

Comprender el karma

POR REGINALD RAY

Reginald A. Ray examina la doctrina del karma, una de las enseñanzas budistas más importantes pero menos comprendidas.



Foto de Francesca Zamá.

El lugar central del karma en la tradición se muestra en la iluminación del propio Buda, que consistió en nada más que ver la gama completa y la extensión del karma, que nada en el universo está fuera del dominio del karma. Incluso el concepto del “yo” independiente y autónomo que tanto apreciamos no es más que el producto de las fuerzas kármicas. Piensa en lo que eso significa: no puede haber tal cosa como la autonomía humana, por la muy impactante razón de que no hay nadie que sea autónomo.

Para los occidentales, la doctrina del karma puede resultar algo desagradable, ya que parece ser una ley mecánica que nos exige el pago total de nuestras infracciones morales. Sin embargo, el budismo en realidad adopta el punto de vista opuesto. Solo cuando vemos completamente las ramificaciones del karma podemos entender quiénes somos y por qué estamos aquí, conectarnos con la calidez y la bendición del mundo y experimentar una compasión genuina por otras personas. Más allá de esto, comprender que no existe el “yo” -sino sólo la operación de fuerzas kármicas impersonales- es alcanzar la libertad de la liberación completa.

El budismo destaca dos tipos de karma. El primero es el karma de resultado. Esto responde a la antigua pregunta de por qué nuestra vida es de esta manera y no de otra; nos muestra que cada aspecto de nuestras vidas es el resultado de acciones que hemos realizado en el pasado. Esto incluye nuestro cuerpo y su condición física, nuestra ascendencia y otros elementos de nuestra historia, amigos y parientes actuales, nuestra situación general de vida, nuestro estado mental general e incluso los pensamientos que pensamos y las emociones que sentimos.

No se excluye nada, hasta el número de pestañas que tengamos y el color de nuestras uñas y si estamos teniendo un buen o mal día. Todo esto surge debido a acciones específicas que hemos llevado a cabo en el pasado. Representan lo que se da en nuestras vidas y, como fruto de acciones pasadas, están más allá de nuestra capacidad para hacerlas distintas de lo que son.

El segundo tipo es el karma de causa. Esto aborda la cuestión de cómo o incluso si influimos en el futuro. Dice que cada acción que realizamos en el presente producirá resultados de algún tipo en el futuro. Nuestras mentes y las acciones que proceden de ellas son así de poderosas.

Todo lo que hacemos afecta el futuro en ondas cada vez mayores de causa y efecto. Si nuestras acciones son virtuosas, los resultados kármicos serán positivos, mientras que si nuestras acciones no son virtuosas, los resultados serán negativos. Los resultados positivos incluyen circunstancias de vida, experiencias y oportunidades afortunadas, mientras que los resultados negativos incluyen diversas formas de sufrimiento, como pobreza, enfermedad, circunstancias oprimidas, calamidades, etc.

Las circunstancias positivas son deseables no solo porque brindan felicidad sino, lo que es más importante, porque nos colocan en una posición favorable para participar en la práctica espiritual, cambiarnos para mejorar y ayudar a los demás. Las circunstancias negativas son indeseables porque, además del dolor que traen, generan obstáculos externos e internos para la práctica del dharma y dificultan el progreso en el camino.

La enseñanza sobre el karma de la causa es poderosa porque cuestiona nuestra tendencia natural a asumir que, mientras no nos atrapen, nuestras acciones no tienen consecuencias. Según el budismo, todo lo que hacemos, incluso si es simplemente escupir en el polvo, trae consecuencias.

Nuestras propias intenciones en lo que hacemos es el factor clave para determinar si una acción producirá resultados positivos o negativos. Si actuamos de una manera puramente egoísta y egoísta, entonces el resultado futuro de esa acción será negativo. De la misma manera, si nuestra motivación es aliviar el sufrimiento y brindar alivio a los demás, entonces lo que hagamos dará frutos en resultados kármicos positivos. El difunto Kalu Rinpoche ilustró este punto con la historia

tradicional de una hija que cae en un río embravecido y se hunde bajo las olas. Su madre salta para salvarla, pero al tratar de salvar a su hija, la madre comienza a hundirse. Al ver a su madre ahogarse, la hija lucha a su lado para tratar de rescatarla. Al tratar de salvarse mutuamente, tanto la madre como la hija perecen.

Aunque el resultado es que tanto la madre como la hija mueren, Kalu Rinpoche comentó que debido a que la motivación de cada una es completamente desinteresada, cada una cosechará un karma meritorio e inconmensurable a medida que viajen a través de renacimientos posteriores.

Evaluar las intenciones no siempre es fácil debido a una tendencia natural a ocultar nuestras motivaciones reales, no solo de los demás sino también de nosotros mismos. Muchas veces nos convencemos de que estamos actuando con generosidad, solo para descubrir más tarde, quizás a través de la retroalimentación de los demás, que una vez más nos estábamos sirviendo a nosotros mismos e ignorando las necesidades de los demás. Sin embargo, según el budismo, la ignorancia de nuestras motivaciones reales no es una excusa y no nos exime de sus consecuencias kármicas. Por lo tanto, una parte crucial para comprender el karma es tomar conciencia de nuestras propias intenciones para que, para empezar, sepamos lo que estamos haciendo.

Creamos karma futuro mediante acciones del cuerpo, el habla y la mente. Los ejemplos de acciones demeritorias pueden incluir matar a un animal (cuerpo), hablar mal a otro (habla) o avivar las llamas de nuestros propios celos por la buena fortuna de otra persona (mente).

Tal vez sea fácil ver cómo las acciones del cuerpo y el habla producen ondas kármicas negativas: si matamos a un animal o atacamos a alguien, claramente ignoramos el bienestar del otro, nos entregamos a nuestra propia agresión y en realidad causamos daño. Al hacerlo, nos volvemos más duros e insensibles, y creamos confusión y obstáculos para ellos.

Pero, ¿cómo produciría karma negativo la actividad puramente mental de los celos? *El Dhammapada*, uno de los primeros textos budistas, dice que lo que sucede en la mente es en realidad el principal determinante del karma. ¿Por qué? Porque todas las acciones negativas que realizamos con el cuerpo o el habla aparecen primero en la mente en forma de emociones y pensamientos negativos. No es posible participar en acciones negativas del cuerpo y del habla si no hemos abrigado primero pensamientos y emociones negativas. Esto significa que, en lo que respecta al karma, cualquier cosa que estemos haciendo es importante, ya sea que estemos actuando, hablando o simplemente pensando.

La insistencia budista en que, en última instancia, no existe un “yo” o un “sí mismo” plantea una pregunta interesante: ¿cómo puede haber continuidad kármica de vida en vida? La respuesta es que toda acción intencional deja una

huella kármica en nuestra mente. La mayoría de las veces, el rastro es tan sutil que no somos conscientes de él. Sin embargo, permanece dentro de nosotros en un nivel inaccesible de nuestra mente conocido como *alaya*, o "inconsciente universal". A partir de ahí sigue influyendo en cómo experimentamos las cosas y pensamos sobre ellas. Es esta conciencia sutil, condicionada por todo nuestro karma previo, la que sale del cuerpo al morir y lleva consigo toda nuestra historia kármica.

Esto es posible porque, aunque en última instancia no hay un yo, hablando relativamente, cada uno de nosotros está definido por una "corriente de vida" de momentos conectados (*santana*). Un momento de conciencia, actuando como causa principal, transfiere su carga kármica al siguiente, durante nuestra vida y en nuestra muerte. Es nuestra propia creencia en un "yo" lo que mantiene intacta esta corriente kármica y nos permite tener la ilusión de ser una persona separada y discreta. Es esta idea ilusoria, estructurada de acuerdo con nuestro karma, la que continúa de una vida a la siguiente.



SOBRE REGINALD RAY

Reginald A. Ray, Ph.D., fue profesor de estudios budistas en la Universidad de Naropa y profesor residente en el Rocky Mountain Shambhala Center. Es el director espiritual de Dharma Ocean Foundation y autor de *Secret of the Vajra World: The Tantric Buddhism of Tibet*

Tomado de: <https://www.lionsroar.com/understanding-karma/>

El karma de la felicidad

DE THANISSARO BHIKKHU | 1 DE NOVIEMBRE DE 2005

“Este es el camino que conduce a la sabiduría: cuando visite a una persona despierta, pregunte... '¿Qué, cuando lo haga, sea para mi bienestar y felicidad a largo plazo?’”
—El Buda, Majjhima Nikaya 135

Según los estándares budistas, la psicología occidental apenas comienza a ser sabia. Después de muchas décadas de centrarse en las enfermedades mentales, finalmente ha generado una nueva rama, llamada psicología positiva, centrada en lo que las personas pueden hacer para encontrar la felicidad duradera. Pero como sugiere la cita anterior, la sabiduría no proviene solo de hacer las preguntas correctas. También radica en lograr que las personas adecuadas participen en la discusión.

Aunque la psicología positiva se basa en investigaciones que comenzaron hace varias décadas, no se convirtió en un campo organizado hasta finales de la década de 1990, cuando Martin Seligman se convirtió en presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología. Seligman había decidido que su mandato en el cargo debería tener una misión, que era cambiar el enfoque de la psicología de las emociones negativas a las positivas. Al hacerlo, tuvo que luchar contra una fuerte corriente oculta de creencias que la psicología occidental había recogido de algunas variedades de monoteísmo: que las personas son esencialmente malas, que la felicidad es menos auténtica que la miseria y que la motivación negativa puede explicar todos los ejemplos de lo que es. parece ser un comportamiento virtuoso. Una medida del éxito de Seligman en contrarrestar esta corriente oculta es que ahora existe una Red de Psicología Positiva de profesores e investigadores dedicados al estudio de la felicidad en todo el mundo. Con una nueva respetabilidad científica, la investigación sobre la felicidad también se ha extendido a campos relacionados, como la sociología y la economía.

A diferencia de los psicólogos humanistas, que también se centran en temas de felicidad pero son en gran parte introspectivos, los psicólogos positivos en realidad realizan cuestionarios, realizan experimentos, prueban sus resultados y llegan a conclusiones empíricas sobre pasos específicos que tú y yo podemos seguir para encontrar una mayor felicidad. Pero detrás de la cuestión de cómo se ejecutan los experimentos está la cuestión más amplia de quién formula las preguntas que se supone que deben responder los experimentos. Como buenos científicos sociales, muchos psicólogos positivos han tratado de adoptar una perspectiva transcultural, basándose en la literatura de todo el mundo. Dado que el budismo ha estado trabajando en este campo durante más de 2600 años, uno pensaría que podrían mirar al Buda para ayudarlos a formular y sugerir respuestas a sus preguntas, pero estaría equivocado. En lugar de,

Esto es una verdadera vergüenza, ya que las enseñanzas de Buda tienen mucho que ofrecer sobre este tema, tanto en términos de técnicas específicas para lograr la felicidad a largo

plazo como en términos de formular las preguntas que dan una idea de cómo funciona realmente la felicidad y para qué sirve. puede hacer. Sería un error pedir a los psicólogos positivos que simplemente adoptaran el punto de vista de Buda sobre la felicidad, porque eso iría en contra de su método experimental. Pero no hay nada de malo en pedirles que analicen las preguntas que hizo el Buda sobre la felicidad, para ver si esas preguntas proporcionarían el marco para nuevos experimentos cuyos resultados agregarían mayor consistencia y profundidad a su campo. Cuanto más profundos y consistentes sean sus hallazgos, más sabiduría tendrán los psicólogos positivos para ofrecer a aquellos de nosotros que buscamos una felicidad que sea verdaderamente satisfactoria.

Hasta el momento, los psicólogos positivos carecen de una teoría consistente sobre la felicidad. Esto es claramente evidente en el libro de Seligman, *Felicidad Auténtica*, su visión general del tema. Tratando de unir los descubrimientos de la psicología positiva y proporcionarles una base teórica, sin darse cuenta muestra cuántos vacíos y preguntas sin respuesta aún plagan el campo. Como veremos, cierto conocimiento de lo que enseñó el Buda contribuiría en gran medida a sugerir cómo llenar esos vacíos y responder las preguntas.

Seligman señala que la psicología positiva se centra en tres temas: emociones positivas, rasgos positivos en el carácter humano que pueden fomentar esas emociones e instituciones sociales positivas que fomentan emociones y rasgos positivos. En *Auténtica felicidad*, se centra en las emociones y los rasgos. Si bien reconoce que existen muchas limitaciones en la felicidad potencial de cada persona que escapan a su control, señala que aún existen muchas fuentes de felicidad duradera que cualquier persona puede cultivar. Estas fuentes se reducen a nuestras actitudes hacia el pasado, el futuro y el presente.

En términos del pasado, los psicólogos positivos han descubierto que las personas son más felices cuando no están plagadas de una visión determinista de cómo el pasado da forma al presente. Si piensas que tus miserias pasadas te condenan a un futuro miserable, esa actitud será una profecía autocumplida. Si ve el potencial para abandonar y superar las miserias del pasado, es más probable que encuentre la felicidad.

Otras actitudes útiles hacia el pasado incluyen la gratitud y el perdón: la capacidad de apreciar las cosas buenas que otras personas han hecho por ti y perdonarlas por las malas.

En cuanto al futuro, la actitud más productiva de la felicidad, dice Seligman, es el optimismo: la tendencia a ver los eventos positivos como omnipresentes y los rasgos positivos en uno mismo como permanentes, mientras que los eventos y rasgos negativos son excepciones momentáneas a la regla general. Esto puede parecer obvio, pero Seligman ha dedicado muchos libros a mostrar algo menos obvio: que el optimismo es un rasgo que se puede fomentar y aprender.

Sin embargo, Seligman tiene más que decir sobre cómo desarrollamos actitudes útiles hacia el presente. Basa sus observaciones en una distinción importante, entre placer y

gratificación. Él define el placer como el deleite en las "sensaciones crudas" de la experiencia sensorial y emocional: éxtasis, emociones, alegría y comodidad. Él define la gratificación como las actividades en las que estamos tan absortos que perdemos la autoconciencia en un fuerte sentido de "flujo": la sensación de control y concentración eternos y sin esfuerzo que puede surgir en medio de cualquier habilidad o actividad valiosa que conduce a la inmersión total, como tirar una pelota de baloncesto, construir un armario o tocar el violín.

Con base en esta distinción, Seligman identifica cuatro niveles en la vida feliz.

La primera es *la vida placentera*, en el que puedes aprender a disfrutar de las agradables sensaciones que te ofrece la vida. Esto, como señala Seligman, proporciona el nivel más bajo de felicidad, ya que los placeres son fugaces y poco confiables. Cuanto más te entregas a ellos, menos placer proporcionan, y mayor es tu deseo de placeres nuevos e inusuales. Desafortunadamente, es en este bajo nivel que Seligman reserva un lugar para la práctica budista, que él ve como un medio para estar completamente presente en los placeres del presente para saborearlos con atención plena. Sin embargo, es difícil culparlo por esta percepción, ya que este ha sido el énfasis de la mayoría de los libros que venden lo que podría llamarse budismo de consumo: el esfuerzo por vender técnicas budistas de atención plena a Occidente anunciándolas como un medio para consumir los placeres simples de vida—comiendo pasas,

La siguiente etapa es *la buena vida*, una en la que encuentras gratificación en el desarrollo de habilidades: encuentras un sentido de flujo en todo lo que aprendes a hacer bien y, como resultado, desarrollas tus fortalezas y virtudes personales. Seligman no tiene ningún papel para el budismo en este nivel, y este es un punto en el que podemos criticarlo, dada la gran cantidad de escritos populares sobre la meditación como un medio para inducir el flujo. (Ver, por ejemplo, *Sacred Hoops* de Phil Jackson, o para un tratamiento más serio, la discusión sobre el "silencio" en *Breath by Breath* de Larry Rosenberg).

La siguiente etapa es *la vida significativa*, una en la que obtienes un sentido de propósito y realización al dedicar tus fortalezas y virtudes a una meta más grande que tú. Aquí Seligman está en su punto más débil. Tratando de formular lo que él piensa que es un ideal científicamente respetable para una vida significativa, no se le ocurre nada mejor que la idea de un Dios hacia el cual el universo está evolucionando. Al desarrollar sistemas interactivos de mayor complejidad, dice, el cosmos algún día llegará a un sistema que consiste en nada más que juegos en los que todos ganan. Sin embargo, como ha demostrado la teoría del caos, cuanto más complejo es el sistema, más inestable es y más probable es que se rompa. Y desde el punto de vista personal, es difícil entusiasmarse por trabajar hacia una meta abstracta cuyo fruto no vivirás para ver.

En cualquier caso, el nivel más amplio de la vida feliz, dice Seligman, es *la vida plena*, en la que lo agradable, lo bueno y lo significativo se combinan a la perfección. En su opinión, no es necesario que haya conflicto entre los tres.

Todo esto suena muy alentador y fortalecedor, pero cuando hurgas en las notas al pie de página de su libro, descubres que incluso Seligman tiene sus dudas. Para empezar, aunque argumenta que el determinismo estricto es una mala actitud hacia el pasado, es incapaz de formular una teoría de la causalidad que sea científicamente respetable y, sin embargo, evite el determinismo. Lo mejor que tiene para ofrecer es la idea de que la *apariencia* de libre albedrío e imprevisibilidad es, en términos evolutivos, una estrategia útil para la supervivencia. Si podemos parecer lo suficientemente impredecibles como para engañar a un enemigo con conocimiento limitado, ese es todo el libre albedrío que necesitamos. Pero, señala Seligman, esto no significa que un ser omnisciente, que conoce todas las leyes científicas, no pueda predecir todo lo que hacemos. Entonces, lo que ofrece es un determinismo que parece impredecible pero que en realidad no lo es. Este no es un mensaje alentador para tomar tu vida en tus propias manos.

En cuanto al futuro, Seligman señala que el optimismo no siempre es la mejor actitud a mantener, pues hay muchas situaciones que requieren mucho cuidado y capacidad de preparación para lo peor. No desea que un optimista radiante realice la revisión de su avión antes de que vuele, y podría morir si es demasiado optimista mientras se prepara para un viaje a las tierras salvajes de Alaska. Por lo tanto, el optimismo por sí solo difícilmente es una receta confiable para una felicidad duradera.

En cuanto al presente, aunque Seligman afirma que no hay conflicto entre la vida placentera, la buena vida y la vida significativa, señala que, en una noche cualquiera, es más probable que vaya por el placer de ver un partido de fútbol. juego que por la gratificación de abordar la biografía de Lincoln de Sandberg. Este no es un punto trivial. La vida está llena de opciones como esta, donde tenemos que elegir una forma de felicidad sobre otra, y con demasiada frecuencia elegimos el placer más fugaz. Cualquier psicología positiva que se precie tendrá que abordar este tema de frente.

Finalmente, y lo más revelador, Seligman señala que, dadas sus definiciones, se podría argumentar que un asesino en serie lleva una vida placentera, un mafioso habilidoso sicario lleva una buena vida y un terrorista fanático lleva una vida significativa. Seligman argumenta que la repugnancia moral que podemos sentir ante tales ideas no es una refutación de su teoría sobre la vida feliz; es simplemente una señal de que la teoría es científica en su neutralidad moral. Sin embargo, al leer esto, te das cuenta de que Seligman ha olvidado su pregunta original: cómo *crear* felicidad. El asesino en serie, el asesino a sueldo y el terrorista pueden encontrar algo de felicidad en sus actividades, pero esa felicidad no va a durar. La forma en que persiguen la felicidad contiene las semillas para su fin. Y cualquier psicología positiva útil, si quiere comprender la felicidad a largo plazo, tendrá que averiguar por qué.

Aquí es precisamente donde las enseñanzas de Buda tienen más que ofrecer sobre la cuestión de cómo comprender y fomentar una felicidad duradera. Y la más útil de sus enseñanzas a este respecto es la más calumniada e incomprensida del budismo occidental: la enseñanza sobre el karma, o acción intencional. La enseñanza del karma ofrece una

perspectiva importante sobre la mejor manera de relacionarse no solo con el presente, sino también con el pasado y el futuro de una manera que pueda hacerte feliz de forma duradera.

El karma a menudo se entiende como la idea de que lo que experimentas ahora proviene de lo que hiciste en el pasado, pero eso es entenderlo todo mal. Las enseñanzas de Buda sobre la causalidad son mucho más complejas que eso y, de hecho, se asemejan a la teoría del caos con sus muchos bucles de retroalimentación. En su falta de determinismo, se asemejan a las leyes que describen el comportamiento no lineal de los sistemas químicos que operan lejos del equilibrio, sistemas muy similares a la mente humana.

Lo que Buda enseñó sobre el karma es esto: tu experiencia del momento presente consta de tres cosas: 1) placeres y dolores resultantes de intenciones pasadas, 2) intenciones presentes y 3) placeres y dolores resultantes de intenciones presentes. Con referencia a la cuestión de la felicidad, esta enseñanza tiene tres implicaciones principales.

- El presente no está totalmente moldeado por el pasado. De hecho, el elemento más importante que da forma a tu placer o dolor presente es cómo moldeas, con tus intenciones en el presente, la materia prima proporcionada por el pasado.
- Los placeres y los dolores no vienen flotando por sí solos. Vienen de las intenciones, que son acciones. Esto quiere decir que tienen su precio, en el sentido de que cada acción tiene un impacto tanto en ti como en los demás. Cuanto menos dañino sea el impacto, menor será el precio. Si tu búsqueda de la felicidad es perjudicial para los demás, lucharán por deshacer tu felicidad. Si es dañino para usted, su búsqueda ha fallado.
- Su búsqueda de placer o gratificación en el presente tiene un impacto no sólo en el presente sino también en el futuro. Si desea una felicidad a largo plazo, debe tener en cuenta la forma en que sus acciones presentes dan forma a los eventos futuros. Y tienes que prestar mucha atención *ahora*, porque no puedes volver mañana para deshacer los errores por descuido que hayas cometido hoy.

En conjunto, estas observaciones sobre la conexión entre la acción y la felicidad muestran la necesidad de ser hábil en la búsqueda de la felicidad. Si quieres que tu felicidad dure, tienes que buscar el placer, la gratificación y el significado de formas inofensivas. Tienes que elegir cuidadosamente qué habilidades desarrollar que seguramente necesitarás en el futuro, fortalezas de carácter que te permitirán ser feliz en medio del envejecimiento, la enfermedad, la separación y la muerte.

Afortunadamente, la naturaleza de esta conexión entre las acciones y sus resultados significa que es posible desarrollar habilidades en áreas en las que aún no lo eres. Hay suficiente patrón entre las acciones y los resultados para que pueda discernir el patrón y ponerlo en práctica. Al mismo tiempo, debido a que el patrón no es determinista, tienes la libertad de aprender y cambiar tus formas.

De esta manera, las enseñanzas de Buda ven una clara conexión entre el pasado, el presente y el futuro en cuanto a la mejor manera de buscar la felicidad. Desarrollas la actitud correcta hacia los errores del pasado para que puedas aprender de ellos. Te acercas al presente como una oportunidad para responder hábilmente a lo que surja. Y enfrenta el futuro con la confianza de que está desarrollando la gama completa de habilidades que necesita para manejar lo que le espera. Por supuesto, las enseñanzas de Buda sobre la felicidad van más allá de esto, a una felicidad, el nirvana, que no depende de acciones o intenciones, pero esto debería ser suficiente para sugerir muchas nuevas vías de investigación para la psicología positiva.

Primero, con respecto a nuestra actitud hacia el pasado, Seligman enfoca la atención en las actitudes útiles hacia las cosas buenas y malas que otras personas nos han hecho. Pero las enseñanzas de Buda sugieren que sería más útil aprender actitudes positivas hacia las cosas buenas y malas que hemos hecho nosotros mismos. De esa manera podemos reconocer y apreciar las situaciones que manejamos hábilmente y aprender de las que no.

¿Cómo pueden las personas aprender mejor a aprender de sus errores? ¿Cómo pueden aprender mejor a vivir con las cosas que hicieron y que no pueden volver atrás y deshacer? Esta es un área especialmente importante para que la exploren los psicólogos, ya que en los próximos años nos enfrentaremos a una avalancha de veteranos psicológicamente dañados por las guerras actuales en Irak y Afganistán. La experiencia pasada con los veteranos de Vietnam ha demostrado que las heridas psicológicas más profundas no provienen de los recuerdos de las cosas horribles que les hicieron, sino de las cosas horribles que eligieron hacer dentro o fuera del cumplimiento del deber. La psicología actual está mal equipada para manejar estas heridas y, sin embargo, la felicidad futura de nuestra sociedad depende de cómo podemos enseñar a las personas a relacionarse de manera saludable con los errores del pasado.

En segundo lugar, con respecto a nuestra actitud hacia el futuro: como se señaló anteriormente, el propio Seligman admite que el optimismo no siempre es la mejor actitud hacia lo que se avecina. Desde un punto de vista budista, el optimismo es simplemente una de una serie de actitudes útiles hacia el futuro. A veces se requiere confianza, a veces cautela, a veces atención obsesiva. Lo que necesitamos es habilidad para discernir qué actitud es la más apropiada para cada situación y luego ponerla en práctica. En lugar de centrarse solo en enseñar optimismo, los psicólogos positivos deberían analizar toda la gama de actitudes potencialmente hábiles y las formas de desarrollar un sentido del juicio que pueda determinar con precisión qué actitud es apropiada y cuándo.

Y en cuanto a la vida agradable y buena en el presente, las enseñanzas reales de Buda sobre la relación entre acción y placer desmienten la idea de que él simplemente enseñó una técnica para saborear pasas y té. Al aconsejar a los laicos, les enseñó a disfrutar de los frutos agradables de su trabajo, pero nunca a olvidar lo que tenían que hacer para experimentar esos placeres. Si lo que hicieron fue perjudicial para ellos mismos o para los demás, deben renunciar al placer y abandonar esa línea de acción. Cuando aconsejaba a monjes y monjas, les enseñaba a reflexionar sobre todo el trabajo que implicaba producir

sus alimentos —dadas las miserias de los recolectores de uva, incluso una uva pasa no es un placer totalmente inofensivo— y a reflexionar sobre cómo planeaban utilizar el fuerza ganada por el alimento que proporcionaba. Solo los placeres del nirvana y *jhana*— absorción meditativa— dijo, eran totalmente inocentes. En otras palabras, el Buda enseñó que cada placer debe ser considerado en términos de dónde viene y hacia dónde conducirá.

Esta enseñanza también se aplica a la forma en que buscamos la gratificación, pero explorar este tema requeriría una reorientación masiva de la psicología positiva. Tomemos, por ejemplo, la investigación realizada sobre la gratificación y el flujo. Una suposición común es que lo que haces para inducir una sensación de flujo es puramente un problema personal y, en última instancia, lo que haces realmente no importa. Lo que importa es el hecho del flujo psicológico. Es más probable que experimentes flujo donde sea que tengas la habilidad, y es más probable que desarrolles la habilidad donde sea que tengas la aptitud, ya sea en la música, el deporte, la caza, la meditación, etc. Desde el punto de vista de Buda, sin embargo, , realmente lo *hace* No importa lo que hagas para obtener gratificación, ya que algunas habilidades conducen más a la felicidad estable y duradera que otras, debido a sus consecuencias a largo plazo. Además, desarrollan una mejor gama de fortalezas para hacer frente a las vicisitudes de la vida. Sería útil para los psicólogos positivos explorar este tema: ¿Las personas cuyas habilidades en la vida son inofensivas experimentan más felicidad a largo plazo que aquellas cuyas habilidades conducen al daño? ¿Tiene razón Buda al decir que la generosidad, la moderación moral y el desarrollo de la buena voluntad son esenciales para una vida feliz? ¿Aquellos que invierten su tiempo en el desarrollo de habilidades mentales (atención plena, concentración, discernimiento) se benefician más a largo plazo que aquellos que invierten en habilidades y fortalezas físicas? Si es así, ¿cómo capacitamos a las personas para que desarrollen estas habilidades más sabias si muestran poca aptitud para ellas?

Esta es un área en la que nuestro sistema educativo actual carece gravemente. Los estudiantes son canalizados hacia áreas en las que muestran aptitudes, por lo que rara vez se les enseñan las habilidades psicológicas necesarias para trabajar para volverse competentes en áreas donde su aptitud original es débil. Como resultado, nos estamos convirtiendo en una sociedad de personas superdesarrolladas en una o dos áreas de la vida y atrofiadas en todas las demás, como un culturista con pectorales hinchados y piernas delgadas. La psicología positiva nos haría un gran servicio si pudiera identificar formas de hacernos más hábiles de manera inofensiva y productiva, ya sea que mostremos una aptitud innata o no, para que todos podamos enfrentar la vida con un repertorio equilibrado de habilidades.

Finalmente, sobre la cuestión de una vida significativa, cada tradición budista ofrece su propia visión de los objetivos más amplios a los que podemos dedicar nuestras habilidades. Para los mahayanistas, es trabajar por la salvación de todos los seres. Para Theravadins, es trabajar para mantener vivas e intactas las enseñanzas de Buda, disponibles para todos. Pero el budismo primitivo, con sus enseñanzas sobre el karma y el final del karma, apunta a una visión de la felicidad que implica deconstruir la cuestión misma del significado. Aunque esta visión de la felicidad no se presta al tipo de experimentación en la que se involucran los psicólogos positivos, es útil tenerla en cuenta aunque solo sea como

un recordatorio de que no todas las felicidades pueden quedar atrapadas en la red de una teoría científica.

La visión de Buda es esta: Incluso nuestro sentido del yo es el resultado de la acción. Es una estrategia para la felicidad. Cada vez que actuamos sobre un antojo, creamos al menos dos yos: el sentido del yo que se identifica con cualquier poder que podamos reunir para satisfacer ese antojo, y el yo que se identifica con el acto de consumir los placeres y gratificaciones que esperamos lograr. . Habiendo creado estos yoes productores y consumidores, olvidamos que son creaciones y que son múltiples. Asumimos que nuestro yo es unitario, un "dado" primario en nuestra vida, y nos preguntamos para qué sirve. ¿Es la vida simplemente para la búsqueda del placer y la gratificación de este yo? Si es así, es una vida miserable, porque este yo no dura mucho. Entonces comenzamos a buscar un significado más amplio para toda la empresa,

Pero en lugar de tratar de responder a esa pregunta, el Buda decidió desmontarla de raíz. ¿Qué sucede si, en lugar de continuar produciendo un sentido de sí mismo, aprendes a detenerte? Ese es el propósito de la enseñanza sobre el no-yo: aprender a desarraigar el apego al proceso de producción de un yo. Y el Buda descubrió, como resultado, que cuando la mente deja de fabricar un yo, todo se abre a una felicidad totalmente independiente de las condiciones: la única felicidad que no depende de las acciones, que no tiene precio, una felicidad tan total que no hay que hacer preguntas.

Este tipo de felicidad no se presta a ser probado por los métodos experimentales de la psicología positiva o cualquier otra rama de la psicología. Pero si los psicólogos pudieran permanecer abiertos a la posibilidad de que existe una felicidad pura que no encaja en su marco de una vida plena o significativa, serviría como una señal de que se han vuelto genuinamente sabios.



ACERCA DE THANISSARO BHIKKHU

Thanissaro Bhikkhu es un monje de la tradición forestal tailandesa. Después de mudarse a Tailandia y estudiar con el maestro forestal Ajaan Fuang Jotiko durante diez años, regresó a los EE. UU. y cofundó el Monasterio del Bosque Metta en el condado de San Diego, California, donde se desempeña como abad. Traductor de numerosos suttas y textos clásicos, su libro más reciente es *Good Heart, Good Mind* . Sus libros y muchas de sus otras enseñanzas y traducciones se pueden encontrar en línea en dhammatalks.org.

Tomado de: <https://www.lionsroar.com/the-karma-of-happiness/>