

Las ocho preocupaciones mundanas

[Video núm. 2: «Las ocho preocupaciones mundanas»]

En general, tenemos todo tipo de problemas. Los problemas emocionales derivados del apego y de las preocupaciones mundanas nos incapacitan para conseguir el bienestar y la felicidad, porque nos llevan a experimentar malestar o sufrimiento, y por consiguiente la mente se siente infeliz. Además, la búsqueda de reputación y el apego a ésta también nos hace sufrir, porque cuando la gente dice cosas bonitas de nosotros nos apegamos a las alabanzas, pero cuando sucede lo contrario, sufrimos. Del mismo modo, sentimos un fuerte apego por los bienes materiales. Por ejemplo, puede que anunciemos a nuestros amigos que vamos a cumplir años con la esperanza de que nos obsequien con un regalo, y entonces, si llegado el día no nos regalan nada, nos sentimos decepcionados, deprimidos e infelices.

Como expuso Nagarjuna¹, el problema surge cuando la mente se aferra al bienestar y al placer, a la reputación, a la alabanza y a recibir cosas materiales. Nagarjuna explicó que es importante compensar estos pensamientos, ya que la raíz de muchos problemas es precisamente el aferramiento a estos cuatro objetos de deseo; y es que si observamos la naturaleza de la mente cuando surgen dichos pensamientos, veremos que está agitada, que no está tranquila. Debido a ello cuando no sucede lo que queremos o cuando sucede lo que no queremos, nos sentimos mal. Los efectos de generar este tipo de pensamientos emocionalmente negativos son que el continuo mental se ve perturbado, que no hay paz interior, ni calma, ni descanso. Este es el auténtico problema, puesto que de él se derivan otros. Por otro lado, cuando no hay aferramiento, cuando no se dan los pensamientos acerca de los ocho dharmas mundanos aquí expuestos, la mente se encuentra equilibrada, y aunque nos critiquen, nos pongan mala reputación, no nos ofrezcan aquellos objetos que deseamos, o sintamos malestar, en lugar de agitarse, la mente estará en paz, y será entonces cuando podremos sentir una felicidad interior real, la felicidad del dharma.

La felicidad del dharma

Asanga analizó la felicidad del dharma: hay ocho o nueve puntos en las enseñanzas Kadampa que comparan los placeres samsáricos con dicha felicidad, y al compararlos nos damos cuenta de cuán extremadamente diferentes son, y de que la naturaleza de los placeres samsáricos es, por supuesto, el sufrimiento. Sin embargo, cuando la mente vive con el dharma, cuando tenemos el pensamiento de la transitoriedad, todos esos problemas a los que ponemos nombres diferentes, de los que discutimos con nuestros amigos, que nos hacen ir al psicólogo y gastar un montón de dinero y que hacen que la vida sea muy complicada, no surgen. Es como una tela de araña: el animal teje esta gran red y después se esconde para atrapar insectos, para obtener así su felicidad.

Todo esto forma parte de la vida, no es nada nuevo, puesto que hemos experimentado vida tras vida desde renacimientos sin principio. Sin embargo, cuando surge un problema creemos que es

¹ Cita de Nagarjuna, de *Carta a un amigo (Suhrelekka)*:
«¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.»

el primero al que nos enfrentamos, cuando en realidad no es así, ya que en realidad hemos pasado por todos los problemas en incontables ocasiones.

Si disfrutamos de una vida con el dharma, con el pensamiento de la transitoriedad y la muerte, podremos liberarnos de todas las enfermedades crónicas de la mente, como el enfado o la mente envidiosa. Al abandonar el concepto de permanencia y de apego, la mente se convierte en dharma, y se abre la puerta de la paz. De esa mente saludable emana una gran paz interior y como consecuencia también un cuerpo sano. Así es como funciona; a partir de una mente así hacemos que la vida se convierta en una vida sana. Y además, ¡esto nos ahorra un montón de dinero! Y es que el vivir con una mente sana, el vivir la vida con el pensamiento de la transitoriedad, elimina de inmediato las acciones innecesarias, lo innecesario de la vida, y, por lo tanto, también elimina los gastos prescindibles, por lo que podemos utilizar el dinero para cosas importantes en nuestro beneficio y en el de los demás. Si calculamos los gastos que destinamos a alimentar el aferramiento a esta vida (los miles de millones, cientos de miles de millones y así sucesivamente), que gastamos en la mente emocionalmente negativa que se fundamenta en el aferramiento a conceptos erróneos, que son la base de los pensamientos perturbadores, nos daremos cuenta de que el pensamiento egoísta es increíblemente caro. Sin embargo, beneficiar a los demás seres con todo cariño, o ayudarnos a nosotros mismos para lograr el despertar, la liberación, o para las vidas futuras, cuesta muy poco.

Esta es sólo una pequeña introducción sobre cómo ver la vida. El caso que nos ocupa es similar a los mecanismos que utilizamos para ver cosas lejanas, como los telescopios, o cosas tan diminutas que sólo podemos ver con un microscopio. Mediante la sabiduría del dharma podemos ver más allá y discernir qué es erróneo y qué es correcto, qué es útil y qué no vale la pena, qué tiene sentido y qué no lo tiene, qué hay que abandonar y qué hay que practicar, qué conduce al sufrimiento y qué conduce a la felicidad. Todo depende de la mente, de la actitud, de cómo pensamos. El hecho de vivir con el concepto de permanencia o con el de transitoriedad marca una diferencia abismal en la vida, como el cielo y la tierra. La diferencia es tal, que podemos llegar a perder de vista todos esos cientos de miles de problemas, podemos hacer que de repente desaparezcan. *[Fin del video]*