá en un buen judío, un hindú se convertirá en un buen hindú, un budista se convertirá en un buen budista [...] que es más importante. (39)

Con esta estrategia pragmática el maestro Goenka pretendía difundir las enseñanzas del Buda entre aquellos que no se consideran budistas o religiosos y, de esta manera, ayudar a tantas personas como fuese posible. Para ello afirmaba siempre que *el budismo es sólo para los budistas, pero el Dhamma es para todos. Cuando dices budismo, estás limitando las enseñanzas de Buda a un cierto grupo de personas y excluyendo al resto. Esto es un gran error.* (40)

El Buda enseñó con el único objetivo de extinguir el sufrimiento y liberar a los seres humanos de la existencia condicionada y no con el de crear una religión. Según Goenka *el único objetivo de las enseñanzas es que cada vez más personas salgan de sus sufrimientos y experimenten la paz y la armonía reales: babujana-bitáya, bahujanasukhya* (41)

En relación a esta paz y armonía real que puede llegar a producir a nivel personal, Goenka habla también de la paz y armonía que se podría conseguir a nivel social afirmando que *cada árbol debe ser regado en sus raíces. Cuando cada árbol individual sana, todo el bosque será sanado. Si los individuos son sanados, toda la sociedad se curará. Sólo entonces, podrá haber un impacto real en la sociedad.* Para Goenka, *el desarrollo de la ecuanimidad y la conciencia que se entrenan con la meditación Vipassana se convierten en la piedra clave para este proceso.* (42)

Para entender los beneficios que aporta y no dejarlo simplemente como un juego intelectual o moral este proceso del que hablaba el maestro birmano, es imprescindible llevarlo a la práctica. Por ello enfatiza que, *si te estableces en sila, samadhi y pañña, independientemente de la religión a la que pertenezcas, eres una buena persona, liberada y compasiva; y las buenas personas hacen una buena sociedad. Esto debe ser enfatizado no sólo en los discursos y discusiones, sino en la práctica. Todo el que empieza a practicar se dará cuenta de lo inútil que es estar orgulloso de su propia religión si no practica la moral, la concentración y la sabiduría; pero si uno los practica, puede pertenecer a cualquier religión* (42)

En la misma línea que Goenka, la maestra de meditación Toni Packer afirma que:

El florecimiento de la comprensión, del amor y la inteligencia, no tiene nada que ver con ninguna tradición, por muy antigua y maravillosa que sea. No tiene nada que ver con el tiempo. Se produce completamente por sí solo cuando un ser humano se interroga, se pregunta, escucha y mira sin quedarse atrapado en el miedo, el placer y el dolor. Cuando la preocupación por uno mismo se calma y queda en suspenso, el cielo y la tierra se abren. (43)

Goenka describió la técnica de meditación *vipassana* como el Arte de Vivir.

Vipassana es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India que fue redescubierta por el Buda Gotama hace más de 2500 años y fue enseñada por él como un remedio universal para los males universales. *Passana* significa ver con los ojos abierto en el sentido ordinario, pero *vipassana* significa observar las cosas tal y como son en realidad.

Esta técnica no sectaria tiene como objetivo la erradicación total de las impurezas mentales y la liberación plena de los condicionamientos. La técnica consiste únicamente en ser un testigo silencioso de la realidad tal y como es, y no tal y como la persona desearía que fuera. Se centra en la profunda interconexión entre la mente y el cuerpo, que puede ser experimentada directamente por la atención dirigida a las sensaciones físicas que continuamente interconectan y condicionan las respuestas de la mente. A través de la experiencia directa, se llega a entender la naturaleza impermanente de las sensaciones corporales que surgen y desaparecen constantemente y de esta manera se llega a entender también la causa por la que surge el sufrimiento. Para aprender este arte de vivir en armonía, primero hay que entender la causa de la desarmonía. Según esta tradición, la causa siempre está dentro de uno mismo y por esta razón para intentar erradicarla uno tiene que explorar la realidad que se presenta en el interior del propio cuerpo.

Vipassana se podría definir como una sabiduría experimental intransferible y como herramienta para conocer la verdadera naturaleza de uno mismo. Una herramienta de auto-transformación que se aplica a través de un proceso de auto-observación.

Esta técnica ayuda a examinar tu propia estructura mental y física. A nivel experiencial uno debe entender la propia naturaleza; mental y física; sólo entonces uno puede experimentar lo que pueda haber más allá de la mente y la materia. Por lo tanto, se trata de una técnica de realización de la verdad, de la autorrealización, de investigar la realidad de lo que uno llama "uno mismo". También podría llamarse una técnica de realización de Dios, ya que después de todo Dios no es más que la verdad, el amor y la pureza (44).

Bibliografía capítulo 4

1. OCAÑA, E., *Sobre el dolor*, Valencia, Pre-textos, 1997, p.35
2. GOENKA, S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995 p. 55.
3. ACHARYA MAHARAJ, B. N., Sri Upades. *Instrucción y guía espiritual*. Sri Chaitanya Saraswat Math. India. 2015
4. Ariyapariyesanā-sutta. *El discurso sobre la noble búsqueda*, Majjhima Nikaya "MN" 26
5. FLEISCHMAN, P. R., *Extractos del libro de la "experiencia de la impermanencia"* India. Vipassana Research Institute. 1991
6. NIETZSCHE, F., *El caminante y su sombra*; en Nietzsche I; Tr. A. Brotons, Madrid, Gredos, 2009, p.405-551, p.415
7. SHANTIDEVA. *Bodhicharyavatara* [28, 29]
8. Extracto del libro Vipassana. El camino para la meditación interior de Joseph Goldstein y Jack Kornfield
9. SHANTIDEVA. *Bodhicharyavatara* [41]
10. SHANTIDEVA. *Bodhicharyavatara* [13, 14]
11. SHANTIDEVA. *Bodhicharyavatara* [35, 38]
12. BLAKE, W., *El demonio es parco*. Aforismos. Verdehalago, México 2006, p. 48-53
13. FRANK, V. *El hombre en busca de sentido* p. 150
14. Ibid p.68
15. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., LI, 4, 23, p. 69
16. GOENKA, S.N. *3 enseñanzas sobre la meditación Vipassana*. VRI. 1998
17. Samyutta Nikaya 12,67 Nalakalapi Sutta – Gavillas de juncos
18. SOGYAL Rinpoché. *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. España. Urano. 2015
19. HUME, D., *Resumen del tratado de la naturaleza humana*. José L. Tasset. 1999
20. DESCARTES, R. "Discurso del Método" Ediciones Fontana. México.2013. p. 105.
21. CERVANTES, M., *Don Quijote de la mancha*. España. Alfaguara. 2015
22. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., LIII, 24, 67, p. 353
23. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., IV, 1, 175, p. 397
24. BHIKKHU BODHI. *Toward a Threshold of Understanding*. 1998
25. FRANK, V. *El hombre en busca de sentido*. España. Herder. 2015
26. NIETZSCHE, F., *La ciencia jovial*, op. cit., p.774-775
27. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., LI, 26, 1-2, p. 134
28. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. cit., LIII, 20, 4, p. 314
29. GOENKA, S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing .1995
30. BOKAR RIMPOCHE. *La sabiduría del corazón*. P.64
31. GOENKA. S.N., *Resumen de la charla de diez días del curso de vipassana*. Compilado por William Hart. Traducción al español. 2007
32. idem
33. DE MELLO, A. *Un minuto para el absurdo*. Sal terrae. 2004
34. BOKAR RIMPOCHE. *Un corazón sin límites*, p. 45-46
35. NIETZSCHE, F., *Así habló Zaratustra*. op.cit. P.84

36. CHUANG TZU *Cuentos y leyendas taoistas*. Madrid. Librería argentina. 2007
37. U BA KHIN, S. *evolución con miras al Nirvana*. VRI. India. 2015
38. GRIFFITH, P., *Concentration or Insight. The Problematic of Theravāda Buddhist Meditation*. Journal of the American Academy of Religion, 1981 9 (4), 605-624.
39. HART, W. *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. San Francisco: Harper & Row Publishers. 1987 p. 18
40. GOENKA, S.N. *Para Beneficio de Muchos*. Editorial Metta 2006 p.263.
41. Ibid. p.301
42. Ibid p. 190
43. Ibid p. 89
44. PACKER, T., *El milagro de la presencia. El camino de la indagación meditativa*. Editorial estaciones. 2004
45. GOENKA, S.N *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995

Capítulo 5: Sistemas educativos y sufrimiento

5. 1. Educación y sufrimiento en occidente
5. 2. Pedagogía tradicional del siglo XIX
5. 3. Pedagogías alternativas a la tradicional

Una vez explicado todo lo que engloba el concepto de sufrimiento para la vida adulta, se considera imprescindible explicar también como es sufrimiento se va gestando ya desde los primeros años de la vida de la persona. La hipótesis que se planteaba al inicio de este trabajo proponía que la adecuada gestión del sufrimiento desde las primeras etapas educativas podría conseguir una aceptación constructiva de los momentos no felices y, con ello poder mejorar la manera de lidiar con las vicisitudes de la vida adulta.

Uno del objetivo de desarrollo sostenible propuesto desde la Organización de las Naciones Unidas que se pretenden alcanzar para antes del año 2030 plantea *garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos*. Este objetivo puede resultar muy optimista en un primer momento, puesto que según un informe publicado por *Save the Children* (1) alrededor de 258 millones de niños y niñas en todo el mundo estaban sin escolarizar antes de la pandemia de la Covid-19, cifra que en estos momentos asciende a 1.600 millones. Este informe alerta de *una emergencia educativa mundial sin precedentes* debido a los recortes presupuestarios para educación y al incremento de la pobreza como consecuencia de esta pandemia.

Este informe señala también que unos 500 millones de alumnos no han podido acceder a ningún tipo de educación a distancia durante el cierre de sus escuelas por falta de recursos tecnológicos y el escaso apoyo recibido por parte de los adultos de referencia. Además, según este informe, alrededor de diez millones de escolares corrían un serio peligro de abandonar definitivamente sus estudios de aquí a final del año 2020.

Es evidente que estos datos hacen pensar en la dificultad de poder lograr el objetivo marcado por las Naciones Unidas por muchos esfuerzos que se realicen para ello.

Como ya se comentó en la introducción de esta tesis, el pensador austriaco Ivan Illich enfatizaba la idea de desescolarizar a la sociedad y entregar la educación de nuevo a los padres y a los mismos estudiantes. Para este autor, por lo tanto, la situación que se ha vivido durante la pandemia del Covid-19, podría haberse considerado una grandísima oportunidad para el objetivo que proponía, ya que gran parte de las escuelas del mundo tuvieron que cerrar sus puertas debido a las restricciones impuestas por los diferentes países para prevenir la expansión del virus.

Ante esta situación excepcional ¿Estaba preparada la sociedad para esta desescolarización obligada y forzosa? Evidentemente no, puesto que a pesar de tener un espacio diferente en el que aprender y no tener que asistir a las clases presencialmente, se intentó que el alumnado y el profesorado se mantuviesen conectados desde las diferentes plataformas digitales para poder seguir con el mismo programa de estudios que se estaba desarrollando desde las aulas de la escuela.

La dificultad de educar de una manera diferente a la actual y la falta de preparación que tiene la sociedad para poder asumir la gran responsabilidad de educar a sus niños de una forma más personalizada, se podría suponer que viene debido en su mayor parte a la influencia del sistema socioeconómico actual y su modo de vida. Esta organización social no permite que los niños se puedan quedar en casa para aprender de una manera más individualizada, puesto que los padres necesitan trabajar durante la mayor parte de la jornada para intentar pagar a los bancos todas las deudas contraídas con ellos en el afán de poder optar a un bienestar socialmente aceptable.

En este sentido, al igual que pasaba en la revolución industrial del siglo XIX, el sistema socioeconómico desarrolla y potencia una serie de instituciones educativas y profesionales para que eduquen a los hijos de los trabajadores y así poder seguir funcionando de una manera adecuada.

Estas instituciones educativas, como se explicará a continuación, se enfrentan a una serie de inconvenientes a la hora de cubrir todas y cada una de las necesidades que los alumnos tienen en relación con su proceso de aprendizaje. Esta falta de tratamiento personalizado, generará una serie de daños colaterales al estudiante que deberá arrastrar y tratar de gestionar a lo largo de toda su vida.

En este sentido John Taylor Gatto afirma que *nuestro problema para la comprensión de la escolarización obligatoria tiene su origen en un hecho inoportuno: El daño que hace desde una perspectiva humana, es un bien desde una perspectiva del sistema* (2).

Desde este punto de vista, se puede afirmar que el sistema educativo condenaría al alumno a una enseñanza homogénea que no tendría en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje y que no podría llegar a potenciar las variadas capacidades individuales de cada uno de los alumnos.

Esta condena homogeneizadora está dictaminada por un sistema que necesita personas condenadas para poder funcionar. En relación a esto, Panikkar reivindica que *el momento histórico de las reformas se ha acabado, hace falta una transformación, que equivale a un cambio radical en la manera de pensar y de vivir... esta transformación heroica exige una inversión de todos nuestros sistemas de valores.* (3)

En relación a esta posible transformación de la que habla Panikkar, esta tesis pretende aportar una pequeña propuesta de cambio que pueda llegar a ayudar a los alumnos no solo a poder liberarse de las desigualdades y de los condicionamientos sociales, sino incluso ayudar a que estos puedan llegar a liberarse de sus propios sufrimientos. Como ya se ha explicado a lo largo de este trabajo, la mala interpretación del significado de lo que *uno mismo* significa, conducirá a la persona a un estado de sufrimiento que le acompañaría a lo largo de su vida en forma de condicionamientos mentales.

En este sentido, entender la relación que existe entre la idea equivocada de sujeto y el sufrimiento que provoca es imprescindible para contribuir a un crecimiento más armónico y natural en los niños. ¿Cómo se podría llegar a lograr este entendimiento? Según este trabajo, si se pretende lograr unos aprendizajes realmente útiles en relación al fenómeno del sufrimiento, es imprescindible presentar este fenómeno como un proceso natural desde los primeros años de vida. En este sentido, el sistema educativo y los profesionales que lo

integran como intermediarios de estos aprendizajes tendrían una grandísima responsabilidad.

Si el sistema educativo pudiese llegar a entender la importancia vital que tiene para el desarrollo armónico de sus estudiantes el hecho de tener un profundo entendimiento sobre el fenómeno del sufrimiento podría marcar el punto de inflexión necesario para proponer un cambio de perspectiva educativa que reflexionase más profundamente sobre la manera adecuada de enfrentarse a este proceso personal al que cada uno de sus alumnos y maestros tarde o temprano se tendrán que enfrentar. Pero lo difícil aquí es que el sistema educativo, siendo parte de un entramado institucional que aboga por el individualismo como medio para alcanzar el éxito, llegue a reconocer que está equivocado.

En este sentido, al entender la influencia que puede llegar a tener la pedagogía aplicada en las enseñanzas primarias, en relación al equilibrio emocional de los estudiantes que pasan por ellas, surgen una serie de cuestiones que se tratarán de responder a lo largo de este capítulo: ¿Están ayudando los aprendizajes recibidos desde la escuela primaria a adaptarse al futuro adulto a la sociedad en la que vive? ¿La educación recibida desde instituciones homogeneizadoras afecta directamente a la libertad del individuo? ¿Qué incidencia tiene la educación que se recibe en los primeros años de vida en el desarrollo del hábito de sufrir?

¿Están ayudando los aprendizajes recibidos desde la escuela primaria a adaptarse al futuro adulto a la sociedad en la que vive?

Para poder responder a esta pregunta primero se tendría que definir qué significa el concepto de adaptación.

En términos fisiológicos, la palabra adaptación se usa para describir el ajuste del fenotipo de un organismo a su ambiente. Se dice que una especie está adaptada a un ambiente si ese ambiente ha generado fuerzas selectivas que han afectado a los ancestros de esa especie y han moldeado su evolución dotándoles de rasgos que benefician la explotación de dicho ambiente. La adaptación evolutiva es un proceso que ocurren mediante selección natural. (5)

En relación con este concepto de adaptación, para el naturalista francés Lamarck la observación minuciosa de la naturaleza, donde los organismos se encuentran perfectamente adaptados al ambiente en el que se desarrollan, lleva a la conclusión de la siguiente alternativa: *o los organismos fueron creados con todas las adaptaciones a todos los ambientes existentes en la Tierra y estos ambientes no habían cambiado desde sus orígenes, como se aceptaba entonces; o los organismos se adaptaban a estos ambientes y por consiguiente iban modificando su estructura conforme el ambiente iba cambiando, como él proponía. (4)*

Lamarck propuso que la gran variedad de organismos, que en aquel tiempo se aceptaba que eran formas estáticas creadas por Dios, habían evolucionado desde formas simples; postulando que los protagonistas de esa evolución habían sido los propios organismos por su capacidad de adaptarse al ambiente. Para este naturista los cambios en ese ambiente generaban nuevas necesidades en los organismos que conllevarían una modificación de los mismos y que sería heredable para las siguientes generaciones. En este sentido por ejemplo las jirafas tendrían el cuello muy largo debido a su uso continuo y desmedido que realizaron las generaciones anteriores al intentar alcanzar los brotes tiernos en las altas ramas de los baobabs africanos.

Por otro lado, para el científico inglés Charles Darwin: los naturalistas continuamente aluden a condiciones externas, tales como el clima, alimentación, etc., como la causa única de variación. En un sentido limitado, esto puede ser verdad. Pero es absurdo atribuir a causas puramente externas la estructura, por ejemplo, del pájaro carpintero, tan admirablemente adaptado para capturar insectos bajo la corteza de los árboles, e igualmente absurdo explicar la estructura de un parásito y sus relaciones con varios seres orgánicos distintos, por efecto de las condiciones externas, de la costumbre o de la voluntad de la misma planta. (6)

En este sentido, en su obra fundamental, *el origen de las especies* estableció que la explicación de la diversidad que se observa en la naturaleza se debe a las modificaciones acumuladas por la evolución a lo largo de las sucesivas generaciones. Después de estas definiciones, resulta evidente que el concepto de adaptación estaría íntimamente vinculado al concepto de selección natural, que defiende que los organismos que mejor se adaptan a un determinado ambiente son los que sobreviven.

Entendido este concepto de selección natural y transportándolo al ámbito educativo del ser humano, se podría afirmar que la escuela podría ser el mecanismo que se ha inventado el ser humano para que su especie se adapte con las mejores garantías de supervivencia al medio en el que se desarrolla.

Si el sistema educativo prepara a individuos para que se adapten a una sociedad que se fundamenta en la competitividad y el consumismo por selección natural se podría suponer que habría que incluir en el programa de estudios estas dos características de la sociedad capitalista actual.

En relación a esto surgen las siguientes preguntas ¿Es comprensible desarrollar este mecanismo para que la persona pueda sobrevivir en un ambiente social depredador? ¿Qué pasa con los individuos que ni siquiera se pueden adaptar a un sistema educativo que los obliga a ir a un ritmo diferente al de su propia naturaleza?

A lo largo de este capítulo se ofrecerán posibles respuestas que ayuden a enriquecer el debate sobre la necesidad de tener que adaptar a cada alumno a una sociedad que desarrolla una serie de valores que podrían producir una desadaptación y un desajuste en el proceso de desarrollo emocional de estos.

5.1. Educación y sufrimiento en occidente

Hablar de un concepto tan subjetivo como es el sufrimiento en educación, genera la necesidad de explicar cómo se va a abordar este concepto tan amplio en este apartado. Para ello, se quiere destacar desde un principio que cada vez que se haga referencia al sufrimiento en la educación, se estará refiriendo al sufrimiento entendido como insatisfacción, basado en la premisa de *si la realidad que se presenta ante un estudiante, no se adapta a sus deseos, le provocará una serie de sensaciones desagradables debido a sus condicionamientos previos.*

La etimología de la palabra insatisfacción vendría de la unión de dos vocablos: *satis* que se traduciría como *suficiente* y *facere* que se traduciría como *hacer*, por lo que el significado de esta palabra podría traducirse como: *Todo lo que la persona hace nunca le parece suficiente para quedar satisfecha.*

La teoría propuesta por Freud sobre la oposición entre el principio del deseo y el principio de realidad a la que el bebé se debe enfrentar cuando no recibe lo que desea, se podría considerar una estrategia adaptativa que el ser humano tiene que ir aprendiendo para poder gestionar mejor ese principio de deseo egoísta e ilusorio de querer poseer todo lo que se presenta como deseado.

Conforme el bebé vaya creciendo, tendrá que ir encontrando un equilibrio entre sus instintos contrapuestos para poder vivir y adaptarse a una sociedad determinada. Durante sus primeros años, al investigar y conocer la naturaleza de la realidad, el infante va encontrando formas más racionales de cumplir con las demandas de los instintos y las pulsiones inconscientes. Este aprendizaje le ayuda a entender que la realidad externa limita y que, a pesar de la fuerza de sus deseos, uno no siempre consigue lo que quiere. Dependiendo de cómo se gestione este asunto, el estudiante llegará a ser más tolerante con la realidad que le rodea o en cambio, a ser más intransigente consigo mismo y con los demás, generando con ello una gran sensación de frustración.

El concepto de frustración ha estado presente en muchos estudios realizados desde distintos modelos y aproximaciones teóricas. En los años 30, los psicólogos Dollard y Miller propusieron la *hipótesis de frustración-agresión* en la que defendían que cualquier *bloqueo de meta* es frustrante, aunque no incluya señales de ataque. (7)

Desde esta perspectiva la frustración supone una interferencia en la secuencia de comportamiento dando como resultado un incremento en la tendencia del organismo a actuar agresivamente. Llegaron a afirmar que cualquier acción agresiva puede ser atribuida en última instancia a una frustración previa.

Una perspectiva más actual, entiende la frustración como una reacción emocional interna que surge ante la contrariedad, de manera que no sólo es necesario algo externo que impida alcanzar la recompensa o prive del resultado esperado para activar conductas agresivas, sino que es necesaria la intervención de elementos cognitivos, es decir, que el sujeto llegue a interpretar la situación como amenazante. En este sentido, como afirmaba Freud, el aprendizaje y la experiencia actuarían como moderadores de la reacción ante la frustración. El estado emocional generado por la frustración sería como una red de sentimientos, pensamientos y recuerdos interconectados cuya activación afectaría a todo el organismo en general. Desde esta óptica, la agresión podría ser una forma de respuesta que produce el individuo para reducir la instigación frustrante que tiende a destruir o perjudicar al organismo que la provoca.

La mente de esta persona que siente la frustración podría optar por mantener viva la hostilidad o por el contrario intentar restringirla. En este sentido si la persona ha aprendido a prestar atención a sus comportamientos y reacciones, será más propensa a actuar de forma socialmente aprobada. Según esto se podría llegar a afirmar que una mayor autoconciencia desarrollaría en el individuo un mayor autocontrol.

Esta capacidad de auto control será imprescindible para que la persona llegue a entender que sus reacciones relacionadas con la frustración no dependen de factores externos sino de su capacidad de observar estos de una manera más consciente. En este sentido se puede afirmar que un sujeto es tolerante a la frustración si mantiene la tendencia de respuesta en una situación determinada pese a los sucesivos fracasos que en la obtención de la solución se hayan podido dar.

El paso del tiempo ha mostrado cómo no toda frustración tiene como consecuente una respuesta agresiva, como afirmaban Dollard y Miller, y cómo detrás de una agresión no siempre se encuentra un estado de frustración. Autores como el psicólogo Abram Amsel defendieron el uso del concepto de frustración para explicar el proceso de la *extinción*.

Amsel afirmó que, *cuando se espera una recompensa, su ausencia produce un estado interno denominado frustración que se percibe como desagradable. (8)*

Un niño que desde sus primeros meses ha recibido todo lo que ha querido por parte de sus padres y al llegar a la escuela experimenta por primera vez la sensación de no poder conseguir algo que desea, según Amsel, le podría generar una gran frustración. Por ello, el recinto escolar se presenta como lugar adecuado en el que poder poner en práctica el programa de extinción del que hablaba Amsel.

El primer efecto de un programa de extinción es un incremento de la frecuencia e intensidad de las respuestas relacionadas con la frustración, como son el enfado, la tristeza o el rechazo. Sin embargo, transcurrido este efecto se observa una disminución progresiva del mismo. (9)

La frustración ha sido estudiada sobre los efectos de extinción producidos en el comportamiento previamente aprendido llegando a la conclusión que *cuanto más alta sea la frecuencia del refuerzo asociado al comportamiento más intenso es el estado de frustración (10)*.

En relación a esta afirmación y para relacionar este comportamiento con el tema que se desarrolla en esta tesis, se podría afirmar que cuanto más se desarrolle el apego al ego y a sus creencias subjetivas, más intensa será la frustración que la persona sienta cuando se contradigan éstas.

En este sentido, se podría observar la importancia que tiene el trabajo de la identificación o no con el *yo*, en relación a la frustración que puede generar dicha identificación. Como se ha visto a lo largo de este trabajo, muchos de los filósofos citados han intentado responder a la pregunta de cuál es la mejor manera de vivir una buena vida. De la misma manera muchos pedagogos y educadores del siglo pasado se plantearon una pregunta similar, pero desde un enfoque educativo: ¿Cuál sería la mejor manera de educar?

A continuación, se analizarán las propuestas pedagógicas que se están utilizando en la actualidad y que desde esta investigación se señalan como una parte determinante en el proceso por el que pasa el alumno para llegar a entender la realidad de una manera determinada.

¿La educación recibida desde instituciones homogeneizadoras afecta directamente a la libertad del individuo?

5.2. Pedagogía tradicional del siglo XIX

En las escuelas tradicionales que se crearon durante la revolución industrial los niños recibían la educación de manera frontal. Había un maestro que se dirigía a un grupo de alumnos de la misma edad para impartirles el programa de estudios de manera homogénea, sin tener en cuenta los diferentes niveles y ritmos de aprendizajes. En estas escuelas todos tenían que aprender lo mismo y al mismo ritmo y el maestro era el que se suponía que lo sabía todo. El

alumno era por lo tanto un depositario pasivo de aquellos conocimientos transmitidos por la única persona activa que lo sabía todo, el docente.

Este tipo de escuela fue creada a mediados del siglo XIX para poder preparar a los futuros trabajadores de las fábricas de la revolución industrial.

En referencias a este tipo de escuelas el novelista austriaco Thomas Bernhard escribía lo siguiente: *La escuela es la escuela del Estado, donde se hace de las jóvenes criaturas del Estado, es decir, ni más ni menos que agentes del Estado. Cuando entraba en la escuela, entraba en el Estado, y como el Estado destruye a los seres, entraba en el establecimiento de destrucción de seres. [...] el Estado me ha hecho entrar en él por la fuerza, como por otra a todos los demás, y me ha vuelto dócil a él, el Estado, y ha hecho de mí un hombre estatizado, un hombre reglamentado y registrado y dirigido y diplomado, y pervertido y deprimido, como todos los demás. Cuando vemos a los hombres, no vemos más que hombres estatizados, servidores del Estado, quienes, durante toda su vida sirven al Estado y, por lo tanto, durante toda su vida sirven a la contranatura.* (11)

La instrucción en masa en los países industrializados a finales del siglo XIX, en muchos casos de carácter obligatorio, era parte del esfuerzo para controlar el tipo de instrucción que recibían las poblaciones obreras, evitando así la difusión de sistemas de educación potencialmente críticos.

De esta forma, la organización educativa como parte de un sistema social que la nutre y la engloba, se encontraba condicionada directamente por el régimen de civilización y las diferentes dimensiones económicas, culturales, históricas y geográficas en las que se encuentra inmersa. En este sentido se podía afirmar que dependiendo del papel que reciba la educación dentro de una sociedad determinada, se proyectará hacia el futuro como una institución reproductora del propio sistema o como una institución creadora de unas nuevas condiciones sociales.

Según Victor Frankl la institución educativa que reproduce el propio sistema desarrollaría el pandeterminismo (1*) que según este autor sería como *una enfermedad infecciosa que los educadores han inculcado.* (12)

En relación con el enfoque que ofrece la logoterapia propuesta por Victor Frankl, el escritor austriaco Fabry señala que *la educación deberá tener como misión específica remitir al hombre a su conciencia y ayudarlo a perfeccionarla. Con la ayuda de una conciencia debidamente educada, experimentada y refinada, estaremos capacitados en todo momento para aprehender los sentidos únicos e inherentes a las situaciones específicas de nuestra vida.* (13)

El sistema educativo actual estaría bastante desconectado de esta misión de perfeccionar la conciencia de la que hablaba Frankl. En su lugar los objetivos educativos se enfocarían más hacia el desarrollo de competencias individuales y hacia la adaptación del alumnado a una sociedad en la que no se fomenta el desarrollo de la conciencia de uno mismo.

Este espíritu individualista de la educación occidental *ha fomentado que se aborde el sufrimiento a través de la ilusión, de la minimización, de la supresión y de la apatía, cosa que afecta también en su comprensión.* (14)

1* Pandeterminismo: Visión del ser humano que niega su capacidad para asumir posturas personales frente a las circunstancias de la vida.

Este espíritu individualista que desarrolla la educación occidental en lugar de fomentar la idea de competir con uno mismo para conseguir desarrollar todas sus potencialidades de manera autónoma, ha desarrollado la idea de que hay que competir con los demás, provocando la creencia de tener que ver a los demás como rivales, en lugar de verlos como compañeros que acompañan en el proceso de enseñanza aprendizaje que comparten.

Esta idea de tener que intentar ser el mejor para poder conseguir todo lo que se desea, crea una ilusión ficticia en la persona de tener que fortalecer su propia individualidad para poder salir victoriosos ante la competencia que ofrecen con demás. Esta ilusión ficticia podría representar las cadenas de hierro que según Rousseau la cultura dominante cubriría con *guirrnaldas de flores*.

La cultura extiende guirrnaldas de flores sobre las cadenas de hierro con las que los hombres están cargados. Esa cultura es menos despótica que las formas con las que actúa los gobiernos, pero más poderosa que ellas. (15).

Sobre este condicionamiento sutil que ejerce la cultura sobre el individuo Foucault en una de sus obras afirma que *un déspota imbécil puede obligar a sus esclavos con unas cadenas de hierro, pero un político ata más fuertemente por la cadena de sus propias ideas, sobre las flojas fibras del cerebro, se asientan las bases inquebrantables de los imperios más sólidos. La punta de un rifle puede obligar a uno, pero no de forma penetrante y continua. Pero si un gobierno puede sacar provecho de la cultura codificada en las flojas fibras del cerebro, puede lograr que la gente se rija a sí misma, sin que se dé cuenta.* (16)

Esta cultura codificada de la que hablaba Foucault, sería la que a través de la publicidad y la información sesgada haría creer la persona que es totalmente libre de sus elecciones. Con esta estrategia conseguiría evitar la agitación que se produciría en el caso de que la persona se viese privada de su libertad. Es por ello por lo que mientras las personas tengan la sensación de libertad, a pesar de no tenerla, los agentes socioeconómicos encargados de gestionar la vida pública, podrán seguir estructurando esta vida pública en función de sus propios intereses. A las personas que preferían la supuesta tranquilidad que ofrecía la actitud de no tener que luchar por conseguir una verdadera libertad Rousseau los justificaba de manera crítica afirmando que *también se vive tranquilo en los calabozos.* (17)

En la actualidad muchas personas viven tranquilas en sus propios calabozos sin llegar a darse cuenta de la influencia que puede llegar a ejercer la cultura sobre las decisiones individuales que toma la persona. La decadencia de la cultura a la que se refería Nietzsche al referirse a la muerte de Dios se caracterizaría a grandes rasgos por el intento que hacen las personas de intentar ser lo que no son y de vivir constantemente en la mirada del otro.

Esta falta de criterio personal dotaría de sentido al proverbio árabe que dice que *un hombre se parece más a su tiempo que a su padre.*

En relación a esto, Rousseau pensaba que la civilización corrompía al ser humano. Por ello afirmaba que *los seres humanos tienen una bondad innata y son individuos pacíficos que se someten a un largo proceso de socialización, en donde se generan vicios que dan lugar a la desigualdad y donde se imponen leyes para asegurar la propiedad de los ricos.* (18)

Probablemente el primer ataque importante al modelo educativo imperante fue descrito por Rousseau, quien formuló la llamada corriente "naturalista" en su obra Emilio. Este autor mantiene una creencia muy asociada a la visión ecológica de que la educación debe estar cerca del medio natural y lo hace acercarse al concepto del "buen salvaje" y a una creciente sensibilidad con los valores humanos y con la pobreza. (19)

En su gran obra *el contrato social* Rousseau planteaba las posibles características que se deberían desarrollar para sacar al hombre de su esclavitud y posibilitar su plena libertad. En su discurso sobre el *origen y los fundamentos de la desigualdad*, este filósofo hablaba del *buen salvaje* como el ser que entiende su verdadera naturaleza y no está condicionado por la sociedad.

Para este filósofo francés el pensamiento crítico sería el dispositivo necesario para rechazar los cánones autoritarios del sistema educativo imperante. Si este pensamiento reflexivo no se desarrollase *el hombre nacerá libre, pero en todos lados estará encadenado»* (20)

En la actualidad el ritmo frenético al que las personas están sometidas influidas por la forma de vida ideal que presentan las sociedades capitalistas y los medios de comunicación de masas, las ha llevado a tener que delegar algunas de sus responsabilidades y decisiones a estamentos externos a ellas. En este sentido se han tenido que delegar las decisiones de organización social a los gobiernos y a los mercados internacionales y la educación de los jóvenes a una serie de instituciones educativas. Esta actitud hace que las personas sean cada día menos autónomas y el hecho de dejar gran parte de su criterio personal a esta serie de instituciones las hace también más propensas a la manipulación y al engaño.

El pedagogo brasileño Paulo Freire mantuvo siempre la idea del valor de la autonomía como elemento esencial de la conducta humana. Como se indicó en capítulos anteriores, la conducta humana va acumulando condicionamientos y actitudes socialmente aceptadas a lo largo de su periodo de crecimiento. Estos condicionamientos van provocando una pérdida progresiva de la autonomía personal que lleva al individuo a actuar movido por intereses y pensamientos ajenos a su persona. En este sentido Paulo Freire tenía claro quién era el culpable de esto: *si hay algo intrínsecamente malo, que debe transformarse radicalmente, y no sólo reformarse, es el propio sistema capitalista, que es incapaz de resolver el problema con sus intentos de modernización* (21)

El elemento sociedad destaca en varios de los escritos de Freire, como un espacio que condiciona fuertemente la acción humana, pero que nunca determina por sí solo el destino de las personas. El autor afirma que, en los momentos más desafiantes de la trayectoria humana, irrumpe siempre el *inédito viable* como luz al final del túnel, provocando y convocando a los humanos con el soplo de la libertad, a no sucumbir a la tentación de determinismo alguno. La curiosidad individual sería la que impulsa al ser humano a salir de sí mismo y de sus condicionamientos, en busca de aventuras y descubrimientos, de manera que pueda sentirse motivado constantemente a ir en busca de este *inédito viable*.

Este *inédito viable* podría ser el arquitecto de la construcción de una alternativa de libertad a través de la educación, que ofreciese formas de enseñar que proporcionasen más satisfacción y armonía en los alumnos.

En este sentido Lobera afirma que, *aunque la educación no tiene por qué determinar un mayor acceso a niveles superiores de satisfacción de las necesidades de los individuos, sí implica un mayor número y calidad de herramientas y capacidades para poder conseguirlo.* (22)

Aunque a priori parecería evidente que toda educación debería otorgar una mayor cuota de autonomía, historiadores como Harvey Graff argumentaban que *la educación puede tener también un gran carácter controlador.* (23)

Giroux señala en relación a esta falta de autonomía que *diversas filosofías educativas, aún utilizadas en la actualidad, tienen por virtudes la pasividad, la obediencia y la puntualidad como normales y deseables*

que, mediante rutinas diarias de organización escolar, normalizan la sujeción a un tipo particular de autoridad y dominio. (24) Por su parte, Foucault identifica la escuela y la universidad como instituciones disciplinarias donde se asegura la obediencia a las reglas en las sociedades disciplinarias estructurando el terreno social y presentando lógicas adecuadas a la razón de la disciplina. (25)

Históricamente se puede observar cómo las relaciones de poder han ido forjando unas estructuras jerárquicas que han dado como resultado unos sistemas sociales y educativos subordinados a los sistemas que los engloba. Actualmente se podría creer que las relaciones de poder se han disminuyendo en apariencia, pero en realidad es el control desmesurado de la población el que sigue estructurando el mundo tal y como es. Las maneras de control ya no necesitan pasar por la esclavitud o la violencia física ya que, en la actualidad, ese control se produce con el direccionamiento de las mentalidades de la población y la subordinación a los imperativos condicionantes del mercado de la eficiencia.

Es por ello que se considera importante realizar un pequeño análisis del modelo de pensamiento que predomina en las sociedades industrializadas postmodernas, para de esta forma cuestionar realmente cuáles son los patrones que se han arraigado en la forma de pensar desde las primeras etapas educativas y como estas no han permitido transformar el propio pensamiento de una manera más autónoma y libre.

El modelo de pensamiento simplificador

El pensamiento simplificador se corresponde con una visión mecanicista y positivista del mundo. Desde lo cotidiano, se manifiesta por el predominio de perspectivas unidimensionales, por la búsqueda de explicaciones cerradas y absolutas, y por el establecimiento de relaciones de causalidad sencillas. Desde lo científico, se caracteriza por la pretensión de objetividad, por la búsqueda de leyes generales, por la cuantificación, la parcelación y la atomización del mundo, y por la defensa del absolutismo epistemológico como único camino para explicar y para describir los fenómenos. (26)

Con el pensamiento simplificador no hay un contacto directo con el mundo, sino con la interpretación del mundo que llega a través de los sentidos. Como ya citamos en el capítulo tres, esta percepción distorsionada de la mente se relaciona con el origen de todos los sufrimientos del ser humano.

La persona debido a la ignorancia de no conocer algunas de las características del mundo fenoménico, se ve arrastrada a un mundo imaginario en el que conseguir placer y evitar el dolor es el fin último de su existencia. Esta creencia se ve reforzada a cada instante por una sociedad que presenta ese mundo como el único posible, por lo que la persona tiene la obligación de adaptarse a él si quiere llegar a darle un sentido a adecuado a su vida que le permita sentirse integrado.

Este mundo que se presenta desde el exterior promueve la instauración de un modelo de pensamiento único, y la pérdida de las señas de identidad cultural como consecuencia de la resignación a una ética de la globalización, que nos obliga a vivir en el único mundo posible creado por la economía, por los medios de comunicación y por el máquetin (27)

En esta vida trepidante hay que procesar enormes cantidades de información en muy poco tiempo y en esta carrera constante la persona pierde su paciencia para pensar y reflexionar, para construir argumentos críticos o para tener una visión de conjunto más amplia.

Se trata de tener ciudadanos entretenidos y felices, que mariposeen de una actividad a otra, que consumen compulsivamente, que no pueden ni deben aburrirse nunca y que tienen que estar para ello en un estado continuo de hiperactividad (28). Este ritmo frenético que hace a la persona desconectarse de su

presente, según Vázquez Barquero hace que *Estamos empezando a tener sensación de que tenemos menos tiempo para nosotros que cualquier otro humano de la historia.* (29) En este sentido y como señala Verdú *el mundo occidental está colmado de medios, pero desertizado de fines.* (30)

Está claramente contrastado que, en la actualidad, existe una ausencia de referentes, tanto políticos como filosóficos e ideológicos, que dan como resultado que la única racionalidad que da sentido a la actividad humana sea la económica.

El individualismo, la insolidaridad, la inconstancia en la acción política y el hedonismo imperante, nos llevan a una democracia-ficción en la que se considera normal la corrupción, la desigualdad, el autoritarismo, el control policial o la abolición de derechos fundamentales (31)

Este pensamiento único se impone como un no pensamiento, en el sentido de que lleva a la pérdida de la identidad y del sentido de las cosas, a la pasividad y a la impotencia, al final de cualquier intento de modificación de lo establecido, al escepticismo, la inercia y la nada (32)

Es contradictorio poder llegar a entender como cada vez las personas son más egoístas y se creen más independientes pero que al mismo tiempo dejan en manos de otros su educación, su salud, su gobernabilidad y su forma de entender la felicidad.

En una sociedad capitalista se intenta convencer a la población de que vive en el único mundo posible. Se asume de entrada una visión fatalista de lo ambiental y de la degradación del medio, de la inevitabilidad de las guerras, de la violencia, de la desigualdad y de la pobreza, como características propias de las incertidumbres aceptables que acarrearán las civilizaciones tecnológicas (33)

Todo esto se mantiene y se alimenta además con la cultura de la superficialidad y el pensamiento único, que es capaz de seguir obviando la creciente infelicidad y frustración de la población. Vistos los intereses económicos que imperan en las sociedades de consumo y los patrones de control que se están desarrollando, es importante resaltar aquí la importancia que está teniendo el ámbito educativo para legitimar este sistema capitalista que, guiado por sus propios intereses lucrativos y de poder, no pretende formar personas libres, sino consumidores dóciles.

En relación a esto, surge la siguiente cuestión:

¿Se educa desde las instituciones para ser autónomos o para ser autómatas?

En el siglo XX se fomentaron unos sistemas sociales relacionados por un tipo de pensamiento muy confinado en la razón y en la ciencia, de manera que el progreso siempre se llegó a justificar sin que gran parte de la sociedad se cuestionase los posibles errores que podía provocar este proceso tan racionalizador y acelerado.

En este sentido Illich señala lo siguiente:

El ciudadano abdica su poder a favor del experto, el único competente. (...) poniendo su fe en el experto, el hombre se destapa de su competencia jurídica primero y política después (...) Nutrida en el mito de la ciencia, la sociedad abandona en manos de los expertos incluso la preocupación de fijar los límites del crecimiento. (34)

Morín en este sentido opina que una doctrina que obedece a un modelo mecanicista y determinista para considerar el mundo no es racional sino racionalizadora:

Un racionalismo que ignora a los seres, la subjetividad y la afectividad o la vida es irracional. La racionalidad debe conocer la porción del afecto, del amor y de arrepentimiento. La verdadera racionalidad conoce los límites de la lógica, del determinismo, del mecanicismo; sabe que la mente humana no puede ser omnisciente, que la

realidad comporta misterio; ella negocia con lo no racionalizado, lo oscuro, lo que no se puede racionalizar, no solo es crítica sino autocrítica. Reconocemos la verdadera racionalidad por su capacidad para reconocer sus insuficiencias. (35)

El excesivo racionalismo irracional del sistema educativo y la injusticia social permanente de las sociedades, genera la necesidad de incluir un pensamiento más crítico como posible herramienta de emancipación y libertad del pensamiento único egoísta que impera en la actualidad.

Este pensamiento crítico tiene que venir desde dentro de la persona y desde un respeto y tolerancia hacia lo que hay fuera de ella. Si se opta por enfrentarse a una sociedad cargada de hábitos tóxicos con violencia y prepotencia, la persona estará entrando en el mismo patrón que quiere cambiar con sus acciones. Generando violencia no se soluciona el problema, porque la violencia genera más confusión mental y produce una pérdida de equilibrio emocional que impide aceptar la realidad tal y como es.

Este aceptar la realidad tal y como se presenta, no implica una falta de acción o responsabilidad personal. El ser humano, al igual que el resto de animales, siente los instintos naturales, pero a diferencia de éstos, el ser humano puede controlarlos a través de la razón y de su capacidad de reflexión.

En este sentido, este documento se apoya en la idea de que el verdadero cambio social viene cuando se produce un cambio en cada uno de los integrantes que la componen. Con ello se pretende resaltar la importancia que tiene la educación como base al auto gobierno personal, lo que quiere decir que la persona llegue a ser responsable de controlar su propia mente y ser capaz de discernir las características que le ayudan a crecer en una armonía y tranquilidad real y no en una creada artificialmente a través de las *guirrnaldas de flores* de las que hablaba Rousseau.

Por todo ello se podría hacer aquí una reflexión sobre los sistemas educativos actuales preguntando ¿Se ha educado a la población en el victimismo o en la responsabilidad individual? ¿Se genera sufrimiento por culpa de los demás o por culpa de la ignorancia individual?

La situación de crisis y temor en la que los seres humanos están inmersos en la actualidad, se ha incrementado notablemente en los países desarrollados, debido principalmente al incremento de la individualidad y el auge de las grandes ciudades y su ritmo de vida frenético, que mantienen a las personas en una realidad ficticia, basada en la acción de consumir por consumir y en la necesidad de acumular bienes materiales para conseguir una ansiada felicidad, que los medios de comunicación y la publicidad representan como un objetivo tan sencillo y alcanzable.

A pesar de esta crisis del capitalismo y de todos los efectos negativos que están sufriendo los ciudadanos en particular y el planeta en general, los defensores del neoliberalismo siguen proclamando que la única manera que tiene un país para desarrollarse es a través de un crecimiento económico ilimitado.

Este esfuerzo incesante por querer mantener el actual paradigma educativo y social sería igual de absurdo que el esfuerzo que Sísifo hacía subiendo el peñasco para luego verlo caer inevitablemente montaña abajo. Este absurdo sería comparable con el absurdo de querer

mantener un sistema educativo desfasado, centrado en la competitividad y el desarrollo del ego y el absurdo de intentar encontrar un sentido a la vida dentro de una serie de parámetros ilusorios que actúan como paredes que frustran los avances de una posible educación integral de las personas.

Este tipo de educación se podría definir como la pedagogía del sufrimiento. Esta educación que desarrolla la individualidad a través de una educación centralizada en la idea contemporánea de sujeto independiente podría estar alimentando y fortaleciendo a un sistema socioeconómico que fomenta la idea de que *se debe cortar a la persona a la medida de la chaqueta y no cortar la chaqueta a la medida de la persona*, con el sufrimiento que esto conlleva.

¿Cómo educar entonces a un infante para que su bondad sobreviva a la influencia corruptora de la sociedad?

Con la idea de reinventar el sistema educativo para poder reinventar la sociedad y como crítica a las deficiencias de un sistema educativo obsoleto que reprime las diferencias y se centra exclusivamente en el desarrollo de la parte cognitiva, olvidando casi por completo la parte creativa y emocional, surgieron diferentes propuestas pedagógicas como alternativas a la tradicional.

5.3. Pedagogías alternativas a la tradicional

Método Montessori

En la práctica médica de María Montessori, sus observaciones clínicas la condujeron a analizar cómo los niños aprenden y cómo éstos construyen su aprendizaje a partir de lo que existe en el ambiente en el que se desarrollan. El método Montessori está basado en observaciones científicas relacionadas con la capacidad de los niños para absorber conocimientos de su alrededor. Según ella, el niño aprende a hablar, escribir y leer de la misma manera que lo hace al gatear, caminar o correr, es decir, de forma espontánea.

El objetivo principal del método Montessori es procurar desarrollar todo el potencial humano a través de los sentidos, en un ambiente preparado y utilizando la observación científica de un profesor entrenado.

El niño debe estar libre para ser de verdad un amo de su ser. Él debe estar libre para tomar sus decisiones y hacer sus descubrimientos aprendiendo por sí mismo, porque la única disciplina verdadera es la de uno mismo (36)

En relación al objeto de estudio de esta tesis y según la propuesta de Montessori surge la pregunta de si el infante, al igual que aprende de forma espontánea también estaría aprendiendo a sufrir de manera espontánea. En el caso de que el ambiente en el que aprende estuviese constantemente condicionado con factores que favorecen ese sufrimiento como el apego, el rechazo y la ignorancia, la respuesta a esta pregunta sería afirmativa.

La doctora italiana basó sus ideas en el respeto hacia el niño y en su capacidad de aprender. Partía de la premisa de no moldear a los niños como meras reproducciones de los padres y profesores. Al contrario que la educación tradicional, el ambiente Montessori no incita a la competencia entre compañeros, sino que se respeta y valora el logro de cada alumno en su momento y ritmo oportuno. El silencio y la movilidad son elementos

indispensables en esta metodología y las manos son las mejores herramientas de exploración, descubrimiento y construcción de los aprendizajes.

El método Montessori está inspirado en el humanismo integral, que postula la formación de los seres humanos como personas únicas y plenamente capacitadas para actuar con libertad, inteligencia y dignidad y los elementos esenciales que se utilizan para llevar a cabo la metodología Montessori son dos:

1. El ambiente preparado
2. La actitud del adulto

El ambiente preparado se refiere a un ambiente que se ha organizado cuidadosamente para ayudar a mejorar los aprendizajes y el crecimiento armónico del niño. Todo el material es natural, atractivo, progresivo y con su propio control de error.

Las actitudes del adulto son el nexo entre el ambiente preparado y el niño. La meta que persigue el adulto es la de ayudar al niño a ayudarse, por lo que los maestros se pueden considerar guías que detectan las necesidades individuales de cada niño y le ayudan a reconducirlas.

Este método ayuda a los niños a aprender a trabajar tanto de forma autónoma como en grupo y esto les capacita para resolver los problemas que se les presentan de manera individual, seleccionar entre variadas alternativas de forma adecuada y administrar bien su tiempo, ya que se les ha estimulado a tomar decisiones desde temprana edad.

La doctora pudo comprobar que, al satisfacer las necesidades emocionales de niños de estratos sociales bajos, experimentaban una transformación tan extraordinaria que se llegó incluso a hablar de niños *convertidos*, por el cambio tan asombroso de su comportamiento.

Una de las premisas más importantes a tener en cuenta cuando se pretende trabajar con el método Montessori sería el de *nunca darle a la mente más de lo que se le da a la mano*".

En este sentido, también se podría destacar la premisa que tendría la propuesta pedagógica que se plantea en este documento, para poder gestionar mejor el sufrimiento de los alumnos:

Nunca darle más importancia a la información que proviene de la mente consciente que a la que viene de la mente inconsciente. Ambas tienen la capacidad de ayudar a la persona a gestionar sus sufrimientos.

El sistema Montessori posee un factor emocional donde se privilegian las diferencias y se desarrolla el potencial de cada niño. Este aspecto es en cierta medida revolucionario, puesto que el sistema actual busca estandarizar las características de todos los alumnos de manera homogeneizadora.

Para Montessori el pensamiento crítico, en el marco de la escuela, se vincula a una idea sensorial de las prácticas educativas, orientadas más al descubrimiento personal y la autonomía cognitiva. Desde esta lectura, el pensamiento crítico tiene una orientación paidocéntrica y vitalista, pues implica herramientas de cuestionamiento de la realidad para derivar en una nueva concepción de aprendizaje, creando una fusión urgente entre pensamiento y contexto.

Esta visión vitalista y activa de la educación adquiere su máxima concreción en la obra de J. Dewey. En su libro *la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*, asocia la labor educativa a la necesidad de suspender juicios y el ejercicio de una mente abierta conjugando el perfil reflexivo con un escepticismo sano, capaz de alentar un cuestionamiento permanente

y dialéctico de los espacios que le toca habitar al individuo que aprende. Dewey sugiere que el pensamiento crítico no solo posee componentes intelectuales sino también emocionales.

En los sugestivos planteamientos de Dewey, se conecta la idea de pensamiento crítico con el campo de los valores y de una moral aprendida mediante la observación y la participación en un control social. Según este autor el *pensamiento crítico es consideración activa, persistente y cuidadosa de una creencia o de una forma supuesta de conocimiento, a la luz de los fundamentos que la apoyan y de las ulteriores conclusiones que se desean extraer* (37)

Al plantear que el pensamiento crítico es un proceso activo, Dewey separa esta modalidad cognitiva del proceso pasivo o receptivo que se manifiesta cuando uno recibe las ideas o información por parte de otras personas, que es lo que ocurre dentro del sistema educativo actual. Uno de los aspectos que ordena y dirige los lineamientos del pensamiento crítico en la práctica educativa, se relaciona con una idea de la escuela como un espacio de libertad cognitiva y no autoritario.

En este sentido se entiende que la pedagogía que se debería aplicar en relación con el pensamiento crítico de las escuelas, debería estar impregnado de libertad emocional y separada de un ego controlador y manipulador.

En relación con la teoría de la desescolarización, Illich también manifiesta una importante valoración del pensamiento crítico *la escuela obligatoria, la escolaridad prolongada, la carrera en busca de títulos, todo ello no es más que un falso progreso que consiste en producir alumnos dóciles, listos para consumir los programas preparados por las autoridades y para obedecer a las instituciones. En su lugar habría que fomentar el intercambio entre iguales y una verdadera educación que prepara para la vida y que diera el gusto de inventar y experimentar* (38)

Este gusto por experimentar es clave para poder desarrollar unos aprendizajes funcionales y con ellos poder gestionar el sufrimiento individual de una manera más práctica. En la misma línea, Paolo Freire apunta que la articulación interdependiente entre teoría y práctica es imprescindible.

Separada de la práctica, la teoría es puro verbalismo, inoperante: desvinculada de la teoría, la práctica es activismo ciego. Es por eso que no hay una praxis auténtica fuera de la unidad dialéctica "acción- reflexión-teoría- práctica" de esta forma se subraya la importancia de la experiencia como fuente de conocimiento, problematizar a partir de la práctica concreta. (39) Según Freire *se trata de educar no solo para la democracia sino en democracia.* (40)

Se podría hablar por tanto de la importancia que tiene un *empirismo educacional* en las aulas, ya que el simple hecho de transmitir teoría no implica la integración de las enseñanzas que contiene ésta. A parte de la importancia de la experiencia personal se deberían también desarrollar una serie de características relacionadas con la ética y la capacidad crítica. Estas características estarían relacionadas con el valor de no aceptar todo pasivamente, con la capacidad de empatía para poder comprender otras formas de pensar y otras ideas, así como la capacidad para analizar minuciosamente los propios puntos de vista y ver más allá del estrecho ámbito de los propios intereses. Estas características desarrollarían en el alumno la voluntad de aplicar unos criterios de valoración coherentes con uno mismo y con la consciencia de los límites del propio conocimiento. La humildad, la perseverancia, el positivismo, la coherencia y la empatía sería otras virtudes que Freire replantea como muy necesarias en un sistema educativo crítico.

Las competencias de la educación tradicional no solo no han desarrollado tales cualidades típicas de un ser moral, sino que las ha transformado y anulado mediante sus valores antagónicos de individualismo, competitividad y conformismo, más típicos de un ser egocéntrico.

En este sentido se quiere llamar la atención de que las tradiciones y las estructuras dentro de las sociedades, al igual que en los sistemas de conocimiento, deben empezar a no concebirse simplemente como sistemas a reproducir de forma repetitiva y homogénea.

El escritor y orador indio Jiddu Krishnamurti expone innumerables veces en sus obras la importancia de no caer en la repetición del pasado, de evitar los hábitos arraigados en la imitación y el perjuicio y la necesidad de no adoctrinamiento de ideologías o religiones, ya que este obstruye nuestra conciencia y paralizan nuestra creatividad. En este sentido afirma que *la educación es un medio para descubrir nuestra verdadera relación con las cosas, con otros seres humanos y con la naturaleza. Pero la mente crea ideas, y estas ideas se vuelven tan fuertes, tan dominantes que nos impiden mirar más allá. En tanto haya temor, hay seguimiento de la tradición, hay imitación. Una mente que solo imita es mecánica. En su funcionamiento es como una máquina; no es creativa, no examina los problemas. Puede producir ciertas acciones, ciertos resultados, pero no es creativa.* (41)

Pedagogía Waldorf

El método Waldorf es uno de los sistemas educativos alternativos más conocidos en la actualidad. La pedagogía Waldorf, iniciada por el filósofo alemán Rudolf Steiner, busca el desarrollo integral de cada niño en un ambiente libre y cooperativo, sin exámenes y con un fuerte apoyo en el arte y los trabajos manuales.

El objetivo principal de esta pedagogía es que cada niño despliegue su propia individualidad con ayuda de sus talentos y entender sus propias limitaciones. Se procura un desarrollo completo del potencial del niño y por ello se trabaja tanto con los aprendizajes que el niño hace en la escuela como los que hace en casa. Por ello, la implicación de la familia en el proceso educativo es considerado como un factor imprescindible.

Según Steiner, las escuelas deberían servir para que todas las potencialidades humanas se desarrollasen de manera natural y no para equipar a los jóvenes como herramientas que sigan haciendo funcionar los engranajes del Estado y la industria. (42)

Steiner propuso una forma de individualismo ético, al que luego añadió un componente más explícitamente espiritual. Derivó su epistemología de la visión del mundo del novelista alemán Johann Wolfgang Goethe, según la cual *el pensamiento es un órgano de percepción al igual que el ojo o el oído. Del mismo modo que el ojo percibe colores y el oído sonidos, así el pensamiento percibe ideas.* (43)

Pedagogía libertaria

La pedagogía libertaria se refiere a una serie de planteamientos propuestos sobre pedagogía hecha por determinados sectores del anarquismo, partidaria de un cambio político y social *evolucionario*, que desembocaría en un cambio revolucionario. Los puntos en común de estas propuestas se relacionan con conseguir un método de aprendizaje en el que la persona pueda desarrollar sus aptitudes libremente, sin una autoridad impuesta.

Famosos pedagogos y escritores tales como Francisco Ferrer i Guardia, Ricardo Mella y León Tolstoi escribieron sobre este tema, poniendo en práctica diversas experiencias escolares como la Escuela Moderna de Barcelona a comienzos del siglo XX.

La Escuela Moderna fue un centro de enseñanza creado en Cataluña en 1901 por el pedagogo Francisco Ferrer i Guardia con el objetivo esencial de *educar a la clase trabajadora de una manera racionalista, secular y no coercitiva*.

En esta Escuela Moderna según su fundador *los niños y las niñas tendrán una insólita libertad, se realizarán ejercicios, juegos y esparcimientos al aire libre, se insistirá en el equilibrio con el entorno natural y con el medio, en la higiene personal y social, desaparecerán los exámenes y los premios y los castigos. Se hace especial atención al tema de la enseñanza de la higiene y al cuidado de la salud. Los alumnos visitarán centros de trabajo —las fábricas textiles de Sabadell, especialmente— y harán excursiones de exploración. Las redacciones y los comentarios de estas vivencias por parte de sus mismos protagonistas se convertirán en uno de los ejes del aprendizaje. Y esto se hará extensivo a las familias de los alumnos, mediante la organización de conferencias y charlas dominicales.* (44)

En la actualidad, existen experiencias que inspiran ideas anarquistas sobre la pedagogía. La Escuela Summerhill, creada por Alexander Sutherland Neil en Reino Unido podría ser un ejemplo de este tipo de escuelas que aplican la pedagogía libertaria.

En consonancia con este tipo de pedagogía, Illich se mostraba favorable al autoaprendizaje, apoyado en relaciones sociales libremente intencionadas que serían llevadas a cabo en encuentros y conversaciones fluidas e informales. Según estos argumentos este autor afirmaba que *la educación universal por medio de la escolarización no es factible. No sería más factible si se la intentara mediante instituciones alternativas construidas según el estilo de las escuelas actuales. Ni unas nuevas actitudes de los maestros hacia sus alumnos, ni la proliferación de nuevas herramientas y métodos físicos o mentales (en el aula o en el dormitorio), ni, finalmente, el intento de ampliar la responsabilidad del pedagogo hasta que englobe las vidas completas de sus alumnos, dará por resultado la educación universal. La búsqueda actual de nuevos embudos educacionales debe revertirse hacia la búsqueda de su antípoda institucional: tramas educacionales que aumenten la oportunidad para que cada cual transforme cada momento de su vida en un momento de aprendizaje, de compartir, de interesarse. Confiamos en estar aportando conceptos necesarios para aquellos que realizan tales investigaciones a grandes rasgos sobre la educación --y asimismo para aquellos que buscan alternativas para otras industrias de servicio establecidas* (45).

Las últimas frases de este párrafo escrito por Illich sugieren resaltar la idea de que la institucionalización de la educación marcaría una tendencia hacia la institucionalización de la sociedad y que, por el contrario, las ideas de desinstitucionalización de la educación podrían ser un punto de partida hacia la desinstitucionalización de la sociedad. Como pensador holístico, Illich siempre planteó sus análisis en los términos más amplios posibles, pero precisos y certeros en sus críticas.

El libro *la sociedad desescolarizada*, es una crítica a la educación tal y como se lleva a cabo en las economías modernas, pues considera que la educación tal y como se desarrolla en ellas, se reduce al consumismo al forzar a los aprendices a cursar un currículo obligatorio.

Lleno de observaciones críticas sobre los planes de estudios de su tiempo, el libro puede parecer desfasado pero sus afirmaciones y propuestas básicas siguen siendo tan interesantes hoy como lo fueron en su momento.

Como ya se señaló al inicio de este capítulo, en las sociedades modernas el objetivo principal que se les pide que cumplan a las instituciones educativas, es que el alumnado se pueda

adaptar de manera adecuada a estas sociedades modernas para que, desde los primeros años de escolarización, empiecen a convertirse en consumidores de contenidos ajenos a su experiencia diaria y donde aprendan a anhelar algo que se le presenta como ideal. Ya desde la escuela se les invita a los alumnos a competir con sus compañeros de clase, a aprender de memoria contenidos totalmente ajenos a su vida y a determinar su inteligencia en función de la cantidad de conocimientos acerca del mundo que puedan plasmar en un examen.

Este plan de estudios, creado en la revolución industrial, ha garantizado el funcionamiento del modelo de vida industrial, pero... ¿se puede seguir utilizando estas formas de entender la educación en la actualidad? ¿Se debe seguir defendiendo una adaptación incondicional del individuo a las necesidades de la sociedad o sería mejor aceptar individuos desadaptados que mantengan vivos aspectos tan importantes como la creatividad, el juicio propio y la toma de decisiones autónomas?

Parece obvio afirmar que si se pretende cambiar la forma de entender la realidad actual, se hace necesario una reformulación de los sistemas educativos para intentar con ello que la educación sirva como una preparación para futuras personas críticas, reflexivas, innovadoras, emprendedoras y capaces de adaptarse a los continuos cambios que se producen en la sociedad globalizada en la que viven, y no como una mera preparación de futuros trabajadores que sirvan como simple engranaje en un sistema cerrado y automático.

En consonancia con esto, Albuquerque afirma que *el actual cambio estructural no puede ser atendido eficazmente mediante una simple educación de tipo generalista, que no es suficiente para capacitar a las personas ante los retos que tienen que enfrentar en la actual fase de transición tecnológica y organizativa*. Este autor añade que *se necesita de una fuerte capacidad de adaptación de contenidos y funciones que ha de comenzar desde las escuelas, las cuales deben estimular las aptitudes para plantearse preguntas relevantes, resolver problemas, innovar, comunicarse, cooperar y promover los valores de iniciativa y emprendimiento*. (46)

En relación a esto Bousier también habla de la importancia de reformular los sistemas educativos actuales al afirmar que *en la perspectiva de los nuevos códigos de la globalización, hay que llamar la atención al papel de la pedagogía y la educación, con el fin de capacitar a las personas para comprender las nuevas lógicas en juego, única forma de ser sujeto y no objeto de la globalización, única posibilidad de transformar en incluyente un proceso globalizador que hasta ahora, muestra de preferencia su naturaleza excluyente*. (47) Todo ello requeriría de formas de aprendizaje adecuadas a cada contexto y a cada medio territorial.

Es por todo ello, por lo que se considera que hace falta modificar algunos aspectos del sistema educativo actual desde sus pilares. Los sistemas educativos actuales se deberían enfocar hacia el fomento del pensamiento crítico-creativo y hacia las actitudes favorables al cambio y a la innovación, para evitar una homogeneización generalizada que lo único que produce son individuos dóciles, apáticos, conformistas y frustrados.

Es por ello por lo que se debería educar con la premisa de que cada individuo es único y diverso y no continuar pensando que todos los alumnos aprenden al mismo ritmo y les interesan las mismas cosas. El músico Pau Casals al referirse a la buena educación y los valores que se deberían incluir en esta presentó la siguiente reflexión:

Cada segundo que vivimos es un momento nuevo y único del Universo, un momento que jamás volverá ... y ¿qué es lo que les enseñamos a nuestros hijos? Pues les enseñamos que dos y dos son cuatro, que la capital de Francia es París... ¿cuándo les enseñamos además lo que son? A cada uno de ellos deberíamos decirle ... ¿Sabes lo que eres? Eres una maravilla. Eres único. Nunca antes ha habido ningún otro niño como tú. Con

tus piernas, con tus brazos, con la habilidad de tus dedos, con tu manera de moverte. Quizás llegues a ser un Shakespeare, un Miguel Ángel o un Beethoven. Tienes todas las capacidades. Si, eres una maravilla. Y cuando crezcas... ¿serás capaz de hacer daño a otro que sea, como tú, una maravilla? (48)

Todas estas formas de entender la educación desde un enfoque más holístico, en el que centrar la atención en las capacidades individuales y únicas que posee cada alumno, sin duda alguna han ayudado a mejorar la pedagogía, pero ¿han ayudado a que los alumnos gestionen mejor los sufrimientos a los que se enfrentarán a lo largo de su vida?

En el siguiente apartado se intentará dar respuesta a la tercera de las preguntas que se planteaban al inicio de este capítulo.

¿Qué incidencia tiene la educación que se recibe en los primeros años de vida, en el desarrollo del hábito de sufrir?

Como ya se señaló en el segundo capítulo de este trabajo, las neurociencias están permitiendo conocer aspectos del sistema nervioso que influyen determinantemente en la cognición y la conducta de la persona. En esta línea de investigación científica, surge la neuro educación como consecuencia del interés creciente por cambiar, innovar y mejorar la educación y la enseñanza, teniendo como base los conocimientos sobre el cerebro.

Este interés por conocer y crear puentes de entendimiento entre la neurociencia y la educación ha ido aumentando de forma acelerada en los últimos años. La neuroeducación comienza a poner en perspectiva y reforzar la importancia del medio social de la familia y la propia cultura como determinantes de la capacidad de aprender de los niños.

Para que este entendimiento de la influencia que tiene el medio social en el desarrollo de los aprendizajes del niño se produzca, es imprescindible entender cómo según la neuro educación se produce el aprendizaje en las primeras etapas.

En relación con esta influencia del medio, desde la neuroeducación se afirma que la imitación tiene un valor enorme en el proceso de aprendizaje, pues lo acelera y lo produce en un tiempo más corto. Los niños aprenden por observación directa de hechos que realizan las personas de su entorno dentro de un contexto de seguridad. El niño comienza a aprender a través de percepciones, emociones y sensaciones obtenidos a través del mundo sensorial y por ello sus decisiones están basadas en la percepción del placer o displacer que le ofrece la experiencia de aprendizaje. (49)

El aprendizaje es un proceso de repetición constante con el que el niño construye en forma de “*recuerdos inconscientes*” los cimientos que luego le permitirán aprender conscientemente. Aprender es, según la neuroeducación, cambiar el cableado del cerebro, es decir, las conexiones de sus neuronas. Estas conexiones neuronales se reforzarían con cada repetición que se haga de una determinada acción creando con ello lo que se conoce como hábito. Según la neuroeducación la adquisición de muchos de estos hábitos que tiene la persona serían consecuencia de un mecanismo de aprendizaje inconsciente. Diferentes estudios han demostrado que el área del cerebro conocida como *corteza promotora* es la responsable de estos aprendizajes inconscientes, en donde se registra la repetición de la secuencia de un acto motor aprendido. El hipocampo solo sería un depósito temporal de estas memorias que después pasan a ser guardadas, de modo más permanente, en la corteza cerebral. Este proceso se conoce como “*consolidación*”. Los modelos recientes

computacionales de consolidación de la memoria, sugieren que las huellas iniciales de memoria, en el momento que se realiza el proceso de aprendizaje, se establecen tanto en la corteza cerebral como en el sistema temporal medial. Cada vez que un recuerdo es evocado o recreado, hay una interacción entre ambos sistemas, dando lugar a un pequeño aumento de las fuerzas de las conexiones sinápticas en la corteza cerebral del área correspondiente.

En términos neurobiológicos esto quiere decir que el aumento de la fuerza de los registros de memoria es equivalente a los cambios en la eficacia sináptica entre conexiones cortico corticales en la corteza cerebral y conexiones entre ésta y el sistema temporal medial. (50)

Esto tiene especial relevancia para entender como sucesos ocurridos en una edad muy temprana (antes de los 2-3 años) pueden tener una especial significación en la conducta futura del individuo, sin que de ello se guarde un recuerdo o memoria consciente escondida entre los entresijos del cerebro. En términos neurobiológicos esto quiere decir que una sinapsis que se usa repetidamente se hace más eficaz, es decir, el umbral de estimulación para que la señal se transmita de una neurona a otra, se hace menor y necesita de estímulos cada vez menores para alcanzar una determinada respuesta. En este sentido se puede afirmar que la neurona, a través de los cambios sinápticos, *recuerda* lo sucedido. La formación de la memoria ocurre debido a que un conjunto de sinapsis en un determinado circuito neuronal responde a una experiencia o aprendizaje relevante, con una cascada de procesos moleculares que, comenzando con cambios sinápticos transitorios, culmina en la síntesis *di novo* de macromoléculas que insertadas en los terminales sinápticos cambian el número y la fuerza de estas sinapsis, variando sus propiedades de señalización, y formando con ello “*representaciones*” de la experiencia. (51)

De ahí, según el biólogo David Bueno de la gran importancia que tienen los diseños experimentales que permitan conocer los mecanismos y las posibilidades de modificar y cambiar lo que se aprende y memoriza en las primeras etapas para proveer con ello nuevas ideas relevantes para la educación.

Es aquí donde entraría la propuesta que se plantea desde este estudio del sufrimiento humano. Si fuese posible modificar la sinapsis que se activa al relacionar el concepto de *yo* como un ente independiente, que no cambia y que basa su felicidad en función del placer recibido a través de sus sentidos sensoriales, se podría conseguir un entendimiento más profundo de la raíz del propio sufrimiento. Se podría afirmar en este sentido que si constantemente se está reafirmando la conexión sináptica del *yo*, a través de reacciones de apego y aversión, el umbral de estimulación para que la señal se transmita de una neurona a otra, se hará menor y por ello la persona necesitará de estímulos cada vez menores para emitir una determinada respuesta. En otras palabras, cuanto más se aferre uno a sí mismo, de menor intensidad serán los estímulos externos que necesitará para reaccionar con apego o aversión ante una determinada situación.

Desde la infancia la persona va acumulando experiencias placenteras y dolorosas que van creando, a través de las respuestas emitidas en función de estas experiencias, esas conexiones sinápticas que llegarían a formar y determinar la percepción individual que la persona se hace del mundo.

Los primeros 7 años de vida son cruciales en la formación de estos circuitos neuronales que se asentarán en la memoria personal en relación con la manera más adecuada de enfrentarse a las experiencias de sufrimiento. Como ya se ha citado en el capítulo tres, si la persona no

mantiene su ecuanimidad ante las sensaciones físicas que le surgen, reforzará la ignorancia de creer que aferrándose a las sensaciones placenteras o rechazando las desagradables podría apartarse del sufrimiento.

En este sentido es imprescindible trabajar esta manera de relacionarse con el sufrimiento desde la educación primaria puesto que, según la neuro educación, hacia los 6 años es posible comenzar a entronizar los fundamentos básicos de valores como la libertad, la dignidad, la igualdad, la nobleza, la justicia, la verdad, la belleza o la felicidad. (52) Se podría afirmar pues, que hasta los 6-7 años el infante estaría creando un proceso de adaptación mental que le ayuda a sobrevivir en el mundo en el que crece. Por ello, a partir de esta edad sería el momento adecuado para poder empezar a entender cómo vivir de una manera adecuada y dejar de lado el proceso que le sirvió en su momento para sobrevivir. En un sistema educativo que no se fomente la auto observación y el auto control muchos de los alumnos que pasen por este sistema se quedarán con esa tendencia a tener que sobrevivir, debido a la repetición constante de las reacciones inconscientes que aprendieron en esa época de su vida.

Al ser esta época infantil crucial en el desarrollo de la personalidad individual, la educación primaria que abarca de los seis a los doce años sería un periodo crítico para decantar la balanza hacia una vida cargada de reacciones inconscientes o una vida cargada de acciones conscientes.

Por todo ello se hace cada vez más necesario el uso de las pedagogías alternativas a la tradicional que se han citado aquí. Pero a pesar de que estas desarrollan de una manera más íntegra y respetuosa el proceso de enseñanza aprendizaje, no llegan a tratar de manera directa el tema del aferramiento al ego como el posible causante de un desequilibrio emocional de sus alumnos. Por otro lado, estas pedagogías alternativas se han ido decantando hacia una pequeña élite que puede tener acceso a este tipo de educación privada, pasando a ser una educación elitista y no universal.

En este sentido, la idea que se plantea este trabajo quiere llegar a posibles agentes interesados en poner el foco de la educación, no solo en los métodos utilizados para transmitir la información sino en la importancia que tiene también el entendimiento integral que la percepción de uno mismo ofrece en relación al sufrimiento o la felicidad de la persona. Por ello, en las conclusiones de este documento, se aportarán las ideas que se creen necesarias para que realmente se pueda llegar a conseguir a través de la educación un mundo más consciente, equitativo, solidario y respetuoso.

En resumen se podría decir que para que la persona se pueda enfrentar con éxito a todos los cambios sociales y culturales que se están produciendo en el mundo, impulsados de manera directa o indirecta por la globalización y las nuevas tecnologías, se debería reformular el actual sistema educativo y encontrar una pedagogía en la que se fomente no solo la creatividad, la innovación, la resolución de problemas y la crítica constructiva, sino también el conocimiento de uno mismo que fomente la libertad de cada uno de los estudiantes para que en el futuro puedan llegar a ser agentes activos de la creación de una sociedad más justa y equitativa. A parte de todo esto, el punto más importante que se debería tratar en esta nueva pedagogía sería el de reflexionar sobre el valor que se le da al concepto de individualidad como la posible causa de todos los sufrimientos.

En este sentido, para poder planificar ese nuevo proceso de enseñanza aprendizaje se deberían primero responder tanto a las necesidades básicas del individuo, como a las del propio proceso educativo y de la sociedad.

Para poder desarrollar ese nuevo proceso de enseñanza es importante resaltar que la falta de aprendizaje para la acción es un factor que predomina en el nivel académico actual. En la mayoría de los niveles educativos, se presta mucha atención a los conocimientos adquiridos, pero no tanto a las capacidades de acción. En una sociedad hiper estimulada, no se permite el aburrimiento ni la desconexión porque podría generar reflexión y creatividad. Para Dewey la educación vendría a ser *la suma total de procesos por los que la sociedad transmite sus poderes, capacidades e ideales adquiridos, para asegurar su propia existencia y desarrollo continuo.* (53)

El objetivo de la escolarización debería ser preparar a los estudiantes para formar parte activa y de una forma autónoma, en los conflictos y los problemas que están presentes en la sociedad en la que viven. Este tipo de conocimiento con un fuerte componente emocional y afectivo, sería imprescindible para el desarrollo de un aprendizaje para la acción. A través de esta aproximación, los estudiantes podrían desarrollar confianza en la acción individual y colectiva, además de la percepción directa de los beneficios que producen las acciones que realizan.

La nueva educación debería ser una interrogación que replantee antiguos fundamentos y perspectivas que han sido escondidas por creencias y afirmaciones basadas en viejos dogmatismos. Esta nueva educación ayudará a conformar el cuestionamiento de todo el funcionamiento de la sociedad y esto provocará inicialmente un conflicto o lucha interna que según Paolo Freire es imprescindible para obtener un verdadero cambio estructural. En este sentido este autor afirmaba que *la lucha ya no se reduce en retrasar lo que acontecerá o asegurar su llegada; es preciso reinventar el mundo y la educación es indispensable en esa reinención.* (54)

Los cambios necesarios que se proponen para conseguir esta nueva educación se han dividido en cuatro categorías siguientes:

- Cambio en los procesos cognitivos:

Para conseguir unos cambios significativos se debería observar y aprender más de la naturaleza y de sus ecosistemas naturales y comenzar por ser más conscientes de las limitaciones de uno mismo y acercarse de esta manera a la propia ignorancia para poder llegar a identificarla y posteriormente a entenderla. Se trataría de adoptar una perspectiva más global y completa que permitiese reflexionar sobre la posición de dominio y autoridad para la cual ha sido educada la persona. Sería imprescindible retroceder un paso atrás para conseguir la distancia suficiente para que la persona no se identificase con sus impulsos, provocaciones y reacciones de la dinámica social vigente. En este sentido, se tendría que adquirir estrategias de acción, herramientas de contención y capacidad de observación, para poder decidir a través de un criterio propio.

En este sentido, *volver a percibir por uno mismo, es fundamental para conectar el saber con la experiencia, y también para aprender a distinguir aquello que es realmente necesario de aquello que es superficial.* (55)
Para ello deberíamos evolucionar desde formas de actuación y de pensamiento implícitas y poco organizadas, hacia otras explícitas, más coherentes y organizadas; desde una visión del mundo focalizada en lo perceptivo, lo evidente, lo presente y lo inmediato, hacia otra basada en el reconocimiento de lo poco evidente, de lo inferido y de lo posible, y de otros niveles de organización de la realidad (micro y macro cosmos). (56)

- Cambios epistemológicos:

Estos cambios pasarían por la integración y el entendimiento de la polaridad como un factor potenciador de la persona. En este sentido Canadell afirma que los seres humanos *tenemos una tendencia generalizada a ver los polos de forma excluyente. De esta forma nos colocamos en una situación problemática cuando queremos relacionarnos sin entrar en conflicto o sin tomar la opción de suprimir uno de los dos polos. Para ello debemos desarrollar relaciones donde se generen polaridades no contradictorias. En este sentido podemos echar un vistazo hacia las culturas orientales que presentan ideologías más respetuosas con las dos partes de la relación, ya que comprenden esta polaridad como la que origina la vida y configura el cosmos, aspectos de una misma realidad, dinámica, cambiante y compleja. De esta manera, la vida se define por la tensión creativa entre polos diferentes, pero no separados. Esto es lo que en las culturas ancestrales es concebido como la no-dualidad, que indica la estructura relacional de la realidad.* (57)

- Cambio actitudinal:

Este cambio consistiría en pasar desde el dogmatismo, la intolerancia y la dependencia moral, hacia el relativismo, la tolerancia y la autonomía moral. En otras palabras, pasar del individualismo a la cooperación (58)

- Cambio personal:

Para crear personas completas es necesario que esta nueva educación incluya la integración de una *dimensión vital*. Esta dimensión se ha venido asociando únicamente con las religiones y, en este sentido, la educación se separó por completo con la introducción del laicismo. Se cree que la creación de nuevas actitudes y sensibilidades, solo se pueden conseguir si se cambian las formas de la enseñanza en las que, aunque siga siendo muy importante el *qué* enseñar, se necesitaría urgentemente reinventar el *cómo* hacerlo. De esta manera se iría desarrollando la idea de que la codicia y el egoísmo no es algo natural sino patológico.

Este cambio personal también pasaría por la responsabilidad individual de observarse a sí mismo. La auto observación debe capacitar a los estudiantes para observar cuál sería su figura respecto al conocimiento y generar habilidades para poder ir renovándola constantemente sin estancarse en ideas preconcebidas desde la educación de masas moderna que según Lobera *trata de imponer la legitimidad de una determinada cultura, llevando implícita la función de declarar al resto de culturas ilegítimas, inferiores, artificiales, indígenas y, de esta, forma colonizar culturalmente e imponer una cosmovisión en los diferentes agentes que participan en el sistema de enseñanza.* (59)

Como se ha explicado anteriormente, autores como Freire, Steiner o Montessori propusieron teorías pedagógicas alternativas al sistema educativo imperante, que en la actualidad continúan vigentes, en donde se pueden apreciar la libertad, creatividad y capacidad de innovar y adaptarse a situaciones cambiantes que adquieren sus alumnos, pero ¿es esto suficiente para educar en la gestión del sufrimiento?

Después de haber analizado el fenómeno del sufrimiento desde diferentes perspectivas y ver la relación que tiene con los aprendizajes que realiza el individuo desde sus primeras etapas evolutivas, en las conclusiones de esta tesis se planteará una serie de ideas relacionadas con un sistema educativo que tenga en cuenta los aspectos tratados a lo largo de este documento.

Bibliografía capítulo 5

1. Informe Save the Children Reino Unido año 2020
2. TAYLOR GATTO, J., *Dumbing down us. The hidden curriculum of compulsory schooling.*
3. PANIKKAR, R., *L'altre forma part de nosaltres. Pluralisme e interculturalitat.* Opera Omnia Rimón Panikkar, VI/1; Barcelona. Fragmenta, 2010.
4. Gómez, J.M., F. *Perfectti 2012. Fitness consequences of centrality in mutualistic individual-based networks. Proc. Roy. Soc. Lond. B in press*
5. LAMARK, J. B., *Filosofía zoológica*, p. 198
6. DARWIN, C., *El origen de las especies. España. Espasa libros. 1988*
7. CEREZO RAMIREZ, F. *Conductas agresivas en la edad escolar, aproximación teórica y metodológica.* Connotaciones de la agresividad humana. Ediciones Pirámide. Madrid, España. 2007. Págs. 205
8. AMSEL, A., *The role of frustrative nonreward in noncontinuous reward situations. Psychological Bulletin, 55, 1958 p. 102-119*
9. idem
10. YATES, A.J., *Frustración y conflicto.* Taller, Madrid 1975
11. BERNHARD, T., *Maestros antiguos.* Alianza editorial. 1985
12. FABRY, J. B., *La búsqueda de significado. México. 2008. P.160*
13. FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido.* p. 151
14. SOELLE, D. *Suffering Philadelphia,* Fortress Press, 1974, p.4
15. ROUSSEAU, J.J., *El contrato social.* España. Itsmo. 2004
16. FOUCAULT, M. *Vigilar y controlar.* Biblioteca nueva. 2012
17. ROUSSEAU, J.J., *El contrato social.* España. Itsmo. 2004
18. idem
19. MARTÍN GARCÍA, A.V. y BARRIETOS BRADSIC, O. *Los dominios del pensamiento crítico: una lectura desde la teoría de la educación.* 2009
20. ROUSSEAU, J.J., *El contrato social.* España. Itsmo. 2004
21. FREIRE, P. *Acción cultural para la libertad* 1984. P.58
22. LOBERA, J.A., *Tesis doctoral. Sostenibilidad, participación y educación: las concepciones del mundo y de la tecnociencia en la transformación de los conflictos socio ambientales. Una aproximación metodológica para el desarrollo de capacidades de sostenibilidad activa desde el aprendizaje de la tecnología.* Universidad Politécnica de Cataluña. 2010
23. Idem
24. GIROUX, H., *Teachers as Intellectuals. Towards a critical pedagogy of learning.* Massachusetts. 1988 p. 291-310
25. FOUCAULT, M. *Estrategias de poder.* Paidós. 1999
26. GARCIA, J.E., *Educación ambiental, constructivismo y complejidad. Una propuesta integradora.* Diada. Sevilla.
27. Idem
28. VERDÚ, V., *El estilo del mundo.* Anagrama. Barcelona 2003
29. VAZQUEZ BARQUERO, A., *Desarrollo endógeno y Globalización. Transformaciones globales, institucionales y políticas de desarrollo local.* Editorial Sapiens. Rosario 2001
30. VERDÚ, V., *El estilo del mundo.* Anagrama. Barcelona 2003
31. GARCIA, J.E., *Educación ambiental, constructivismo y complejidad. Una propuesta integradora.* Diada. Sevilla

32. CARIDE, J.A. y MEIRA, P. A., *Educación ambiental y desarrollo humano*. Ariel. Barcelona
33. Idem
34. ILLICH, I., *Tools for Conviviality*. New York 1973
35. MORIN, E., *Introducción al pensamiento complejo*. Ediciones ESF. Paris 1990
36. MONTESSORI, M., *Ideas generales sobre el método*. España. CEPE. Ciencias de la educación preescolar y especial. 2018
37. DEWEY, J., *¿Cómo pensamos? La relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*. Editorial Paidós 2007
38. ILLICH, I., *Tools for Conviviality*. New York 1973
39. FREIRE, P., *Educación como práctica de libertad*. 1989 p. 52
40. FREIRE, P., *Acción cultural para la libertad* 1984. p.30
41. KRISHNAMURTI, J., *El arte de vivir*. Editorial Kairós. 1994
42. STEINER, R. *Conferencias sobre pedagogía Waldorf*. Madrid. Biblioteca nueva. 2018
43. STEINER, R., *Goethe y su visión del mundo*, GA1, 1883
44. FERRER I GUARDIA, F., *La escuela moderna*. España. La malatesta editorial. 2013
45. ILLICH, I., *La sociedad desescolarizada*. Argentina. Godot. 2011
46. ALBURQUERQUE, F., *El enfoque del desarrollo económico local*. Cuadernos del número 1. Buenos Aires. 2004
47. BOUSIER, S., *¿Hay espacio para el desarrollo local en la globalización?* Revista de la CEPAL 86. Agosto, 2005
48. BALDOCK, R. *Pau Casals*. Barcelona Paidós ibérica. 21994
49. BUENO, D., *Neurociencia para educadores*. Editorial Octaedro. 2017 p.52-73
50. Ibid p.95-108
51. Ibid p.109-111
52. Ibid p.19
53. DEWEY, J., *¿Cómo pensamos? La relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*. Editorial Paidós. 2007
54. FREIRE, P., *Educación como práctica de libertad*. 1989. P.35
55. CANADELL, A., *Educació sostenible. Criteris per a la introducció de la sostenibilitat en els processos educatius*. Càtedra de Sostenibilitat. Universitat Politècnica de Catalunya 2007 p.32.
56. GARCIA, J.E. *Educación ambiental, constructivismo y complejidad: una propuesta integradora*. Diada.Sevilla.2004 p. 591.
57. CANADELL, A., *Educació sostenible. Criteris per a la introducció de la sostenibilitat en els processos educatius*. Càtedra de Sostenibilitat. Universitat Politècnica de Catalunya 2007 p.44
58. GARCIA, J.E. *Educación ambiental, constructivismo y complejidad: una propuesta integradora*. Diada.Sevilla.2004
59. LOBERA, J.A., *Reyes, brujos y filósofos: la educación en el cambio y en la reproducción social*. Revista Iberoamericana de Educación. 2009 número 51.

Capítulo 6: La herramienta utilizada para liberar la mente de los condicionamientos

- 6.1 Pariyati: La importancia del estudio de las escrituras budistas
- 6.2 Patipatti: La importancia de la práctica de la meditación
- 6.3 Pativedha: Los frutos de la práctica
- 6.4 Reflexiones sobre la experiencia personal con el sistema educativo y la meditación vipassana: La herramienta utilizada para liberar la mente de los condicionamientos

Pero antes de entrar en las conclusiones, se ha querido utilizar el último capítulo de esta tesis para abordar más detenidamente la técnica de meditación que podría ayudar a desarrollar un entendimiento íntegro sobre la causa que produce el sufrimiento humano. Al final de este capítulo también se incluirá una breve descripción sobre la experiencia personal que el autor de este documento ha tenido sobre su propio sufrimiento a través de la práctica de la meditación *vipassana*.

Para ello, en primer lugar, se describirán los textos más destacados de las enseñanzas budistas que han sido consultadas en este documento y se hará un pequeño recorrido por los aspectos fundamentales de la técnica de meditación que se ha puesto en práctica durante el periodo de investigación.

Las enseñanzas de Buda que se han utilizado para fundamentar este documento se han distribuido en tres grupos.

1. *Pariyati*: Aprendizaje teórico
2. *Patipatti*: Práctica de las enseñanzas
3. *Pativedha*: Los frutos de la práctica

6.1 Pariyati: La importancia del estudio de las escrituras budistas

Donde quiera que se centre el interés por entender el sufrimiento, sería muy difícil pasar por alto a las escrituras canónicas budistas. En ellas aparecen descritas las experiencias trascendentales del Buda y sus discípulos Iluminados. Sin una comprensión intelectual preliminar de estas descripciones no se contaría con los medios para conocer lo que el sendero budista tiene como objetivo y por consiguiente se desconocería cuáles son los métodos para su consecución.

Tipitaka

El *Tipitaka*, conocido también como el Canon Pali, es la colección de los antiguos textos budistas escritos en el idioma pali, que constituyen el cuerpo doctrinal y fundacional del budismo theravada.

La palabra *Tipitaka* se podría traducir como *tres cestos* (del pali *-ti-* tres y *-pitaka-* cestos). Según la tradición, la metáfora de los *tres cestos* se remonta a la época en la que estas enseñanzas fueron escritas. Las enseñanzas escritas en hojas de palma, habrían sido colocados en tres cestos diferentes de acuerdo a su contenido. De esta manera, se conformó la división del

Canon Pali constituida por sus tres principales partes: el cesto de la disciplina, el cesto de los discursos y el cesto de los textos superiores.

Las tres divisiones principales del *Tipitaka* son las que se detallan a continuación (1):

***Vinaya Pitaka*: el cesto de la disciplina**

Constituye el soporte de la vida monástica. Incluye las reglas que regulan la vida de los monjes y las monjas, pero también contiene los procedimientos de convivencia orientados al logro de una vida armoniosa de los miembros de la comunidad monástica entre sí, por un lado, y entre ellos y sus seguidores laicos, por otro lado.

***Sutta Pitaka*: el cesto de los discursos**

Es la colección de unos 10.000 discursos o sermones, cuya autoría se atribuye generalmente al mismo Buda y a sus discípulos más inmediatos.

***Abhidhamma Pitaka*: el cesto de los textos superiores**

Es la colección de siete libros, cuyo contenido consiste en el análisis, extraordinariamente detallado, de los principios que gobiernan los procesos físicos y mentales. En cierto sentido, mientras que *Sutta Pitaka* y *Vinaya Pitaka* enfatizan los aspectos prácticos del Camino budista, el *Abhidhamma Pitaka* provee para ellos un marco teórico capaz de explicar la interdependencia causal de las relaciones físicas y mentales existentes.

***Visuddhimagga*: Sendero de la Purificación (2)**

Es considerado el texto más importante del budismo Theravada. Fue escrito por Buddhaghosa aproximadamente en el siglo V en Sri Lanka.

El *Visuddhimagga* proporciona instrucciones para la práctica de cuarenta formas de meditación, pero este trabajo solo se centrará en dos de ellas. La meditación de la atención plena (*samadhi/samatha bhavana*) y la meditación de la visión profunda (*vipassana/vipassana bhavana*). Estas dos técnicas están totalmente interrelacionadas y, junto con una tercera técnica llamada Metta Bhavana, forman el núcleo completo de la técnica de meditación que se desarrolla en este documento.

El *Visuddhimagga* explica cómo la práctica de la atención plena (*samadhi*) conduce a la consecución de los estados jhánicos (*trances/absorciones*) y cómo la meditación de la visión profunda (*vipassana*) debe aplicarse una vez que se logran éstos. Según este texto, la concentración debe cultivarse antes de poder adentrarse en la práctica de *vipassana*. Es un paso preliminar porque una mente tranquila y estable es imprescindible para poder ver la realidad tal y como es.

Sin embargo, esto no significa que una vez que se empieza a practicar *vipassana*, el *samadhi* se puede dejar de lado. Ambos deben ser utilizados en tándem para cultivar la sabiduría, que permite aplicar los frutos de la meditación a la vida cotidiana.

Satipatthana sutta (3)

El satipatthana Sutta es la principal fuente en la que se explica la base teórica para la práctica del vipassana-bhavana tal y como la enseñó el Buda. A *sati* se le pueden atribuir dos significados distintos. Uno haría referencia a la memoria y el otro se referiría a la atención plena. En este discurso del Buda se hace referencia al segundo significado en el que *sati* se entiende por atención plena.

El término pali *Patthana* significa establecimiento, aplicación y cimentación. Combinando estos dos elementos el significado resultante de la palabra compuesta *satipatthana* haría referencia al *establecimiento cercano, firme y constante de la atención en un objeto de observación*.

Breve historia de los maestros del linaje de esta tradición

Aunque la técnica se perdió en la India durante mucho tiempo, afortunadamente, un país vecino, Birmania, la conservó exactamente como el Buda la enseñó. (4)

Ledi Sayadaw 1846-1923

Ledi Sayadaw fue un monje budista Theravada que enseñó Abhidhamma de manera integral y continua durante toda su vida (5). Después de darse cuenta del poder de la cultura impresa en la sociedad y con el objetivo de proteger el budismo en la era colonial de Birmania, comenzó a llevar sus conocimientos a los laicos, escribiendo muchos libros en un estilo fácil de entender. Predicó en todo el país y organizó grupos sociales para enseñar principios budistas y alentar a los laicos a estudiarlos. Este monje pensó que una simplificación de la práctica para los laicos ayudaría a la preservación y propagación del budismo.

La culminación de sus esfuerzos fue llevar la meditación a la vanguardia de la práctica budista. En opinión de este maestro, cultivar la virtud y estudiar el *dhamma* no era suficiente para entender las enseñanzas. Según él, la meditación era imprescindible para entender las enseñanzas en su profundidad. En su gran obra, *The Summary of the Ultimates*, animó a los laicos a seguir despertando en esta misma vida (6), y en *el Manual sobre los Factores del Despertar*, argumentó que *un meditador laico podría ser llamado un monje en el mundo.* (7)

Para Ledi Sayadaw la meditación *vipassana* depende de la atención plena, entendida como la capacidad de llevar el conocimiento de los textos canónicos en el momento presente en una experiencia sensorial inmediata. El punto más relevante es que fue uno de los primeros maestros en ofrecer este enfoque simplificado como viable y el primero en hacerlo de forma generalizada en escritos populares. Esto marcó el nacimiento de la meditación de la visión profunda como un movimiento popular que más tarde reformó las nociones del budismo en la Birmania moderna y finalmente se transformó en un fenómeno global (8)

Este maestro enseñó tanto a monjes como a laicos. Uno de sus discípulos directos fue un granjero llamado Saya Thetgyi, que pasó a ser uno de los primeros laicos empoderados por un monje para enseñar meditación vipassana.

Saya Thetgy (1873-1945)

Este discípulo de Ledi Sayadaw enseñó vipassana a agricultores y obreros, así como a estudiosos de los textos del Tipitaka. El pueblo donde enseñaba esta técnica de meditación

no estaba lejos de Rangún, la capital de Birmania bajo el imperio británico, por lo que también llegaron empleados del gobierno, como su discípulo más destacado U Ba Khin. Hasta ese momento, el linaje de maestros que seguían a Saya Thetgyi era el único en Birmania seguido por laicos.

Dado que los maestros laicos de vipassana eran raros en ese momento, Saya Thetgyi tuvo que enfrentarse a ciertas dificultades y críticas por parte de algunos sectores de la sociedad birmana. Saya Thetgyi simplemente ignoró estas críticas y permitió que los resultados de la práctica hablaran por sí mismos. Durante treinta años enseñó meditación a todos los que le acudieron a su granja, guiado por su propia experiencia y utilizando los manuales de Ledi Sayadaw como referencia.

Según Braun *este maestro nunca escribió sus propias obras sobre meditación, pero sí sabemos que, aunque no era un experto en los textos de Pali, hizo hincapié, al igual que su maestro, en la importancia del estudio textual como parte de la meditación.* (9)

Después de que su esposa falleció, se mudó a Rangún para recibir tratamiento médico y para ver a sus estudiantes allí. Instruyó a todos los que vinieron a verlo a ser diligentes en su práctica y a ser bien disciplinados en cuerpo, palabra y mente.

U Ba Khin (1899-1971)

Fue el discípulo más destacado de Saya Thetgyi. U Ba Khin estaba mucho más involucrado en la vida social que sus maestros. Tuvo seis hijos y trabajó como funcionario del gobierno birmano, llegando a ser el Contable General de Birmania. Combinó su trabajo con la enseñanza de la meditación *vipassana*. En sus últimos años, se centró más exclusivamente en la enseñanza en un centro que fundó en Rangún, llamado Centro Internacional de Meditación (IMC en sus siglas en inglés).

Su enfoque de la meditación también se basó en el *Abhidhamma* e hizo hincapié en la observación de la impermanencia en el cuerpo. U Ba Khin simplificó significativamente la técnica: se centró en las estructuras subatómicas base que combinan toda la materia física (*kalapas*). Animó a la observación directa de estos *kalapas* para aprender sobre el cambio constante y el flujo de todo. (10)

Lo más importante es que estableció un método específico para poder aprender la técnica: los estudiantes tuvieron que tomar un curso intenso de diez días para poder aprender la meditación de manera progresiva y profunda. Durante los primeros días, enseñó la meditación *anapana*, centrando toda la atención en la respiración natural, y el resto de los días, enseñó *vipassana*, pasando la atención a través de todo el cuerpo, sistemáticamente desde la cabeza hasta los dedos de los pies, con el fin de focalizar toda la atención en observar el surgir y el desaparecer de los *kalapas* dentro del marco corporal.

U Ba Khin hizo más hincapié en el método que en los conocimientos teóricos, lo que hizo que *vipassana* fuera más accesible para aquellos que tenían poca inclinación o tiempo para estudiar y memorizar las enseñanzas del Buda.

Dió la máxima importancia a la sabiduría que uno desarrolla a través de la experiencia personal directa (*bhavana-maya-pañña*), porque consideraba que la sabiduría obtenida al

escuchar a otra persona o leer los textos (*suta-maya-pañña*) y la sabiduría obtenida a través del razonamiento y el análisis intelectual (*cinta-maya-pañña*) pueden purificar la mente hasta cierto punto (11). Además, animó a todos a practicar la meditación, independientemente de sus orígenes y sus creencias. Su estricto énfasis en la práctica personal y la experiencia fue un cambio drástico que minimizó o ignoró otros aspectos de la tradición Theravada (12).

S.N. Goenka (1924-2013).

Goenka estudió bajo la guía de Sayagyi U Ba Khin y desarrolló su particular forma de entender y transmitir *vipassana*. Se crio en una rica familia hindú en Birmania y desarrolló su carrera como hombre de negocios. Al igual que su maestro, estaba casado con hijos y tenía muchas responsabilidades. Debido a las tensiones de su trabajo, comenzó a experimentar migrañas graves de las que no pudo encontrar alivio médico y, después de algunos años con este problema y bajo la sugerencia de un amigo, aprendió *vipassana* en el centro de meditación de U Ba Khin. Aunque en un principio dudaba de participar en uno de los cursos de diez días por miedo a tener que convertirse al budismo, Goenka finalmente lo realizó y encontró tanto beneficio en su primer retiro que decidió profundizar en la técnica bajo la supervisión de su maestro, durante los siguientes catorce años.

En 1969 Goenka viajó a India para empezar a enseñar *vipassana*. En este país fuertemente dividido por diferencias de castas y religiones, los cursos ofrecidos por Goenka atrajeron a cientos de personas de todos los estratos de la sociedad india. Además, empezaron a llegar gente de muchos países alrededor del mundo para aprender esta técnica de meditación.

Durante un período de casi cuarenta y cinco años, Goenka y los maestros nombrados por él, con la ayuda de miles de voluntarios, han enseñado esta técnica de meditación a miles de personas en todo el mundo. En la actualidad, según su página web (13), hay exactamente ciento setenta y seis centros permanentes repartidos por todo el mundo y ciento treinta y cinco lugares donde también se realizan cursos, aunque no son centros permanentes.

Goenka murió el veintinueve de septiembre de dos mil trece a los noventa años después de haber servido más de la mitad de su vida como maestro de *vipassana*.

Se han nombrado aquí estos maestros de meditación para homenajear su gran labor en la transmisión de la técnica de meditación, pero también para resaltar que la importancia de las enseñanzas que transmitían no estaba en la persona que lo hacía, sino en el contenido.

Veneración

A un discípulo que se mostraba excesivamente respetuoso le dijo el maestro:

Si la luz se refleja en la pared ¿por qué veneras la pared? Intenta prestar atención a la luz que es lo que realmente te puede iluminar. (14)

6.2 Patipatti: La importancia de la práctica de la meditación

Las dos escrituras más importantes de la tradición, el Canon Pali y el Visuddhimagga exponen que la práctica de la meditación *vipassana* por sí misma es suficiente para la práctica budista.

Por ello, Goenka sitúa la meditación *vipassana* en el corazón de las enseñanzas prácticas e imprescindibles del Buda.

La enseñanza es extraordinaria en su simplicidad. Una determinada causa produce un determinado efecto. Para eliminar el efecto, elimina la causa. Reaccionar con apego o aversión a las sensaciones inmediatamente dará como resultado el surgir del sufrimiento. Si en lugar de reaccionar, uno observa alegremente y entiende la impermanencia de la experiencia, entonces el sufrimiento no surgirá. (15)

Se trata del desarrollo de la conciencia a través de la observación consciente del cuerpo (*kaya nupassana*), las sensaciones que surgen dentro del cuerpo (*vedanunupassana*), la mente (*cittanupassana*) y los contenidos mentales (*dhammanupassana*). Goenka considera que *todos estos cuatro están incluidos en la observación de sensaciones, ya que las sensaciones están directamente relacionadas con el cuerpo, así como con la mente. (16)*

Goenka distingue tres grandes áreas que podrían resumir toda la técnica de vipassana:

1. El cultivo de la ética a través de los preceptos: ***sila***
2. El cultivo de la concentración en la respiración natural: *samadhi*.
3. La purificación del complejo mente-cuerpo a través de la práctica de la meditación Vipassana: *Pañña*

El cultivo de la ética a través de los preceptos: *sila* como base del equilibrio

El paso previo para poder introducirse en esta técnica de meditación es observar y respetar los siguientes cinco preceptos (17)

- Abstenerse de matar a cualquier ser
- Abstenerse de robar
- Abstenerse de toda actividad sexual
- Abstenerse de mentir
- Abstenerse de tomar cualquier tipo de intoxicantes.

Tomar estos preceptos ayuda al desarrollo de la moralidad y se considera como un requisito indispensable para poder iniciarse correctamente en el camino de la liberación. Es importante subrayar aquí que estos preceptos no deberían ser interpretados como mandamientos, sino como una forma de conducta que puede ayudar a la persona a practicar la meditación de manera que su mente permanezca más equilibrada.

El primer precepto trata no solo de abstenerse de matar sino de evitar infringir algún dolor de manera consciente y voluntaria a cualquier ser vivo, incluido uno mismo. Este precepto es especialmente importante tenerlo muy presente porque está relacionado directamente con actitudes que alejan rápidamente a la persona de su equilibrio mental y emocional, como son la agresividad, el odio y la venganza.

La abstención de tomar cosas ajenas requiere trabajar con la codicia personal. Demanda examinar nuestro corazón para descubrir dónde están puestas nuestras esperanzas y nuestros deseos.

El principio básico es evitar que la conducta sexual lastime o haga daño a otras personas y a uno mismo. Tradicionalmente en este precepto se incluye también la necesidad de abstenerse de cometer adulterio, el incesto y las relaciones con menores.

Este precepto de no mentir incluye también la necesidad de no utilizar un lenguaje violento capaz de producir daño en las personas, no divulgar chismes y abstenerse de charlas frívolas o ligeras.

El precepto concerniente a la abstención de las bebidas alcohólicas u otras drogas intoxicantes apunta al corazón mismo de la enseñanza budista que consiste en la práctica de una continua atención consciente. Oscurecer o nublar aún más la mente, que de por sí ya se encuentra confusa a causa de las impurezas provenientes de los condicionamientos previos, no ayuda a mejorar esta atención consciente necesaria para desarrollar la sabiduría.

Fortalecer la moralidad a cada instante repercutirá en la estabilidad de las bases que tendrá el puente hacia la libertad. No es una imposición, es una posición interna que protege a la persona del desequilibrio mental.

Según palabras de Goenka la importancia de la moralidad podría ser entendida de la siguiente manera:

De acuerdo con la ley de la naturaleza, uno no puede ejecutar una acción que dañe a otros sin haber generado antes una impureza en la mente (cólera, miedo, odio, etc.); y cada vez que uno genera una impureza mental, se vuelve desdichado, sufre la experiencia del infierno dentro de sí. De igual forma, uno no puede desempeñar una acción que ayude a los demás, sin antes haber generado amor, compasión, buena voluntad; y tan pronto como uno empieza a desarrollar tales cualidades mentales puras, uno comienza a disfrutar la paz celestial interior. Cuando ayudáis a otros, simultáneamente os ayudáis a vosotros mismos; cuando hacéis daño a otros, simultáneamente os hacéis daño a vosotros mismos. Esto es el Dhamma, la verdad, la ley, la ley universal de la naturaleza. (18)

En la antigua Grecia también le daban una importancia vital a la moralidad a través de la ética. Sócrates afirmaba que bastaba el conocimiento de lo justo para obrar correctamente. Según esto, las malas acciones no serían voluntarias, sino que se producirían por desconocimiento. Para vivir bien, por lo tanto, haría falta liberarse de la ignorancia para poder llegar al conocimiento de lo que es justo para uno mismo y para los demás.

Según Aristóteles todo lo que el ser humano hace está dirigido hacia un fin, la *Eudaimonia* o bienestar genuino. Este fin, según este filósofo, no depende del mundo externo ni de sus vaivenes. *No ofrece la más pequeña duda que la virtud depende de nosotros, y en igual forma el vicio depende también de nosotros, porque, en efecto, si depende de nosotros el obrar, lo mismo depende el no obrar, y donde podemos decir no, lo mismo podemos decir sí. Por consiguiente, si ejecutar un acto, que es bueno, depende de nosotros, de nosotros dependerá también no ejecutar un acto que es vergonzoso; y a la inversa, si no hacer el bien depende de nuestra voluntad, hacer el mal dependerá igualmente. Pero si hacer el bien o el mal depende de nosotros solos, no hacer ni el bien ni el mal dependerá exactamente lo mismo; y esto es lo que entendíamos por ser buenos y malos, al hablar de los hombres.*

Pero suponer que «nadie es perverso con gusto, ni dichoso a pesar suyo, es una aserción a la vez errónea y verdadera. Si no podemos atribuir nuestras acciones a otros principios que a los que están en nosotros, es preciso reconocer que los actos, cuyo principio está en nosotros, dependen de nosotros mismos y son voluntarios. Todo esto resulta confirmado por el testimonio de la conducta personal de cada uno de nosotros y por el testimonio de los legisladores mismos. Castigan e imponen penas a los que cometen actos culpables, siempre que estas acciones no son el resultado de una coacción o de una ignorancia de que el agente no sea responsable. Por lo contrario, recompensan y tributan honores a los autores de acciones virtuosas. Evidentemente con esta doble conducta quieren animar a los unos y traer al buen camino a los otros. Pero en todas las cosas que no dependen de nosotros, en todas las cosas que no son voluntarias, a nadie se le ocurre obligarnos a ejecutarlas; porque se sabe que sería completamente inútil exigir de nosotros, por ejemplo, no tener calor, no tener frío, no tener hambre, o no experimentar tales o cuales sensaciones análogas, puesto que no las experimentaríamos menos, a pesar de todas las exhortaciones del mundo. Los legisladores llegan hasta el punto de castigar actos cometidos sin conocimiento de causa, cuando el individuo parece culpable de la ignorancia en que estaba.

Así imponen dobles penas a los que cometen un delito en la embriaguez; porque el principio de la falta está en el individuo, puesto que es dueño de no embriagarse, y la embriaguez ha sido la única causa de su ignorancia. también castigan los legisladores a los que ignoran las disposiciones de la ley que deben saber, cuando se opone a ello una gran dificultad. La misma severidad muestran en todos aquellos casos en que la ignorancia procede de negligencia, por creer que depende del individuo el salir de la ignorancia, poniendo de su parte los medios necesarios para cumplir con su deber. Quizá se objetará que hay hombres que por su naturaleza son incapaces de hacer lo preciso para salir de este estado; pero se puede responder, que la causa de esta degradación ha nacido de los individuos mismos y como consecuencia de los desórdenes de su vida. Si son culpables y si han perdido el dominio de sí mismos, suya es la culpa, por haber los unos cometido malas acciones, y pasado los otros el tiempo en medio de los placeres de la mesa y de excesos vergonzosos. Los actos repetidos, de cualquier género que sean, imprimen a los hombres un carácter que corresponde a estos actos, lo cual puede verse evidentemente por el ejemplo de todos los que se dedican a cualquier ejercicio o trabajo, pues llegan a poder consagrarse a ello constantemente. No saber que en todas materias los hábitos y las cualidades se adquieren mediante la continuidad de actos, es un error grosero propio de un hombre que no conoce ni siente absolutamente nada. (19)

Por todo ello, se podría resumir que los vicios y las virtudes se desarrollan practicándolos a través de actos voluntarios que se convertirían en involuntarios a consecuencia de la creación de un hábito debido a la repetición continua de un determinado vicio o virtud.

Repetir estas acciones sería como la pescadilla que se muerde la cola por ignorancia. Piensa que lo que ha mordido le dará felicidad y la nutrirá sin saber que en realidad es su propia cola la que está mordiendo y que esa acción que repite continuamente le producirá sufrimiento.

Si Aristóteles estuviese en lo cierto, se podría afirmar que todos los seres humanos comparten esa posibilidad de desarrollar los vicios o las virtudes en función de los actos que se realicen voluntariamente, pero, ¿hasta qué punto las personas son conscientes de sus actos? ¿Son realmente conscientes de las verdaderas consecuencias que tienen sus pensamientos, palabras y acciones?

Como se ha explicado a lo largo de este documento, las personas por falta de consciencia, siguen alimentando inconscientemente las causas que provocaran su sufrimiento y el de los demás. El instinto de cualquier ser vivo es el de perseguir el placer y evitar el dolor: Esta sería la fuente principal de la acción viciosa o la ignorancia.

Por ello, es muy importante hacer consciente cada una de las acciones, pensamientos y palabras que surgen de la persona para poder crear con ello un hábito, en forma de carácter personal, que no perjudique a uno mismo ni a los demás.

Según Aristóteles, el carácter de una persona se forjaría con la práctica de acciones virtuosas o viciosas. *La virtud moral es un hábito, una cualidad que depende de nuestra voluntad, consistiendo en un medio relativo a nosotros, y que está regulado por la razón en la forma que lo regularía el hombre verdaderamente sabio (20).*

Según las enseñanzas del dharma, cuando la persona elige no comportarse mal, aun cuando pueda perjudicar sus propios intereses, entonces se podría afirmar que estaría actuando en libertad, puesto que no estaría condicionada por sus propios intereses.

Una vez establecida en la ética, la mente está más preparada para la práctica de la meditación.

El cultivo de la concentración (*samadhi*) en la respiración natural: *anapana*.

“Es cierto que resultará difícil subyugar a la mente, para mantenerla refinada y recatada y hacerla permanecer donde uno la ponga, porque a través de todo el ciclo de renacimientos (samsara) ha vagado libre y agitada sin custodia, pero con esfuerzo y el cultivo de la moralidad el dominio de la mente se podrá conseguir”. (21)

En relación a esta importancia de dominar la mente Goenka afirma que *“es imprescindible esforzarse en desarrollar el dominio sobre la mente para experimentar la verdadera paz y felicidad dentro de uno mismo”* (22).

La meditación de Vipassana está estrechamente relacionada con la atención plena. De hecho, el término "mindfulness" ha sido acuñado en la tradición occidental, pero tiene su origen en el budismo Theravada y representa el "corazón" de la meditación budista. (23)

En la actualidad el mindfulness o atención plena se ha convertido en una técnica cada vez más popular. Las empresas lo usan para aumentar la productividad de sus empleados y las escuelas empiezan a aplicarlo en clase para mejorar el rendimiento académico de los alumnos.

Estas formas de atención plena que se están desarrollando para combatir problemas causados por el ritmo de vida frenético de la sociedad actual, no se quieren enfrentar con las causas del sufrimiento que residen en las estructuras de poder y en los sistemas económicos de las sociedades capitalistas, puesto que dependen de este sistema para desarrollarse.

Está claro que esta práctica ha contribuido a la popularización de la meditación en ámbitos de la sociedad muy necesarios, pero hay que resaltar la importancia que tiene de que vaya acompañada de una serie de preceptos o principios éticos que la complementen.

A parte de ética, según Goenka las técnicas de meditación que no tienen en cuenta las sensaciones corporales que surgen naturalmente a cada momento, sólo operan en el nivel más superficial de la mente. Por esta razón, estas técnicas no son capaces de eliminar las impurezas profundas y los condicionamientos más arraigados” y continúa afirmando que “mientras la mente consciente se encarga de visualizar, repetir o verbalizar, la mente inconsciente siempre está en contacto con las sensaciones corporales, y por lo tanto, para cambiar esta parte más profunda de la mente y deshacerse de todos los sufrimientos condicionados, uno tiene que trabajar con las sensaciones corporales a medida que ocurren. (24)

Por lo tanto, el *mindfulness* que trabaja sin tener en cuenta las sensaciones corporales solo trabajará en el nivel superficial de la mente (*consciente-racional*). Pero si el objetivo es trabajar en la causa-raíz de los problemas, habrá que trabajar en las profundidades de la mente (*mente inconsciente*) siendo consciente de las sensaciones corporales y no reaccionando ante ellas.

Para poder lograr este objetivo, es imprescindible mantener una mente tranquila y equilibrada. Para ello, se podría usar un objeto de atención imaginario, creado por uno mismo (una palabra o una forma) pero esto sólo llevaría hacia mayores imaginaciones y no ayudaría a descubrir las verdades más sutiles sobre uno mismo. Para penetrar en la verdad sutil, esta tradición propone empezar con la verdad, con una realidad aparente y burda como es la respiración natural.

Esta tradición propone la respiración natural como la herramienta que ayude a la persona para poder anclar su mente al momento presente. Esta técnica quiere que el practicante se enfrente a las vibraciones naturales tal y como son. Si se usan mantras o sonidos para

concentrar la atención, se crea una vibración artificial y esto podría ayudar a concentrar la mente, pero no serviría para el propósito que persigue la práctica de *vipassana*.

El estudiante aprende a observar la respiración natural y concentrar la mente en el flujo de aire a través de las fosas nasales. Cada vez que la atención se dispersa, el estudiante la devuelve a la respiración. Esta técnica de concentración mental a través de la respiración natural se conoce como *anapana*.

¿Por qué se utiliza la respiración para concentrar la mente?

Según las enseñanzas del dharma la respiración natural serviría como nexo de unión entre la mente consciente y la mente inconsciente. Esta respiración actúa como un puente desde lo conocido hasta lo desconocido, ya que es una función del cuerpo que puede ser consciente o inconsciente, intencionada o automática.

Cada respiración consciente y ecuánime es un paso que acerca a la persona a un equilibrio mental que le ayudará en el objetivo de la liberación de su propia mente condicionada. Esta liberación de la mente se conseguiría a través de la purificación que ofrece la técnica de vipassana.

La purificación del complejo mente-cuerpo (*pañña*) a través de la práctica de la meditación Vipassana:

A menudo se define Vipassana como *una técnica para purificar la mente*. (25)

Goenka hace hincapié en la necesidad de purificar la mente desde la raíz y explica la manera de hacerlo de la siguiente manera:

El objetivo del Dhamma es eliminar las raíces de las contaminaciones de los niveles más profundos de la mente. A través de la práctica de Vipassana, uno se da cuenta de cuál es la raíz profunda del sufrimiento (26).

Según Goenka las acciones mentales son las semillas que producirán frutos en forma de ignorancia o sabiduría. Por lo tanto, es a nivel mental donde reside el arduo trabajo que se tiene que llevar a cabo para deshacerse de las impurezas. Según afirman los maestros de esta tradición, el dominio sobre la mente es imprescindible para erradicar las impurezas.

El razonamiento principal que subyace a la posición de Goenka es que *la mente es pura por sí misma cuando se libera de las impurezas* (27). Este pensamiento está en consonancia con la creencia budista de que cada persona tiene la naturaleza de Buda en su interior: una mente pura y clara que brilla cuando se eliminan las capas que la esconden.

La tradición theravada afirma que la purificación de la mente ocurre cuando uno sigue una vida ética y moral, practica la concentración de la mente a través de la meditación *anapana* y la purifica a través de meditación *vipassana*. La práctica constante de estos tres aspectos permitirá al practicante superar sus condicionamientos mentales pasados y le ayudará a liberar y purificar su mente de todos ellos. Para poder conseguir esta purificación, Goenka pone gran énfasis en la importancia de llegar a asimilar la impermanencia como herramienta básica para poder superar la ignorancia, especialmente para el principiante. Una vez asimilada esta impermanencia, la mente del practicante será conducida naturalmente a la comprensión del sufrimiento que produce el apego (*dukkha*) (28).

Las personas, debido a la ignorancia, desarrollan apego a cosas o personas que están en constante cambio. Este aferramiento ilusorio les provoca inevitablemente sufrimiento al no aceptar la naturaleza cambiante de todos los fenómenos.

A través de la meditación *vipassana*, se aprende a discernir que la cualidad cambiante de la mente y la materia es un fenómeno natural y esto le ofrece a la persona la posibilidad de disminuir su reacción de apego y, con ello, disminuir su sufrimiento.

En relación con esto, Goenka explica que *en realidad no reaccionamos a las cosas externas a nosotros, sino a las sensaciones que experimentamos dentro del marco de nuestro propio cuerpo. Cuando estas son agradables, reaccionamos con apego, y cuando son desagradables, reaccionamos con aversión o rechazo. Por lo tanto, cuando el apego o la aversión llegan a la superficie de la mente, lo hacen debido a la ignorancia de reaccionar ante las sensaciones corporales que son identificadas por la parte inconsciente de la mente* (29).

Goenka da gran importancia a las sensaciones corporales (*vedana*) porque todo lo que surge en la mente, según este maestro, surge también en el cuerpo.

La mente inconsciente es aquella que se encarga de percibir las sensaciones corporales. Normalmente la persona no es consciente de la influencia que tiene esta mente subconsciente porque la inercia y el hábito de su vida es el de prestar normalmente toda la atención a la mente consciente que es la que está relacionada directamente con los 6 sentidos y con el ego. Al mirar hacia dentro y ver las cosas tal y como son, sin condicionamientos, la persona empieza a hacer consciente lo que parecía inconsciente. Estando completamente presente la persona *despierta* y purifica su mente inconsciente. Rompe la barrera de la que hablaba Ken Wilber en el capítulo tres de este trabajo.

La pregunta crucial sería ¿cómo ocurre exactamente el proceso de purificación cuando se trabaja con sensaciones corporales? Goenka explica que *“al trabajar con las sensaciones corporales, se rompe la barrera entre el nivel consciente e inconsciente de la mente. A través de una minuciosa observación, uno se da cuenta de sensaciones sutiles que, por lo general, pasarían desapercibidas. Con la práctica de Vipassana, el meditador desarrolla una conciencia más aguda y, al hacerlo, se vuelve cada vez más sensible a todo tipo de sensaciones”* (30).

¿Por qué es tan importante entender el proceso de purificación?

Si no hay un entendimiento correcto sobre un determinado fenómeno, es muy difícil poder encontrar una solución. Existen múltiples ejemplos del sufrimiento que provoca la ignorancia de no entender que está pasando en una determinada situación.

Un perro doméstico movido por el olor de una perra en celo, salta la valla de la casa en la que vive y cruza la autopista de madrugada en búsqueda de su objetivo. Después de pasar toda la noche fuera, por lo mañana intenta cruzar al otro lado de la autopista para poder volver a su hogar. En ese momento se encuentra que no puede cruzar puesto que es hora punta y la autopista está llena de coches que circulan a gran velocidad. que no puede cruzar la autopista en hora punta porque no entiende el funcionamiento del tráfico. El perro tiene hambre y está cansado y eso le llevará a un estado de miedo y ansiedad al no poder hacer lo que quiere. Siente frustración porque quiere cruzar, pero el tráfico denso se lo impide. Si este perro pudiese entender los horarios en los que el tráfico es más denso, podría llegar a entender que tal vez por la noche sea más fácil cruzar la autopista. Al entender el funcionamiento del tráfico, le resultará más fácil poder encontrar una solución.

Un ejemplo similar podría ser el de un niño que se encuentra en medio de una pelea de sus padres, llorando por no entender lo que está sucediendo.

Una persona está preparando un té para el día siguiente y añade al agua una cucharada de sal, pensando que es azúcar, lo remueve y lo deja en la cocina. Al día siguiente, la misma persona recién levantada, al darle un trago al supuesto té dulce, reacciona escupiendo el contenido salado del vaso. Esta persona entiende racionalmente que ha confundido el azúcar por la sal ya que éstas tienen el mismo color y la misma textura. Racionalmente decide poner una etiqueta al tarro de la sal, para que esta situación no se vuelva a repetir.

La persona se enfrenta a diario al sufrimiento similares a los comentados aquí como consecuencia de su ignorancia o desconocimiento de la verdadera naturaleza de su ser. La creencia errónea de ser un sujeto independiente, le lleva a desarrollar apego hacia sí mismo y hacia las cosas que considera suyas.

Si esta persona entendiese las características reales de todos los fenómenos compuestos, disminuiría su ignorancia y, como consecuencia, restaría importancia a todo lo que le genera aferramiento.

“Con certeza sólo sabemos que es bueno o malo aquello que conduce realmente al conocimiento o naturaleza humana superior, o aquello que puede impedir que conozcamos. Dicho de otro modo, el fin más perfecto es un estado dirigido por la acción del entendimiento y que se consigue cuando se comprende el funcionamiento y el orden de la naturaleza, y por el que el alma se llena de ideas adecuadas”. (31)

Como ya se explicó al hablar de la cadena de originación dependiente, al percibir las sensaciones corporales y etiquetarlas, la persona reacciona con apego o aversión multiplicando con ello, los sankharas o condicionamientos mentales que provocan el fortalecimiento de esta cadena.

Goenka argumenta que *la mente está constantemente llena de ignorancia (moha), de apegos (raga-lobha) y de aversiones (dosa). Todas las demás impurezas provienen de estas tres básicas* (32)

La raíz del sufrimiento pues es la ignorancia de vivir con la creencia absoluta de que lo impermanente es eterno, que lo que causa sufrimiento es placentero y que lo insustancial es sustancial.

En relación a esta raíz del sufrimiento, el maestro de meditación Ian Hetherington afirma que *“Si las raíces permanecen sin tocar y firmes en el suelo, un árbol caído aún puede crear nuevos brotes. Si el hábito enraizado de reaccionar con aversión o apego no se desenraiza, el sufrimiento surgirá de nuevo una y otra vez.”* (33)

Al prestar atención a la mente, se comprueba que su hábito es el divagar siempre de un objeto a otro. Por lo general divaga por el pasado o en el futuro, y no quiere permanecer en el momento presente. Debido a este hábito arraigado, la mente permanece inestable la mayor parte del tiempo, lo que inevitablemente conduce al sufrimiento.

Este proceso de entendimiento intelectual no basta para poder cambiar la tendencia general de la mente, sino que hay que practicar para poder llegar a revertir la creencia enquistada de una identidad fija e independiente. Hetherington apoya esta afirmación al expresar que *la liberación solo se puede obtener a través de la práctica, nunca a través del discurso* (34).

Si no se cambia ese patrón mental de reaccionar con apego o aversión, la mente no podrá estar en paz. Continuará siendo como un animal salvaje que se niega a obedecer. El objetivo principal por tanto será dominar esa la mente salvaje para detener el proceso de multiplicación de reforzamiento del patrón mental reaccionario. La consecución de este objetivo se basa en el desarrollo de dos capacidades fundamentales: La conciencia y la ecuanimidad.

Habiendo experimentado como son en realidad, el surgir de las sensaciones, su desaparición, el placer que generan, el peligro que conllevan y la liberación de ellas, el Iluminado, monjes, está totalmente liberado, estando libre de todos los apegos. (35) Sin embargo, esto no sería un proceso nada sencillo.

La dificultad de cambiar el patrón habitual de reacción se podría comparar con el cambiar la mano con la normalmente se escribe. Al principio parece imposible y puede generar mucha frustración porque la persona se siente poco eficiente. Pero con esfuerzo y mucha perseverancia, esta persona podrá llegar a escribir con la mano no dominante.

El ser humano debe aprender a conocer la esencia de la realidad a partir de lo que hay de ella en él mismo. El cuerpo físico y las sensaciones corporales impermanentes se presentan como una vía de acceso a la verdadera naturaleza de las cosas. Esta verdadera naturaleza que Schopenhauer denominó *la cosa en sí*.

Lo que está más allá de las formas del fenómeno, tiempo, espacio y causalidad, será exactamente lo que le revelará la esencia de todas las cosas. La cosa en sí. (36)

Esta cosa en sí de la que hablaba Schopenhauer podría relacionarse con la sabiduría que surge cuando los juicios subjetivos desaparecen. Cuando el individuo entiende perfectamente que todo está en un constante fluir y que la esencia de todas las cosas está fuera de un entendimiento racional.

Para penetrar en este entendimiento, no es posible hacerlo a través de la razón, puesto que ésta transmite una información completamente opuesta. Sin embargo, el cuerpo humano al estar estrechamente conectado con la mente, puede llevar a proporcionarle una información valiosísima que le conducirá a este entendimiento profundo. Al entender la impermanencia a través de las sensaciones físicas, el individuo empieza a entender que no hay diferencia entre dentro y fuera. Compara y entiende que lo que sucede en el interior, es un reflejo de lo que sucede en el exterior.

La importancia que tiene el cuerpo para el entendimiento profundo de la esencia lo explica Schopenhauer de la siguiente manera:

Solo a través de la comparación de lo que pasa dentro del cuerpo puede uno a llegar a penetrar en la esencia íntima de las cosas. Puedo comprenderlo porque mi cuerpo es el único objeto del que no conozco solamente un aspecto, el de la representación, sino también un segundo, que se llama voluntad” (37)

El concepto de voluntad emana de la conciencia más inmediata de cada cual, donde uno conoce su propio individuo en su esencia, inmediatamente, sin forma alguna, ni siquiera la de sujeto y objeto” (38)

Este conocimiento profundo de la esencia de uno mismo, podría ser la clave que ayudase a la persona a poder desprenderse de todos los condicionamientos acumulados que le han marcado a lo largo de su vida en relación a lo que supuestamente era o tenía que ser.

Aunque el ser humano sea la máxima objetivación de la voluntad, y por ello tenga que pagar con sus sufrimientos un precio más elevado que el resto de animales, también tiene como recompensa la posibilidad de

liberarse, (39) ya que la humanidad es el único nivel en el que la voluntad puede negarse y apartarse de la vida. (40)

A parte de las técnicas de *anapana* y *vipassana*, Goenka enseña también otra técnica de meditación llamada *metta-bhavana*. Consiste en el cultivo sistemático del amor y la compasión hacia todos los seres. Al final de cada sesión de *vipassana* cada meditador comparte toda la paz y la armonía que ha generado durante la práctica, con todos los seres.

Goenka explica que frases que se utilizan en la sesión de *mettabhavana* como "*Que todos los seres sean felices*", "*Que todos los seres experimenten verdadera paz y felicidad*" o "*Que todos los seres se liberen de sus sufrimientos*" tienen gran fuerza sólo cuando se pronuncian desde una mente pura" (41). Por ello, aconseja a los alumnos que se examinen primero antes de practicar esta técnica para comprobar si están realmente en las condiciones adecuadas para transmitir esos pensamientos compasivos. Si se encuentra una pizca de odio o aversión en la mente, abstenerse de la práctica en ese momento se considera lo más apropiado. De lo contrario se podría transmitir negatividad a los otros.

La meditación *metta* no es una oración; ni es la esperanza de que un organismo externo ayude en el camino de la liberación. Por el contrario, es un proceso dinámico que produce una atmósfera de apoyo donde otros pueden actuar para ayudarse a sí mismos. El *metta* puede ser omnidireccional o dirigido hacia una persona en particular. Se dice que eliminar el egoísmo es importante para abrir las mentes y poder sintonizarlas con las fuerzas de la positividad en todo el universo. La comprensión de que el *metta* no es producido por nadie es lo que hace que su transmisión sea verdaderamente desinteresada.

Dominar esta técnica lleva su tiempo, pero a medida que la persona practica la meditación, observará que poco a poco se mantiene equilibrado en un mayor número de situaciones en las que antes habría reaccionado con negatividad.

Como se ha visto a lo largo de este trabajo, muchas de las reflexiones vienen de las enseñanzas del buda basadas en su propia experiencia, pero ¿es *vipassana* una técnica solo para personas seguidoras del budismo o cualquier persona se puede beneficiar de ella?

¿Cómo transmitir *vipassana* para ser entendido por persona que no siguen la filosofía budista?

La técnica nunca cambia, nadie debe cambiarla, pero la presentación puede cambiar [...] Todos los maestros anteriores y contemporáneos de U Ba Khin enseñaron a los budistas birmanos, y estos tienen una determinada forma de comprender las enseñanzas. U Ba Khin tuvo que interactuar con personas de habla inglesa que no eran budistas, por ello tuvo que adaptar la manera de explicar el Dhamma para que pudiesen entenderlo y, una vez comprendido, poder trabajar correctamente la práctica meditativa. Sayagyi dio ejemplos científicos, usando palabras modernas, que ni el Buda ni otros maestros budistas habían utilizado. En el momento actual, para que esta técnica pueda llegar al mayor número de personas, tenemos que lidiar con los diferentes condicionamientos mentales de los diferentes grupos que interactúan en este mundo... (42)

¿Como aprender la técnica?

Para entender la técnica es imprescindible asistir a un curso residencial de 10 días.

El método que presenta Goenka es esencialmente el mismo que su maestro U Ba Khin. Cuando se le pregunta por qué es necesario unirse a un curso de diez días para aprender la

técnica, Goenka responde que *diez días es el tiempo mínimo en el que es posible captar los contornos de la técnica* (43).

En los cursos de diez días, los primeros tres días y medio se practica *meditación anapana* para estabilizar la mente, y hacerla más tranquila y sensible a las sensaciones. Desarrollar la conciencia de la respiración es la primera tarea para el estudiante, seguida de la conciencia de las sensaciones por debajo de las fosas nasales. El estudiante aprende a observar la respiración y concentrar la mente en el flujo de aire a través de las fosas nasales. Cada vez que la atención se dispersa, el estudiante la devuelve a la respiración. Esto ayuda a desarrollar el enfoque en el momento presente. En el tercer día del curso, se enseña a los estudiantes a observar las sensaciones por debajo de las fosas nasales con ecuanimidad, es decir, sin reaccionar ante ellas.

Al cuarto día, se dan instrucciones para la meditación de *vipassana*. La tarea principal se convierte en escanear el cuerpo de la cabeza a los pies, desarrollando tanto la facultad de la conciencia de las sensaciones corporales como la ecuanimidad hacia ellas, independientemente de que la sensación sea agradable o desagradable. El resto de los días, del quinto al décimo, se dan instrucciones para profundizar en la meditación *vipassana*. Los profesores asistentes, que están físicamente presentes en el curso, proporcionan pautas personales sobre cómo proceder de acuerdo con el estado de ánimo del estudiante y las circunstancias particulares.

Goenka insiste en que para purificar la raíz de la mente hay que ir al nivel de la sensación corporales. Por lo tanto, su instrucción durante la meditación es dejar que los pensamientos y las emociones estén allí, pero prestar atención a las sensaciones físicas. Cada vez que la mente se dispersa, es básico que el estudiante la traiga de vuelta a la sensación corporal sin reaccionar con aversión ante la mente dispersa.

Aconseja seguir siempre el mismo orden en la exploración para no descuidar ninguna parte del cuerpo por pequeña que sea. Pone mucho énfasis en la importancia de no reaccionar con apego o aversión ante las sensaciones corporales agradables o desagradables. Para él, la base de la técnica es la ecuanimidad. Esta cualidad es *un sentimiento de amor o de compasión que se siente por igual hacia el amigo, el enemigo o el extraño, sin establecer ningún tipo de diferencia entre ellos. La ecuanimidad es no sentir ningún tipo de apego hacia el amigo y ningún tipo de odio hacia el enemigo. La ecuanimidad se considera como la base o el fundamento de todas las buenas cualidades.* (44)

En otras palabras, se podría decir que la compasión es el estado equilibrado de la mente. Es la posición intermedia entre la mente que se aferra y la mente que rechaza.

Para Goenka, *esto no significa que el meditador de Vipassana permanezca inactivo o impasible ante el mundo y se convierta en un vegetal, permitiendo pasivamente a otros hacerle daño. Más bien, uno aprende a actuar, en lugar de reaccionar. Anteriormente uno vivía una vida de reacción, y la reacción siempre es negativa. Ahora está aprendiendo a vivir adecuadamente, a vivir una vida saludable de acción real. Cada vez que surja una situación difícil en la vida, si se ha entrenado correctamente, la persona observará las sensaciones y no caerá en la reacción inconsciente. En su lugar, esperará unos momentos, observará sus sensaciones corporales, mantendrá la ecuanimidad, y luego tomará una decisión y actuará conscientemente. Tal acción es ciertamente positiva, porque procede de una mente equilibrada; será una acción creativa, útil para uno mismo y útil para los demás* (45).

El enfoque de toda la técnica se centra en la práctica experiencial personal, especialmente la práctica de la meditación. *La meditación siempre será la función más importante de la organización. Por lo tanto, el meditador es la persona más importante (46). Vemos cómo el esfuerzo individual es primordial. Pero esto no significa que uno esté aislado de los demás.* En este sentido, Goenka comenta: *En un curso de meditación vipassana, todos trabajan juntos [...] La casta o los problemas de la comunidad se disuelven. Personas de todas las comunidades, tradiciones religiosas y castas se sientan y comen juntos. Olvidan si son ricos o pobres, con mucha o poca educación" (47)*

6.3 Pativedha: Los frutos de la práctica

La vara para medir el propio progreso en el camino de vipassana no es a través del tipo de sensaciones que uno experimenta. La vara es el grado de desarrollo de la consciencia y la ecuanimidad. Si el estudiante recuerda esto constantemente, él o ella indudablemente seguirán progresando hacia la meta". Goenka añade a esto que *"la comprensión en annica conducirá al meditador a la comprensión del dukkha, y más delante de anatta. Cuanto más se practica, más se fortalece la experiencia y la comprensión de anatta. El ego se va deshaciendo y la ecuanimidad va aumentando. Este es el criterio para medir si uno realmente está progresando en el camino del Dhamma o no (48).*

¿Cómo medir el progreso en la técnica?

Goenka habla de dos indicadores para comprobar que el practicante está progresando en la técnica.

1. Desarrollo de la gratitud. Amor
2. Necesidad de ayudar a los demás. Compasión

Desarrollo de la gratitud y del amor incondicional

Goenka indica que *una indicación de que la mente se está purificando es que surge la voluntad de ayudar a los demás, y una mente pura siempre está llena de amor y compasión. Desarrollar la pureza en uno mismo es necesario para apoyar a los demás en el camino de la purificación, y al mismo tiempo, el servicio desinteresado aumenta el proceso de purificación en uno mismo (49).*

Goenka habla extensamente sobre la necesaria tarea de involucrarse en la difusión de las enseñanzas y los enormes beneficios que esto produce.

Este amor incondicional no está relacionado con el amor romántico ni con el amor que incluye el apego, los celos y el control de los sentimientos. Es el sentimiento de cuidar de una manera pura y desinteresada del bienestar de los demás y de uno mismo sin esperar nada a cambio. Conforme se va avanzando en la práctica, el ego comienza a disolverse y uno está listo para dar servicio y ayudar a los demás.

Desarrollo de la compasión y la necesidad de ayudar a los demás.

La compasión no significa pena, sino la motivación de querer mejorar la vida de los demás con una intención pura. Tener la convicción de querer que todos los seres dejen de sufrir. *Es la alegría que proviene del deleite por el bienestar de otras personas (50).* Una alegría pura no influenciada por el interés propio. Es como abrir el corazón al cuidado de los demás. Incluye la empatía y la capacidad de ver la situación en la que se encuentran los demás en relación al sufrimiento, y poder ayudar a solucionar esa situación poniendo todos los medios a su alcance.

Goenka afirma que *la compasión y la pureza van juntas (51)*. Acerca de la compasión añade también que, *cuando se practica Vipassana, la mente se purifica y es sólo entonces cuando uno puede desear la felicidad de los demás. De lo contrario, si la mente no es pura, el amor y la buena voluntad sólo están en el nivel consciente de la mente y las tensiones continúan en el inconsciente (52)*.

A lo largo de este trabajo se ha hablado mucho de liberarse, pero... ¿de qué hay que liberarse? ¿Qué significa para la filosofía budista iluminarse o despertar?

El meditador se convierte en un mero observador del sufrimiento en lugar del sufridor. El desapego permite que las antiguas barreras se erradiquen y pronto no habrá observador sino mera observación y no sufridor sino mero sufrimiento (53).

La iluminación es la alegría que se descubre así misma desnuda de toda forma.

Vi a un joven pastor retorciéndose, abogándose, convulso, con el rostro descompuesto, de cuya boca colgaba una pesada serpiente negra (...) ¡Arráncale la cabeza! ¡muerte! - éste fue el grito que de mí se escapó, mi horror, mi odio, mi náusea, mi lástima, todas mis cosas buenas y malas gritaban en mí con un solo grito (...) Pero el pastor mordió; tal y como se lo aconsejó mi grito: ¡Dio un buen mordisco! Lejos de sí escupió la cabeza de la serpiente- Y se puso de pie de un salto. Ya no pastor, ya no hombre, - ¡un transfigurado, iluminado, que reía ¡nunca antes en la tierra había reído hombre alguno como él rio! Oh, hermanos míos, oí una risa que no era una risa de un hombre, y ahora me devora una sed, un anhelo que nunca se aplaca (54)

Cuando el sufrimiento es erradicado surge la felicidad

¿Qué es la felicidad? Con todo lo que la ciencia ha logrado en el campo de lo material, surge la siguiente pregunta ¿es la gente del mundo más feliz por ello? Ellos pueden encontrar placeres sensoriales aquí y allí, pero dentro de sus corazones no son felices cuando se dan cuenta de lo que ha pasado, lo que está pasando y lo que pasará después. ¿Por qué? Esto es porque mientras el hombre es dueño sobre la materia, aún le falta ser dueño de su propia mente. En lugar de utilizar la inteligencia para la conquista de la energía atómica exterior por qué no se usa para conquistar la energía atómica interior. Esto nos daría paz interior y nos posibilitaría el poder compartirla con los demás. (55)

La felicidad es el resultado de una maduración interior. Sólo depende de nosotros, al precio de un trabajo paciente, proseguido día tras día. La felicidad se construye, lo cual exige de trabajo y tiempo. A largo plazo, la felicidad y la desdicha son, pues, una manera de ser o un arte de vivir. (56)

Como aquel cuervo del antiguo cuento indio que volaba con un gran trozo de carne en su pico. Viendo eso, los otros cuervos le perseguían y atacaban sin piedad. El cuervo luchó y procuró mucho, pero al no poder con más de una docena de cuervos, acabó por soltar la carne, detrás de la cual se volcaron todos los atacantes. Entonces, el cuervo dijo: “¡Qué tranquilidad! Ahora todo el cielo me pertenece”. (57)

6.4 Reflexiones sobre la experiencia personal con el sistema educativo y la meditación vipassana

No aceptéis algo:

Porque lo hayáis oído muchas veces;

Porque haya sido aceptado tradicionalmente por generaciones;

Porque es creído por un gran número de personas;

Porque esté de acuerdo con vuestras escrituras;

Porque parezca lógico;

Porque este relacionado con vuestras propias creencias;

Porque haya sido proclamado por vuestro respetado y reverenciado maestro;

Aceptarlo solo después de que lo hayáis corroborado a través de vuestra propia experiencia y tras haberlo encontrado beneficioso para ti y para los demás. Si es así, no solo lo aceptéis, sino vivir en consonancia con ello.

(Kesamutti sutta) (58)

Todo conocimiento empieza en la experiencia (59)

Como ya se comentó en la introducción, mi paso por el sistema educativo tradicional no fue un camino nada sencillo. Después de pasar por la educación primaria aprobando todos los exámenes con el único interés de contentar a mis padres, pasé a la educación secundaria donde empecé a plantearme la utilidad de los aprendizajes que allí se ofrecían y a dudar de la verdadera motivación que tenían los profesores por conseguir que todos los alumnos aprendiesen. En ese periodo que duró casi seis años, la mayoría de profesores me catalogaron como la oveja negra de las clases a las que pertenecía y esto me produjo que incluso me sintiese bastante cómodo identificándome con esa etiqueta que me asignaron.

No terminé bachillerato porque mi pensamiento crítico no me dejaba margen para aceptar simplemente las órdenes que venían de algunos profesores intransigentes, que no me respondían a preguntas como: *¿Por qué siempre respondéis a una pregunta con otra pregunta? ¿Y por qué siempre buscáis que otros respondan vuestras preguntas?*

En este camino de rebeldía hacia el sistema educativo, afortunadamente encontré a profesores que me guiaron hacia rutas que despertaron mi interés por la filosofía y que desarrollaron en mi un profundo respeto por las diferentes maneras de pensar y de actuar de una manera más crítica, hacia la realidad con la que interactuaba a diario.

Este respeto me ayudó a dejar de identificarme con la etiqueta que me habían impuesto y tratar de seguir un camino educativo que no me apartara mucho del rebaño, pero que me permitiese explorar otros prados y poder alcanzar pastos frescos, sin perjudicar con ello ni al pastor, ni al resto del rebaño.

Aquí fue donde se despertó mi interés por la filosofía y por las pedagogías alternativas. Descubrí muchos autores que expresaban cosas que yo pensaba y fue aquí donde encontré la frase de Herman Hesse que me impulsó a querer estudiar con más profundidad otras maneras de pensar y de educar. *Quien no encaja en el mundo siempre está cerca de encontrarse a sí mismo.*

Al terminar la carrera de magisterio creía que no estaba lo suficientemente preparado para enfrentarme con éxito a la labor docente y por eso decidí estudiar la licenciatura de Pedagogía. Después de esos cinco años de estudio y de haber desarrollado las prácticas de estas dos carreras en México y Perú, me encontraba cargado de ilusión y lleno de ganas de empezar a trabajar en mi país y poder transmitir todos los valores y los conocimientos que había adquirido, a las nuevas generaciones. Esta ilusión de crear una sociedad más justa a través de la educación, se empezó a derrumbar en la primera escuela en la que trabajé en la ciudad de Lleida. Allí me di de bruces con una realidad totalmente distinta de la que había estudiado en la universidad y más distinta aún de la utópica idea de cambiar a la sociedad a través de la educación.

¿Cómo iba a cambiar la educación si el sistema que la mantiene está en contraposición de las ideas de libertad y reflexión que quería transmitir?

Estas primeras experiencias como docente del sistema educativo público, me ayudaron a entender que cambiar el mundo como yo imaginaba no pasaba por adaptarme como docente a un sistema educativo cuya forma de enseñar no compartía.

Esta reflexión me empujó a querer conocer más sobre maneras más efectivas de cambiar el mundo que me llevaron a matricularme en un master de cooperación internacional y desarrollo de la Universidad de Lleida.

Allí conocí de primera mano el funcionamiento de algunas de las Organizaciones No Gubernamentales más importantes a nivel internacional y pude entender algunos asuntos relacionados con el verdadero propósito por el que estas organizaciones son necesarias.

Gracias a ese master pude llegar a comprobar personalmente como el sistema económico llega a influir decisivamente en decisiones políticas y educativas de un determinado país.

En este sentido, el paso por este master me llegó a quitar la esperanza de poder ayudar a mejorar este mundo cada vez más centrado en lo económico que en lo social o natural.

Por ello, decidí seguir el consejo que muchos de los pensadores de las filosofías orientales repetían una y otra vez. *El verdadero cambio viene de dentro de uno mismo.*

Este consejo lo intenté implementar en forma de un cambio generado desde dentro de mi aula, apoyado en el desarrollo de valores y reflexiones que pudiesen ayudar a mis alumnos a ser personas más críticas y solidarias, pero me topé también con que la inercia con la que venían estos alumnos era tan grande, que mi ilusión por ofrecer una educación más personalizada y amable se vio desplazada por la necesidad de tener que adaptarme a un currículo oficial.

La incesante contradicción entre lo que pensaba que era buena educación y lo que tenía que hacer, me llevó a plantearme si lo que realmente estaba haciendo en lugar de beneficiar a los alumnos, les estaba perjudicando. Y fue aquí donde vino mi crisis como docente. Esa crisis de no querer formar parte de una forma de educar que no compartía, me llevo a querer investigar más profundamente ese consejo que afirma que *el verdadero cambio viene de dentro de uno mismo*, en un templo budista en el que permanecí un año para intentar entender desde la experiencia práctica las enseñanzas budistas que tanto hablaban de la compasión y la libertad que tanto había echado a faltar dentro del sistema educativo al que pertenecía.

Durante ese año, pude leer, hablar y practicar las enseñanzas budistas desde la tradición del budismo tibetano. Esto me llevo a algunos entendimientos que me ayudaron a querer volver al sistema educativo como docente. Pero antes de volver a las escuelas, hice un viaje a la India y Nepal para conocer los orígenes de las enseñanzas que había estado practicando durante el último año. Y fue en Nepal donde entré en contacto por primera vez con la técnica de meditación *vipassana* de la que se ha estado hablando a lo largo de este trabajo.

Esta técnica me ayudó a entender con más profundidad cuál era la raíz del sufrimiento y querer comparar las enseñanzas que esta tradición ofrecía acerca del sufrimiento, con el sufrimiento que según mi percepción existe en las aulas de primaria en las que había dado clase. Así fue cómo surgió la idea de intentar transmitir esta idea en forma de una tesis doctoral.

Una de las dificultades de la investigación empírica del sufrimiento es que no se puede estudiar éste, si no es con una idea previa que guíe la búsqueda de aquellos fenómenos que podrían estar relacionados con él. En este sentido, en el momento de embarcarme en este proyecto, pensé que la manera real de entender y poder hablar sobre el sufrimiento, era a través de la propia experiencia con éste. Pensé que analizar el sufrimiento como un fenómeno separado de la persona que lo experimenta era un error y de alguna manera una falta de honestidad y rigor.

Por lo que vivenciar el sufrimiento debía ser un proceso imprescindible para poder escribir con un fundamento práctico.

Según Epicteto *con la filosofía, el ser humano examina, juzga y pone a prueba las representaciones que se forma de la realidad; de manera que el verdadero filósofo no acepta ninguna representación sin haberla inspeccionado antes.* (60)

Esta necesidad de inspeccionar a través de la experiencia directa (*paccanubhati*) me llevó a plantearme la siguiente pregunta:

¿Es legítimo establecer una noción de sufrimiento únicamente desde la visión intelectual? Sostengo que tanto la práctica de meditación como el estudio de los textos son necesarios para obtener una comprensión profunda de las enseñanzas budistas porque un enfoque intelectual puro dejaría las enseñanzas básicas sin examinar. Esta investigación es académica, pero también proporciona una interpretación personal imprescindible para poder unir ambas perspectivas en un documento relacionado con el sufrimiento desde una perspectiva más amplia.

En este sentido se afirma que *el empirismo experimental tiene serias limitaciones para responder a la pregunta sobre el sufrimiento* (61) *La falta de autenticidad que comporta su estudio en condiciones artificiales, se aleja de su primogénita naturaleza en la subjetividad personal* (62)

Esta falta de autenticidad es la que se quiere eliminar a través de la percepción subjetiva que se ha logrado con la experiencia personal de la meditación.

A lo largo de todo este trabajo se ha resaltado la gran importancia que tiene integrar de manera vivencial, los conceptos más relevantes que se incluyen en esta tesis como son: interdependencia, compasión, sufrimiento, libertad o cambio. Es por ello que, desde el primer año, se complementaron la teoría escrita sobre estos conceptos con la práctica personal a través de retiros de meditación *vipassana*.

Para ser coherente con esta forma de entender el estudio científico del sufrimiento, he participado en retiros y seminarios prácticos a lo largo de los últimos siete años, realizando periodos de meditación prolongados en retiros de diez días y experimentando gran parte de la teoría de la que se habla en este documento, a parte de una práctica continuada de meditación diaria. En total he podido practicar meditación durante unas 4500 horas.

Desde que en 2014 hice mi primer retiro de meditación *vipassana* en la tradición de U Ba Khin en Nepal, he continuado con la práctica y he podido realizar más retiros y conocer a muchos maestros de *vipassana* tanto en países asiáticos (Myanmar, India, Nepal, Malasia, Indonesia, Laos, Camboya, Tailandia, Vietnam, Taiwán, Corea del Sur y Japón) como en Nueva Zelanda, Australia y España. Con ello he podido profundizar mucho en esta técnica

de meditación y entender de primera mano la profundidad de sus enseñanzas. En este sentido podría afirmar que el cojín de meditación ha sido mi mejor bibliografía.

El mindfulness está teniendo bastante repercusión en ámbitos como la psicología, la neurociencia y la educación. Esta tesis ha sido una gran oportunidad para entender más profundamente este término y todo lo que implica el concepto de atención plena para el desarrollo armónico de una persona. Por ello, durante los cinco años que he estado en este proceso de investigación doctoral, he puesto todo el esfuerzo posible para poder escribir sobre el sufrimiento desde un conocimiento empírico basado en la honestidad de la propia experiencia y en la percepción subjetiva de una persona involucrada en el intento de mejorar el sistema educativo actual.

A lo largo del periodo de investigación, he podido comprobar que muchas de las investigaciones sobre mindfulness en psicología eran muy simplistas y no incluían muchas explicaciones sobre los orígenes y el desarrollo de la práctica. Por ello, creí conveniente incluir los orígenes de la práctica de meditación que he utilizado para entender de primera mano qué significado tiene el *mindfulness* y poder desvelar mejor si se podría incluir esta práctica en el currículo ordinario.

Algunas personas afirman que la meditación podría ser utilizada como escape de la vida diaria. Para mí, podría decir que ha sido más una confrontación conmigo mismo. La meditación me ha permitido domesticar la mente salvaje, discernir entre los diferentes estados mentales y tomar acciones que se relacionan más con mis valores éticos fundamentales que con los valores que predominan en la sociedad.

Esta práctica espiritual requiere un autoanálisis y una autocorrección rigurosos y constantes, así como una fuerte disciplina y determinación. Este auto descubrimiento me ha permitido pasar de un hábito inconsciente que me llevaba a reaccionar con apego y aversión ante las situaciones cotidianas, a actuar desde la ecuanimidad y la consciencia de entender que toda realidad está en constante cambio y que antes de corregir a alguien, es importante corregirse a uno mismo primero.

Según Paul Fleischman *la transformación personal experimentada, resulta ser el catalizador para el cambio social* (63)

En relación con esta transformación personal que produce la meditación el maestro birmano Goenka afirmaba que la meditación podría ser la solución a los problemas humanos y el actual Dalai Lama llegó a afirmar que, si todos los niños en este mundo practicaran la meditación, las guerras desaparecerían en unos años.

La idea original de este documento, como ya se comentó en la introducción, ha cambiado sustancialmente como consecuencia de dos factores principalmente: Por un lado, Por el aumento de la honestidad y la franqueza de las reflexiones adquiridas gracias a la maduración interior y por otro, por la disminución de los condicionamientos y los miedos infundados que me acompañaban en un principio, en este reto de escribir un documento científico, desde una perspectiva más humana y práctica. Todo esto se hizo con la motivación y el interés de que este documento sobre el sufrimiento, no se limitase al reducido ámbito de la comunidad universitaria, sino que pudiese llegar a un grupo más amplio de la sociedad.

Tal vez lo que se describe en este trabajo puede generar mucho escepticismo, pero creemos que, a través de una experiencia personal y sincera de lo que se describe aquí, ese escepticismo se podría atenuar y llegar a convertirse en una posibilidad real de ver el sufrimiento desde una perspectiva diferente a la habitual y, con ello, dejar de identificarse tan fuertemente con las creencias adquiridas desde una sociedad basada en dogmas incuestionables.

Soy consciente que simplemente con la exposición de este trabajo no se conseguirá cambiar todo lo que se debería, pero al igual que una gota de colorante puede cambiar el color de toda una jarra de agua, esta tesis quiere ser una pequeña gota de agua que, junto con otras gotas parecidas, puedan llegar a alimentar la semilla de un posible cambio de paradigma educativo que ayude a formar a personas más equilibradas, solidarias y más pacíficas.

En este sentido en la última parte de esta tesis se expondrán las conclusiones a las que se han llegado después de estos cinco años de búsqueda de las causas del sufrimiento y su posible solución tanto para el ámbito individual como para el colectivo.

Bibliografía capítulo 6

1. U KO LAY. *Essence of Tipitaka*. Vipassana Reseach Institute. 1995.
2. BUDDHAGHOSA, *El sendero de la purificación. Manual clásico de doctrina y meditación budista*. Traducción al español de Alfredo Bañón Hernández. 2014
3. Mahasatipatthana sutta. Digha Nikya, 22. *El gran sermón sobre el establecimiento de la atención*. Vipassana Research Institute. Igatpuri. India. 1985
4. GOENKA, S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995
5. BRAUN, E. *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*. Chicago: University of Chicago Press. 2013. Este volumen considera factores históricos y sociales cruciales, como el colonialismo y la relación entre la religión y el poder, que permiten al lector obtener una imagen precisa de cómo el budismo y la meditación Vipassana evolucionaron en Birmania y cómo se ha extendido a otros países.
6. LEDI SAYADAW. *The Summary of the Ultimates*. VRI India 1992
7. LEDI SAYADAW. *Manual sobre los Factores del Despertar*. VRI India 1989
8. BRAUN, E *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*. Chicago: University of Chicago Press. 2013.
9. Idem.
10. KHIN, S.U. *The Essentials of Buddha Dhamma in Meditative Practice*. Seattle: Parivatti Editions. 1976
11. CONFALONIERI P. (2006). *The Clock of Vipassana has Struck*. The Teachings and Writings of Sayagyi U Ba Khin with commentary by S.N. Goenka. India: Vipassana Research Institute.
12. BRAUN, E *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*. Chicago: University of Chicago Press. 2013.
13. Dhmmama.org
14. DE MELLO, A., *Despierta: Peligros y posibilidades de la realidad*. Madrid. Gaia. 2011
15. Sayagyi U Ba Khin. *Revolución con miras al nirvana*. VRI India 2005
16. GOENKA, S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995
17. BARON, A. artículo *Las Cuatro Nobles Verdades*, bosque theravada 2008
18. GOENKA, S.N *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing.
19. ARISTÓTELES. *Moral a Nicómaco* · libro tercero, capítulo VI
20. ARISTÓTELES. *Moral a Nicómaco* · libro segundo, capítulo VI
21. U BHA KHIN *Revolución con miras al Nirvana*. VRI. India. 2015
22. GOENKA, S.N *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995
23. SILANANDA. *The Heart of Buddhist Meditation*. York Beach: Red Whell/Weiser. Silananda, U. (1990). *The Four Foundations of Mindfulness*. Boston: Wisdom Publications
24. GOENKA, S.N *Para Beneficio de Muchos*. Spain: Editorial Metta. 2006
25. Idem
26. HART, W., *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. San Francisco: Harper & Row Publishers. 1987
27. GOENKA, S.N *Para Beneficio de Muchos*. Spain: Editorial Metta. 2006
28. GOENKA, S.N *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995

29. GOENKA,S.N *Para Beneficio de Muchos*. Spain: Editorial Metta. 2006 p. 47
30. GOENKA,S.N *he Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995 p.32
31. SPINOZA, B., *Ética demostrada según el orden geométrico*, op. cit. Parte IV, Propositiones XXVII p.314
32. GOENKA,S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995 p. 15
33. HETHERINGTON,I., *Realising change: Vipassana meditation in action*. Pariyatti Press. 2003
34. Idem
35. Sutra del diamante. Vipassana Research Institute. 2012
36. SAFRANSKI, R., *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía*. op.cit.143, p.173
37. MAGEE, B., *The philosophy of Schopenhauer*, Ney York, Oxford University Press, 2002, p.179.
38. SAFRANSKI, R., *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía* . , p.164
39. ATWELL, J. E., *Art as Liberation. A Central Theme of Schopenhauer's Philosophy* . p84
40. SAFRANSKI, R., *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía*. op.cit., p.695
41. GOENKA,S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995, p.12
42. GOENKA,S.N *Para Beneficio de Muchos*. Spain: Editorial Metta. 2006, p.113
43. HART, W., *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. San Francisco: Harper & Row Publishers. 1987 p.19
44. GUESE LOBSANG TSULTRIM. *El adiestramiento de la mente*. Ediciones dharma. 1990. p. 62
45. GOENKA,S.N., *The Discourse Summaries*.Bombay: Pariyatti Publishing. 1995 p.52
46. GOENKA,S.N *Para Beneficio de Muchos*. Spain: Editorial Metta. 2006 p. 100
47. *Ibid p. 291*
48. *Ibid p.184*
49. *Ibid p.111*
50. SALZBERG, S., *Amor-Amabilidad: El arte revolucionario de la Felicidad*. 1995
51. GOENKA,S.N *Para Beneficio de Muchos*. Spain: Editorial Metta. 2006 p.153
52. GOENKA,S.N., *The Discourse Summaries*. Bombay: Pariyatti Publishing. 1995 p.83
53. HETHERINGTON,I., *Realising change: Vipassana meditation in action*. Pariyatti Press. 2003
54. NIETZSCHE, F., *Así habló Zaratustra*,op.cit., p.232
55. U BA KHIN, *El valor real de la auténtica meditación budista*. VRI India 2008
56. RICARD, M., *el monje y el filósofo*. España. Urano. 1998
57. BARON,A., *Del artículo Las Cuatro Nobles Verdades, Bosque theravada 2008*
58. *Kesamutti sutta*
59. KANT, I., *Crítica de la razón pura*. España. Tecnos. 2002
60. EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, op. Cit., LI, 20, 7, p. 118
61. VILAR Y PLANAS DE FARNÉS, J.,*Antropología del dolor: sombras que son luz; Pamplona, Eunsa, 1998,p.28.*
62. BAKAN, D., *Enfermedad, dolor, sacrificio. Hacia una psicología del sufrimiento; Tr. R.M. Phillips, México, Fondo de Cultura Económico, 1978, p.99*
63. FLEISCHMAN, P. *La experiencia de la impermanencia*. India. Vipassana Research Institute. 1991

Conclusiones

En la primera página de este documento se incluía un extracto del libro de Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, en el que se mostraba las tres transformaciones por las que tenía que pasar el espíritu humano para poder conseguir un verdadero criterio propio y poder liberarse de todos los condicionamientos externos.

Para introducir las conclusiones a las que se han llegado después de este proceso de investigación, se quieren comparar esos tres procesos de los que hablaba Nietzsche, con los procesos esenciales por los que, según la propuesta que se plantea esta tesis, tendría que pasar la persona para poder lograr de una manera más autónoma y consciente la gestión adecuada de su propio sufrimiento.

En este sentido *el camello* representaría los condicionamientos que apartan al individuo de la libertad, *el león* haría referencia a las causas del sufrimiento de la persona y *el niño* representaría la libertad que consigue la mente del individuo a través de la sabiduría.

En este proceso de transformación por el que tendría que pasar la persona, la pedagogía y su forma de presentar la relación que existe entre la percepción individual y el grado de sufrimiento, son claves para que esta persona pueda desarrollarse plenamente en este sentido.

El camello de los condicionamientos

Todas estas cosas, las más pesadas de todas, carga el espíritu de carga: semejante al camello que corre al desierto con su carga, así corre él a su desierto.

Desde los primeros años de vida, la voluntad del individuo se somete a los distintos condicionamientos y las limitaciones que impone el entorno en el que se desarrolla. Este choque entre la voluntad del individuo por conseguir lo que desea y la limitación que le impone el medio en el que vive, genera un conflicto interno y una carga emocional que aparta al individuo de un entendimiento profundo de la realidad.

Nietzsche culpó a las instituciones religiosas de muchos de los problemas de la sociedad, afirmando que estas habían dañado la capacidad de los individuos para pensar por sí mismos.

En este sentido, los seres humanos en la actualidad viven confundidos en una época en la que la religión ha perdido mucha credibilidad e interés y en dónde el gobierno se percibe como una institución separada del resto de población, pero en la que, a pesar de ello, se delegan todas las responsabilidades y decisiones sociales que afectan al individuo.

Otro de los condicionamientos a los que se enfrenta la persona vendría determinado por la interpretación que hace ésta de la forma de enseñar que se desarrolla en las instituciones educativas tradicionales. En este tipo de pedagogía tradicional prevalece la idea de tener que competir con los demás para poder conseguir todo lo que uno desea, creando en la persona la ilusión ficticia de tener que fortalecer su propia individualidad para poder salir victoriosa ante la competencia que ofrecen los demás. Esta necesidad de competir llega a condicionar enormemente la mente de la persona.

Estos condicionamientos que imprime la sociedad acompañados por los condicionamientos mentales que se imprime la propia persona a través de sus creencias subjetiva infundadas por su aprendizaje pasado, hace que ésta llegue a perder gran parte de su autonomía al ir diluyendo su propio criterio en pos del criterio que se le dicta desde el exterior.

Para que la persona pueda volver a recuperar una autonomía que le permita decidir sobre los asuntos de su vida y reciclar hábitos mentales adquiridos por la interacción diaria que mantiene con sociedad determinada, se hace imprescindible una actitud de lucha responsable y comprometida por parte de la persona a través de un trabajo de auto conocimiento y de dominio de su propia mente.

La transformación de camello a león

Pero en lo más solitario del desierto tiene lugar la segunda transformación: en león se transforma aquí el espíritu, quiere conquistar su libertad como se conquista una presa y ser señor en su propio desierto.

Para que esta lucha surta efecto es imprescindible que la persona entienda a través de su propia experiencia tres de los aspectos básicos que se presentan desde el budismo theravada: el *trilaksana*. Este concepto explicaría que todos los fenómenos del mundo percibido están sujetos a tres características fundamentales: *Anicca, Dukkha y Anatta*.

Desde los primeros años de vida, los niños y niñas aprenden a interactuar y relacionarse con su entorno de una manera totalmente contraria a estos tres principios, por lo que las características opuestas a éstos se desarrollarían por la creencia ciega de su realidad absoluta. Si desde el sistema educativo se presentasen estos términos de impermanencia, sufrimiento e insustanciabilidad del *yo* como procesos naturales en la vida de la persona, la lucha interna que sufre esta por no aceptar la realidad tal y como es, cesaría y con ello se conseguiría una vida adulta más armoniosa y pacífica.

La historia que esta falta de entendimiento le cuenta a la persona sería que las características reales de los fenómenos son la permanencia, la felicidad y la realidad absoluta de la existencia del *yo*. Según un proverbio nigeriano *hasta que los leones no tengan sus propios historiadores, los cuentos de caza siempre glorificarán al cazador*.

La transformación de león a niño

Pero decidme, hermanos míos, ¿qué es capaz de hacer el niño que ni siquiera el león ha podido hacer? ¿Por qué el león rapaz tiene que convertirse todavía en niño? Inocencia es el niño, y olvido, un nuevo comienzo, un juego, una rueda que se mueve por sí misma, un primer movimiento, un santo decir sí. Sí, hermanos míos, para el juego del crear se precisa un santo decir sí: el espíritu quiere ahora su voluntad, el retirado del mundo conquista ahora su mundo.

Para equilibrar la mente es imprescindible tratar de eliminar los miedos de enfrentarse de manera directa y crítica tanto con los valores y condicionamientos que imprime la sociedad como con la propia percepción subjetiva que tiene se forja la persona a través de la información que recibe de sus sentidos físicos.

Esta transformación no se podría hacer si solo se trabajase desde el lado superficial de la mente, puesto que muchos de los condicionamientos que la persona tiene, están ubicados en la parte inconsciente de su mente.

Desde el proceso de descubrir la verdadera naturaleza de las cosas con la misma actitud de apertura con la que lo hace un niño, que aún no está condicionado por su pasado, se presenta la meditación vipassana como la herramienta que pueda ayudar a la persona a transformar de manera progresiva su mente inconsciente a través del análisis de las sensaciones que experimenta a cada momento.

El conocimiento de la relación que existe entre sus reacciones condicionadas y el grado de sufrimiento que puede llegar a tener la persona en función de éstas, le ayudaría a tratar con más atención todos y cada uno de sus actos, palabras y pensamientos que producen dichas sensaciones físicas.

En ese momento la persona se responsabiliza de su vida y entiende que todo sufrimiento o toda felicidad no dependen en absoluto de causas externas a ella sino que dependen de su propia respuesta interna que realiza sobre esas causas externa.

Al principio de este trabajo se propuso utilizar esta tesis para reflexionar de manera crítica y contrastada sobre la validez actual de la construcción de la idea de un yo inmutable e independiente, que conduce irremediabilmente hacia un entendimiento distorsionado y condicionado de una realidad que es interdependiente y que está en constante cambio.

A continuación, se enumerarán las tres aportaciones principales con las que este trabajo ha contribuido a desmitificar esta construcción de un *yo* eterno e independiente:

1. No aceptar la realidad tal y como es genera sufrimiento

Al ratificar de manera inconsciente la ilusión de separación que experimenta el individuo a través de sus sentidos físicos, la persona estaría reforzando el origen de donde provienen todos sus sufrimientos, que no es otro que el aferramiento al *yo*. *Este apego* a lo que la persona considera como un ente independiente y que no cambia, le remite a considerar esta creencia como una verdad absoluta. De esta manera se podría afirmar que, como dijo el ministro de propaganda de la Alemania nazi, Joseph Goebbels, *una mentira repetida mil veces, se transforma en verdad*.

El aferramiento a las creencias, ideas y expectativas son los mapas que guían a la persona hacia un sufrimiento que se producirá en el momento en el que éstas sean contradichas.

¿Para qué estar apegados a algo que naturalmente tiende la tendencia de cambiar irremediablemente?

Si se aceptase el hecho de que todo es impermanente y está cambiando constantemente, la percepción y la actitud de la persona cambiaría por completo, pero hasta que no se acepte esto desde una experiencia personal, la persona tenderá a seguir su hábito de no querer enfrentarse a una realidad que lo empuja a *no ser nada*.

2. La atención plena y la ecuanimidad son las cualidades que alejan a la persona racional del sufrimiento.

Todas las personas sienten el deseo de ser felices y todas desean evitar el sufrimiento. Sin embargo, aunque desean la felicidad, no comprenden realmente qué es aquello que le produce felicidad, y aunque quieren evitar el sufrimiento tampoco conocen qué es lo que realmente lo produce.

Para una comprensión adecuada de estos fenómenos es imprescindible que la persona llegue a desarrollar dos cualidades fundamentales: La atención plena y la ecuanimidad.

Estas dos cualidades son la base de la práctica de la meditación *vipassana* que se ha propuesto aquí como herramienta práctica para poder llegar a entender profundamente el origen del sufrimiento personal y a raíz de ello, poder gestionarlo y llegar incluso a trascenderlo por completo.

Vipassana es una investigación objetiva de la conexión entre el cuerpo y mente. El abordaje de esta técnica es práctico, racional y científico y su objetivo no es controlar los pensamientos o dejar la mente en blanco, sino que dichos pensamientos o emociones no controlen a la persona.

Para ello, al igual que a una persona le es más fácil aprender un nuevo idioma cuando es pequeña, la introducción de estas cualidades de atención plena y ecuanimidad desde las primeras etapas educativas, favorecería a la adquisición de una serie de hábitos que le proporcionarían a la persona la opción de conseguir una vida más consciente y armónica.

3. La práctica de una serie de acciones de auto-observación y auto-reflexión ayudan en la gestión constructiva del sufrimiento.

Estar en el presente utilizando el cuerpo

La mente que divaga entre el pasado y el futuro es una mente desequilibrada por lo que cualquier actividad que ayude a la persona a permanecer en el momento presente, le ayuda a

que su mente se mantenga más equilibrada. El ser humano sufre por su posición excéntrica respecto a sí mismo. Mientras que los animales viven únicamente en el presente, el ser humano a través de la abstracción es capaz de vivir fuera de la inmediatez.

Para ello las enseñanzas del dharma señalan que la persona debe prestar mucha atención a sus sensaciones corporales puesto que éstas están sucediendo en el momento presente. El cuerpo humano no puede moverse al futuro o al pasado al igual que hace la mente, por lo que observar el cuerpo es una estrategia muy adecuada para que la mente no transite incontroladamente entre el pasado y el futuro.

Las expectativas futuras son la cadena imaginaria más grande que se les puede poner a los niños puesto que éstos dedican la mayor parte de su tiempo en actividades que les demandan estar presentes. Si desde las instituciones educativas se pretende que los niños cambien su tendencia de vivir en el presente, por la tendencia de tener que pensar constantemente en el futuro, se les estará quitando parte de su libertad y con ello se producirá una falta de interés por unos sistemas educativos que no respetan la realidad del niño, sino los intereses de los adultos. La mejor preparación por tanto es la que fomenta actividades que conecten al infante con su realidad presente y no con su hipotética realidad futura.

En este sentido como dijo Sartre *un hombre libre es lo que hace, con lo que hicieron de él.*

Aceptar que tanto lo que se considera negativo como lo que se considera positivo pueden ser fuentes de sufrimiento.

La tendencia natural de los seres humanos, al igual que los animales, es a buscar sensaciones placenteras y evitar las sensaciones dolorosas. En este sentido, se crea el hábito de pensar que hay que aferrarse a las personas, situaciones o cosas que produzcan sensaciones agradables. Esta tendencia se ha comprobado que es perjudicial puesto que cuando más aferrada esté la persona a sus creencias, posesiones o relaciones, más sufrirá al perderlas.

La educación integral, que *eduque* la conexión de la mente y el cuerpo podría ser como un haz de luz que se puede tener en la retaguardia de la consciencia para poder afrontar una vida zarandeada por muchos momentos de oscuridad y sufrimiento.

Habitualmente el sufrimiento implica un crecimiento interior y se asocia con la madurez de la persona. ¿pero existen herramientas para que este sufrimiento se transforme en crecimiento o se intenta evitar de tal manera que las personas estén abocados a tropezar dos veces con la misma piedra del sufrimiento?

Educar en el auto conocimiento integral

Las conexiones neuronales que envían la información del exterior a través de las sensaciones y las reacciones ante ellas, crean la ilusión de un yo separado desde la infancia. El ser se va cargando y retroalimentando con cada una de sus reacciones la información errónea o descontextualizada de su realidad. Al detectar la sensación desde la mente consciente y no reaccionar con avidez o aversión la persona dejaría de reforzar la conexión neuronal de la creencia de un yo separado.

Al igual que la neurociencia surge del interés por cambiar, innovar y mejorar la educación y la enseñanza, teniendo como base los conocimientos sobre el cerebro, se debería complementar con el interés por cambiar, innovar y mejorar la educación y la enseñanza teniendo como base los conocimientos sobre el sujeto íntegro- físico, mental y espiritual

La educación deberá tener como misión específica remitir al estudiante hacia el conocimiento tanto de su lado consciente como de su lado inconsciente y ayudarlo a romper la barrera que los separa. El cambio educativo vendría apoyado en el principio de que para que exista un conocimiento más real y significativo es más importante la vivencia subjetiva que la objetiva.

La educación actual es un fraude para el desarrollo de la armonía. Las aulas deberían ser un espacio de interconexión, de compartir, de cooperar, de superar el trauma de saber que todo cambia. Enfrentarse a la frustración que genera el cambio, la rabia de intuir que otros son mejores que *yo* y la tristeza de no poder controlar las situaciones desagradables que suceden. La educación recibida debería focalizar gran parte de sus esfuerzos en presentar aprendizajes significativos que ayuden al individuo a conocer mejor las leyes naturales con las que interactúa a diario. Estas leyes naturales han ido perdiendo importancia para el ser humano, en detrimento de otras leyes impuestas por creencias infundadas en percepciones deterministas y subjetivas, elaboradas por sociedades condicionadas por ideas prepotentes y egoístas fundamentadas por la ciencia moderna. Una ciencia que quiere demostrarlo todo, pero que se siente desacreditada al comprobar que no todo es medible, ni está determinado únicamente por unos resultados perceptibles a los sentidos físicos.

Para terminar estas conclusiones y cerrar así este documento, se quiere hacer referencia a la reflexión que hace el maestro budista Ajahn Sumedho sobre el sufrimiento.

La palabra pali *dukkha* significa ‘incapaz de satisfacer’ o ‘no poder contener, aguantar o resistir algo’: El mundo de los sentidos es así, una vibración en la naturaleza. De hecho, sería terrible si encontráramos satisfacción en el mundo de los sentidos porque entonces no buscaríamos más allá de él; sólo estaríamos atados a él. Sin embargo, a medida que despertamos a este *dukkha*, comenzamos a descubrir el camino de salida, de modo que ya no estamos constantemente atrapados en la conciencia sensorial.