

# Semana 8

## FRAGMENTOS Capítulo 8

**UNA DE LAS ENSEÑANZAS** clásicas del budismo sobre el miedo y la esperanza trata de lo que se conoce como los ocho dharmas mundanos. Son cuatro pares de opuestos: cuatro cosas que nos gustan y a las que nos apegamos y cuatro cosas que no nos gustan y tratamos de evitar. El mensaje básico es que cuando nos vemos pillados en los ocho dharmas mundanos, sufrimos.



**Según esta sencilla enseñanza, sumergirnos en los cuatro pares de opuestos —placer y dolor, pérdida y ganancia, fama y oprobio, alabanza y culpa— es lo que nos mantiene atascados en el dolor del samsara.**

**Cuando nos sentimos bien, nuestros pensamientos suelen versar sobre cosas que nos gustan: alabanzas, ganancia, placer y fama.**

**Cuando nos sentimos incómodos, irritables y hartos, es probable que nuestros pensamientos y emociones den vueltas alrededor de cosas como el dolor, la pérdida, el oprobio o la culpa.**



**Puede que sintamos la necesidad de erradicar los sentimientos de placer y dolor, de pérdida y ganancia, de alabanza y culpabilidad, de fama y ofensa. Sin embargo, otro planteamiento mucho más práctico es el de llegar a conocerlos y ver cómo nos enganchan, ver cómo colorean nuestra percepción de la realidad, ver que no son tan sólidos. Entonces, los ocho dharmas mundanos se convierten en el medio para hacernos más sabios, mejores y más alegres.**



**“Cuando nos mostramos inquisitivos con estas cosas y las miramos de frente, vemos quiénes somos y lo que hacemos con la curiosidad de niños pequeños; lo que podría haber sido un problema se convierte en una fuente de sabiduría. Lo raro es que esta curiosidad empieza a cortar de raíz lo que llamamos dolor del ego o autocentramiento, y eso nos permite ver con más claridad. Generalmente, los sentimientos placenteros o dolorosos nos barren, nos arrastran en ambas direcciones; entonces solemos descentramos sin notar siquiera lo que está ocurriendo. Antes de darnos cuenta hemos compuesto toda una novela sobre por qué alguien está muy equivocado, o por qué nosotros tenemos tanta razón, o por qué tenemos que conseguir esto y lo otro. Cuando empezamos a entender todo el proceso, éste se aligera considerablemente.”**



**Somos como niños construyendo castillos de arena. Los embellecemos con preciosas conchas, trocitos de madera y pedazos de cristales de colores. El castillo es nuestro y tratamos de mantener alejados a los demás. Estamos dispuestos a atacar a quien amenace con estropearlo. Y, sin embargo, a pesar de todo nuestro apego, sabemos que la marea subirá inevitablemente y lo hará desaparecer. El truco consiste en disfrutar de él plenamente sin apegarse y, cuando llegue el momento, dejar que se disuelva en el mar.**



**Cuando nos hacemos más intuitivos y compasivos con nuestros enganches, sentimos espontáneamente más ternura por la raza humana. Conociendo nuestra propia confusión estamos más dispuestos a mancharnos las manos tratando de aliviar la confusión de los demás.**



Por eso empezamos por mirar dentro de nuestras propias mentes y corazones. Probablemente empecemos a mirar porque nos sentimos inadecuados o doloridos y queremos poner nuestro mundo en orden, pero gradualmente nuestra práctica irá evolucionando. Empezaremos a entender que, como nosotros, mucha otra gente está enganchada en el miedo y la esperanza. Vayamos donde vayamos vemos el dolor y la desgracia que produce la aceptación de los ocho dharmas mundanos. También se hace muy obvio que la gente necesita ayuda y que no hay manera de ayudar a nadie sino empezamos por nosotros mismos.

