

Bodhisattva o codependiente?

MATILDA BUCK

***Vice-Responsable de Damas
de la SGI de Norte América***

El viaje de Matilda desde la codependencia hacia la senda del verdadero bodhisattva

En una reunión de responsables a la cual asistí en cierta ocasión, varios dirigentes de grupo exclamaron desconcertados: «¿Cómo puedo ayudar a otras personas, si no puedo cuidar de mi mismo?»

«¡Somos simplemente un montón de codependientes!» Se escuchó una voz decir, «Pensé que éramos bodhisattvas».

No me fue difícil comprender la preocupación estos bodhisattvas quienes sentían que sus esfuerzos nunca parecían ser suficientes.

Poco tiempo después me vi forzada a examinar mi vida. Me di cuenta que no creía en la posibilidad ser feliz y llevar una vida tranquila. Tampoco creía que la budeidad existía en mi vida y que era posible activar el poder de la iluminación mediante la invocación de Nam-myoho-renge-kyo en beneficio de otra persona. Cómo podría alguien transformar su situación, si yo misma no creía que podría cambiar mi vida. Así inicié la jornada para capacitarme y ayudar a otras personas.

Descubrí que las experiencias de mi niñez me habían inculcado creencias negativas acerca de mi misma. Desperté a mi codependencia y a la forma en que ésta había sido incorporada a mi práctica budista. Veía las circunstancias negativas como pruebas de mi carencia de méritos y a mi práctica como la forma de febrilmente salir de ellas. El mito que albergaba era que cuando hubiese logrado hacer mucho o suficiente, entonces las cosas marcharían bien.

¿Qué es la codependencia?

Podemos encontrar muchas definiciones de la codependencia. En general, todas se refieren a los codependientes en sus papeles de cuidar y rescatar a los demás, colocando las necesidades, las vidas y sentimientos de otros antes que los suyos, en síntesis, viviendo a través de otros, en vez de vivir sus propias vidas.

Esto podría parecer definir a un bodhisattva, aquél que antepone la vida de otra persona antes que la suya. Sin embargo, el ingrediente que falta es que usted debe ser dueño de su vida, a fin de poder hacer esto. Los codependientes permiten que la conducta de otros les controlen y a su vez, ellos tratan de controlar a otros con su comportamiento.

Una diferencia sustancial entre la conducta del codependiente y la del bodhisattva yace en la motivación. Las acciones del codependiente son dirigidas por la necesidad de controlar o sentirse necesario, en otras palabras, para sentirse mejor acerca de sí mismo. La motivación del bodhisattva nace de la convicción acerca del valor de la vida y de la certeza en la budeidad inherente en cada persona.

Melody Beattie, autora de varias destacadas obras sobre el tema, ha dicho al respecto: «Desde el momento que han existido personas, sus conductas han sido lo que calificaríamos como ‘codependientes’...Han dicho si, queriendo decir no...Han intentado que los demás vean las cosas a su manera...Han hecho lo imposible por no herir a los demás y en el proceso se han herido a sí mismas...Han creído mentiras y se han sentido traicionadas...Han luchado por sus derechos, en tanto los demás negaban los mismos» (No a la codependencia, pág. 37).

Por naturaleza, los codependientes son benévolos. Thomas Wright en su obra, Codependencia y sus implicaciones, nos dice: «Es mi impresión que históricamente, los codependientes han combatido la injusticia social y han luchado por los derechos de los oprimidos. Los codependientes desean ayudar y pienso que, en efecto, lo han hecho. Sin embargo, es probable que hayan fallecido sintiéndose culpables de no haber hecho lo suficiente» (citado en No a la codependencia, pág. 37).

Beattie señala, sin embargo, «Algunas de las características de la personalidad del codependiente podrían considerarse como los elementos incipientes a partir de los cuales surgen nuestras cualidades de excelencia. Nuestro sentido de responsabilidad nos califica para asumir posiciones de liderazgo...o nuestra capacidad para enfrentar privaciones nos permite alcanzar logros extraordinarios. Ello no sería posible sino fuésemos capaces de postergar gratificaciones. Podríamos agregar que el ser capaces de recuperarnos del sufrimiento nos permite ayudar a otros a hacer lo mismo» (Más allá de la codependencia, pág. 244).

Esto ciertamente me atañe y creo que, de igual forma, a otras personas, también.

Muchos de nosotros crecimos en familias con problemas. En una familia armoniosa los padres tienen la función de responder a las necesidades de los hijos. En el caso contrario, los hijos asumen el rol que corresponde a los padres y llenan las necesidades de estos.

Durante nuestra niñez era importante que sintiésemos la protección del adulto, y aún cuando instintivamente percibíamos que algo en la conducta de los padres no era correcto, teníamos la necesidad de validarla. Ello, en consecuencia, nos llevó a concluir que los “equivocados” éramos nosotros. Para muchos, esto se convirtió en un patrón de conducta, cuidábamos de nuestros padres, a fin de ser amados o evitar ser lastimados. Esto nos llevó a desarrollar una conexión más profunda hacia las necesidades emocionales de los demás que hacia las nuestras. Esta pérdida de la conexión con el yo es la base de la codependencia.

¿Cómo se manifiestan estas características en nuestra práctica budista? Nuestro daimoku podría ser un daimoku de penitente. Por ejemplo, podríamos pensar que nuestros problemas reflejan que somos malas personas y si realizamos suficientes buenas causas algún día seremos felices. Obsesionados, el Gohonzon podría convertirse en una herramienta para manipular o controlar a otras personas o situaciones. Podríamos estar invocando daimoku febrilmente para que esto o aquello ocurra, convencidos de que somos infelices debido a que tal persona o tal organización, o la sociedad en general no cambian.

Al intentar ayudar a otros en su práctica, podríamos tratar de resolverles sus problemas, en vez de permitirles encontrar sus propias soluciones (Nichiren Daishonin promete que este proceso nos conducirá a la iluminación).

La codependencia se expresa como una actitud reactiva. Nos sentimos felices o abatidos de acuerdo con el estado de ánimo de la otra persona. No parece posible mantener nuestros propios sentimientos, ellos cambian constantemente en respuesta a los sentimientos de otras personas. Algunas veces nos agotamos, ya que, según nuestro punto de vista, debemos que asegurarnos que todo marche bien. Sólo cuando hemos logrado completar esta abrumadora tarea, nos permitimos el lujo de sentirnos bien acerca de nosotros mismos.

Podríamos albergar un concepto exageradamente distorsionado acerca de nuestro poder y de la medida en que somos necesarios como dirigentes. Podríamos estar usando a las personas y sus problemas para mantenernos ocupados, de manera que, no dispongamos de tiempo para examinar nuestras vidas. Cuando experimentamos con mucha frecuencia este estado reactivo, lentamente nos damos por vencidos y perdemos por completo nuestro poder.

El objetivo imperioso del bodhisattva es salvar a los demás.

¿Cómo es posible lograr esto, si en la práctica, debilitamos nuestras vidas?

Como nos dice el presidente Ikeda, «Nadie tiene la capacidad de hacernos felices. Sólo mediante nuestros propios esfuerzos podemos alcanzar la felicidad. Por lo tanto, no es necesario sentir envidia de los demás. No hace falta guardar resentimientos contra alguien o depender de otra persona para ser felices. Todo se reduce a nuestra condición de vida. Está dentro de nuestra potestad darle a nuestras vidas la dirección que deseemos» (Aprendamos del Goshō, pág. 237).

Motivación generada desde el interior versus motivación desde el exterior

Examinemos el mundo del bodhisattva. El Diccionario de los términos budistas de la Soka Gakkai explica que, en términos de los diez mundos, esta condición es descrita como “un estado caracterizado por la misericordia, en el cual se busca la iluminación propia y la de los demás” (pág. 49). La misericordia es la piedra angular de este mundo. En tanto que, la codependencia es motivada desde el exterior y de naturaleza reactiva, el bodhisattva es motivado desde el interior. ¡Esta es una diferencia importante! Un bodhisattva al dedicarse a guiar a otros hacia su propia budeidad no espera recompensa externa por sus acciones.

La mayoría de nosotros cuando comenzamos nuestra práctica, no hicimos una decisión consciente de ser bodhisattvas. A medida que invocábamos y compartíamos nuestras experiencias, de forma natural surgió el deseo de ayudar a otros a practicar. Esta es la necesidad imperiosa del bodhisattva en el sentido más puro. Para algunos de nosotros, esta visión se vio empañada cuando nuestros patrones de codependencia entraron en juego. La motivación interna cedió lugar a la necesidad de buscar validación en el exterior.

En la tradición Mahayana, el bodhisattva hace “cuatro votos universales” desde lo más profundo de su vida, la “tierra” de su budeidad:

Salvar a innumerables seres vivientes.
Erradicar incontables deseos terrenales.
Alcanzar el dominio de
innumerables enseñanzas budistas.
Lograr la iluminación suprema.

Shakyamuni y Nichiren Daishonin pusieron en juego sus vidas en aras del gran voto que hicieron de abrir la senda de la iluminación a “innumerables seres vivientes”. Al recitar el sutra de mañana y noche, en cierta forma, recordamos nuestras promesas. Es de gran importancia el hecho de que de los cuatro votos, tres de ellos se refieren al desarrollo personal y uno a ayudar a los demás. La promesa del bodhisattva no es una decisión reactiva. No es una obligación que nos ha sido impuesta. No conlleva la búsqueda de la validación. Es el gran júbilo que hemos experimentado, una y otra vez, al conectarnos con los demás y el sentido de misión que nos llevó a apoyar el potencial de buda en ellos, y con mayor razón cuando esta conexión se hace extensiva a todos los seres vivientes. Nuestro potencial de buda se pone de manifiesto cuando expresamos esta promesa y vivimos de acuerdo a ella.

El presidente Ikeda describe al bodhisattva en su poema “El sol de jiyu sobre la Nueva Tierra” de la siguiente manera:

He aquí el hogar y morada
donde la humanidad
encuentra
su existencia original
más allá de todas las
fronteras,
trasciende las diferencias de género y raza.
He aquí un mundo que ofrece la auténtica prueba
de nuestra humanidad.

—*Cantos de América, pág. 38*

Encontrar este hogar, nuestra identidad como Bodhisattvas de la Tierra es un asunto vital. En la edición de abril del 2002 de la revista Living Buddhism, encontramos lo siguiente: “En una era donde tanto la sociedad como el mundo religioso se encuentran plagados de conflicto y confusión, únicamente una enseñanza que pueda proveer al individuo la capacidad de extraer su naturaleza de buda, puede conducir al mundo a la felicidad y transformar el tenor de los valores de los tiempos. En otras palabras, la única forma para alcanzar la felicidad y la paz de las gentes del Último Día de la Ley es mediante el desarrollo de nuestro gran potencial humano» (pág. 10). Este estado de desarrollo es el que nos permite encontrar nuestra verdadera identidad, ayudar a los demás y contribuir a la paz mundial.

Gran parte de nuestra práctica de bodhiattvas es ayudar a otros a practicar.

¿Cuál es el punto de vista de Nichiren? En sus escritos, encontramos que él agradece los esfuerzos de práctica que hace cada persona. Podemos ver aquí una expresión de empatía, casi podríamos decir de identificación con sus seguidores, en lugar de simpatía o lástima, que son las emociones de los que cuidan de los demás. En vez de ello, él les capacita recordándoles el gran potencial que poseen en sus vidas. Según escribe Nichiren, “Shakyamuni, el Buda Muchos Tesoros y los budas de las diez direcciones representan el mundo de la budeidad que existe dentro de nuestras vidas. Cuando los buscamos en nuestro interior, recibimos los beneficios de todos estos budas” (El Objeto de Devoción para observar la mente” Los Escritos de Nichiren Daishonin, pág. 365).

Nichiren comparte las aflicciones de sus seguidores. El les explica el funcionamiento de la Ley. A veces, les envía cartas o mensajeros. Les permite resolver sus propios problemas. «Si su oración recibe respuesta o no, ello depende su fe; de no ocurrir, no hay razón para quejarse... La fe débil es como el agua fangosa, en tanto que la fe valiente es como el agua clara» (“Respuesta a la monja laica Nichigon”, WND, pág. 1079).

¿Cómo podemos ampliar la influencia del estado de bodhisattva en nuestras vidas?

La “tierra” desde la cual emerge el bodhisattva es nuestra budeidad.

Nichiren escribe, «Entonces, cuando invoque la Ley mística y recite el Sutra del loto, tiene que llegar a sentir la profunda convicción de que Myoho-enge-kyo es su propia vida...; lo que quiere decir que nuestra práctica se convertirá en una interminable y penosa austeridad, a menos que percibamos la naturaleza de nuestra vida» (“Sobre el logro de la budeidad”, Escritos de Nichiren Daishonin, pág. 4). Aquéllos cuyas experiencias les han llevado a una conducta de codependencia, podrían pensar que ver la naturaleza de su vida significa ver aquellas cosas que hemos hecho mal o aceptar la culpabilidad o creer que no merecemos ser felices.

La verdadera naturaleza de nuestra vida es la budeidad. Parece un asunto muy simple. ¿Pero cuál es el método para percibir esta naturaleza de buda? Ello comienza con la invocación de Nam-myoho-enge-kyo con la confianza o quizás la expectativa, por pequeña que ésta sea, de que poseemos la semilla indestructible de la genuina felicidad dormida en nuestro interior.

Podemos invocar para abrir el mundo de la budeidad en nuestra vida. Podemos invocar hasta sentirnos motivados, creativos y hayamos establecido conexión con los demás. También podemos estudiar los escritos de Nichiren y las orientaciones del presidente Ikeda, a fin de profundizar nuestra convicción en nuestra identidad y poder para tomar acciones que ayuden a otros a practicar. El bodhisattva se define por sus acciones.

Encontremos nuestra dignidad y poder

Ya que la codependencia es, en gran medida la falta de valoración de uno mismo, existen formas de alimentar la auto estima. Con una oración fuerte, podemos invocar para hacer surgir el yo verdadero que ha existido eternamente, desde lo profundo de nuestra vida, el cual no ha sido empañado o deformado por experiencias pasadas. La budeidad es la expresión sublime de la auto estima.

Todos nuestros sentimientos son valiosos. Podemos llevarlos con honestidad frente al Gohonzon y lograr comprenderlos. Tenemos la posibilidad de invocar para percibir la interconexión y dispersar las nubes que cubren la budeidad.

“En el Último Día de la Ley”, escribe Nichiren, «no hay otra Torre de los Tesoros más que las figuras de los hombres y mujeres que abrazan el Sutra del loto. Por lo tanto, se infiere que aquéllos que invocan Nam-myoho-renge-kyo, sea cual fuere su condición social, son la Torre de los Tesoros en sí mismos y, de igual modo, también son el buda Taho» (Sobre la Torre de los Tesoros, Escritos de Nichiren Daishonin, pág. 30). En otras palabras, es posible fortalecer nuestros recursos internos. Es factible emplear las fortalezas para resolver nuestros problemas de raíz.

Dejar de controlar o manipular a los demás

El presidente Ikeda dijo: «Las oraciones basadas en la Ley mística no son abstractas. Ellas constituyen realidades concretas en nuestras vidas. Ofrecer oraciones es entablar un diálogo, un intercambio con el universo.... De allí que, la oración no sea un lánguido consuelo; es una poderosa e inamovible convicción» (Aprendamos del Gosho, pág. 92). Por otro lado, sabemos que las estrategias no conducen a ninguna parte y simplemente ocasionan dificultades para todo el mundo.

Invocar incondicionalmente por la felicidad de otra persona es la acción más loable que podemos acometer. Ya poseemos el deseo inherente de que los demás sean felices. A medida que progresa nuestro desarrollo, en forma natural extendemos nuestra influencia sobre los demás.

El presidente Ikeda nos dice: «Quienes durante prolongados períodos se acostumbran a la desventura, con el tiempo adquieren la tendencia a darse por vencidos. Pero con la Ley mística no es necesario que jamás nos lancemos al abandono y la derrota.

«Despreciarnos es denigrar el mundo de la budeidad que existe en nuestras vidas. Equivale a calumniar al Gohonzon. Lo mismo ocurre cuando fijamos en nuestra mente el pensamiento de que nada se puede hacer al respecto de un determinado sufrimiento o problema.

«Igualmente, no debemos decidir a priori que una persona o área en particular es una causa perdida. Es precisamente, cuando nos enfrentamos a retos que es preciso orar. La clave es oraciones concretas y acciones hasta tanto los resultados se logren» (Aprendamos del Gosho, pág. 92).

Nuestra oración intensa, es decir, la invocación de Nam-myoho-renge-kyo, tendrá como resultado la sabiduría. Ello nos permitirá actuar desde una perspectiva elevada.

Establezca límites saludables

En la medida que honramos nuestra vida y la de los demás, debemos ser capaces de distinguir lo que podemos y lo que no podemos hacer. Debemos reconocer que es el derecho de cada persona resolver sus problemas y que nosotros podemos ser aliados, hombro con hombro en este proceso. A medida que invocamos para mantener la esperanza y las posibilidades, las personas a quienes tratamos de ayudar harán lo mismo.

El presidente Ikeda dice: “La nuestra no es el tipo de fe en la cual buscamos ser ayudados por los demás...Si usted depende de los demás, con seguridad perderá...El requisito de la felicidad es la determinación de no ser derrotados, la habilidad de ponerse de pie y luchar, sin importar las dificultades o las posibilidades de éxito”. (La Nueva Revolución Humana, vol. 6, págs. 246-7). Si vivimos de acuerdo a estas palabras, jamás nos sentiremos encajonados o vapuleados por las circunstancias.

Mi jornada hacia la capacitación comenzó en el momento que descubrí el mito al cual me había asido hasta entonces, el que cuando hubiese hecho lo suficiente, entonces sería feliz. Ha sido un largo recorrido, y es una jornada de toda una vida. La jornada es diferente para cada persona, pero les ofrezco estas sugerencias con absoluta y profunda convicción.

Miren todas las situaciones en forma positiva y encuentren el valor que las mismas tienen. Todas las cosas, ya sean buenas o malas, juegan un papel importante en nuestro crecimiento como seres humanos. Cada situación nos brinda la oportunidad de avanzar hacia nuestra felicidad. La clave está en continuar orando hasta ver resultados positivos.

La jornada puede parecer incómoda y desconocida por momentos. Pero les prometo lo siguiente: Cada paso entraña un profundo significado, por pequeño que pudiese parecer. Ello nos llevará a descubrir nuestra identidad fundamental y nuestra misión como Bodhisattvas de la Tierra.

Living Buddhism
Mayo/junio 2006
Págs. 49-55