



Visión y transformación

El Noble Sendero Óctuple y la Visión correcta

Las 4 nobles verdades

El Noble sendero Óctuple fue la primera enseñanza del Buda después de su Iluminación, por lo que es particularmente importante. (Es importante clarificar que el Buda era un ser humano, que no es el dios de los budistas, pues el Budismo no es una religión Teísta). Fue enseñada como parte de una enseñanza más general, conocida como “las 4 nobles verdades”. Así que primero hablaremos un poco de ellas para tener una idea más amplia del contexto.

Las 4 nobles verdades toman la forma del diagnóstico médico tradicional en la India antigua, y se expresan de la siguiente forma:

1. El Problema.
2. La causa del problema.
3. Prognosis: Si el problema puede ser tratado y curado.
4. Tratamiento.

Las 4 nobles verdades

El problema

La vida como normalmente la vivimos es insatisfactoria (Dukkha). Esta primera Verdad suele ser fácilmente malinterpretada en occidente, asumiéndose que “los budistas creen que la vida es sufrimiento”. La palabra que el Buda utilizó fue “Dukkha”, que significa “insatisfacción”. Si no existiera algo de insatisfacción en distintos niveles en nuestra experiencia en la forma en la que normalmente vivimos, el Buda no hubiese tenido que ofrecer una solución, y ninguno de nosotros estaríamos aquí buscando vivir una vida más plena, tranquila y feliz.

La causa de Dukkha es el deseo.



Buscamos la felicidad en donde no puede ser encontrada, aferrándonos a cosas exteriores como placeres, posesiones, estatus y relaciones, en lugar de aspirar a encontrar una felicidad interior. Tratando de tomar lo que nos gusta y rechazando lo que no nos agrada, pero esto no puede funcionar a largo plazo, pues todo es impermanente, es un flujo constante. Los placeres pasan rápidamente y nuestras posesiones se rompen o se pierden, por lo que constantemente estaremos decepcionados. Incluso si esta aproximación funcionara, y pudiéramos moldear al mundo tal y como lo queremos y mantenerlo de ese modo, aún así no estaríamos satisfechos. Si ganáramos la lotería o descubriéramos el elixir de la juventud y viviéramos la vida más placentera que se nos pudiera ocurrir, aún así, eventualmente, nos aburriríamos. El budismo nos dice que la verdadera felicidad viene desde el interior, del cultivo de estados mentales y emocionales más positivos.

Dukkha - Insatisfacción toma cuatro formas:

1. Estamos obligados a experimentar lo que no queremos.
2. No siempre experimentaremos lo que queremos.
3. Incluso cuando experimentamos lo que queremos, esto está destinado a terminar, por lo que esto causa tristeza y ansiedad.
4. Incluso si siempre obtuviéramos lo que queremos y nunca estuviésemos en contacto con lo que no queremos, (lo cual, por supuesto, es imposible), todavía estaríamos insatisfechos: porque la verdadera satisfacción proviene del interior, de la positividad interna, la satisfacción y la sabiduría, y nunca se puede obtener de cosas y eventos externos.

Prognosis

Hay una cura. Existe una manera de dejar atrás nuestros deseos neuróticos y nuestra aversión o rechazo, y la “cura” es el Noble Sendero Óctuple.

Cura

Al seguir un camino progresivo de práctica que toma en cuenta todos los aspectos de nuestras vidas, podemos encontrar un acercamiento más creativo y significativo de la vida que no está basado en las cosas que en última instancia, no pueden satisfacernos, y esto nos hará ser más felices y sentirnos más completos. Al actuar, sentir, pensar y meditar de formas que nos permiten crecer y manifestar más nuestro potencial, podremos encontrar una felicidad interior que sí nos satisface realmente.



El Noble Sendero Óctuple

Este camino progresivo de crecimiento y desarrollo se conoce como el Noble Sendero Óctuple, y consiste en 8 aspectos que componen a la vida humana y que podemos transformar, con el objetivo de, paulatinamente, vivir cada vez con más contento y plenitud. Podemos dividir al Noble Sendero Óctuple, en dos conjuntos: como un camino de visión y un camino de transformación.

- Visión

- 1. Visión

- Transformación

- 2. Emoción.
- 3. Habla.
- 4. Acción.
- 5. Subsistencia.
- 6. Esfuerzo.
- 7. Conciencia.
- 8. Meditación.

Camino de visión y camino de transformación

El Noble Sendero Óctuple está dividido en dos secciones: El camino de visión y el camino de transformación. La visión involucra en desarrollo de nuestra visión de la naturaleza de la existencia como algo más que aquello que la sociedad nos ofrece. Involucra ver la naturaleza de la realidad de manera más y más precisa, abriéndonos al misterio y la maravilla de la vida, viéndonos a nosotros mismos como seres espirituales y viendo la vida como algo más que consumir o hacer dinero. Todos nosotros tenemos un poco de esta visión, o si no, no estaríamos aquí el día de hoy, estaríamos dormidos, viendo la televisión o en el internet.

Visión correcta

Todos nosotros hemos tenido en algún momento alguna experiencia de visión perfecta, o no estaríamos aquí; hemos experimentado en algún momento que la vida puede ofrecernos más, que tiene un significado mucho más profundo, y de cierto



modo, el camino inicia aquí, pero quizá no nos hemos dado cuenta porque esta visión puede tomar muchas formas:

- Una sensación vaga de “debe haber algo más” en la vida.
- Una sensación de insatisfacción con los valores convencionales de la sociedad.
- Desilusión de las cosas en las cuales buscábamos felicidad y significado (relaciones, carrera, trabajo, dinero...)
- La experiencia de estar en otro contexto cultural y adquirir nuevas perspectivas.
- Experiencias de sufrimiento.
- Cuando algún aspecto de nuestra vida en la cual basamos nuestra vida se cae.
- Experiencias cercanas a la muerte, nuestras o de alguien más.
- Descubrir intelectualmente algún aspecto de la naturaleza de la realidad.
- Experiencias de mayor claridad.
- Experiencias de belleza estética, natural o a través del arte.
- Contacto con alguien que personifica una distinta forma de ser, inspiradora e íntegra.
- Experiencias de estados alterados de conciencia.

Necesitamos desarrollar esta visión, pero también debemos dejar que afecte el resto de nuestra vida. Solamente cambiar la forma en la que vemos las cosas no es suficiente. Un estudio señala que alrededor del 78% de las personas (de la muestra) han tenido alguna clase de experiencia espiritual- algo que potencialmente podría transformar la vida, pero que la mayoría no cambió su vida como resultado.- Por lo tanto, si no tomamos acción y permitimos que nuestra vida refleje aquel chispazo de visión, simplemente se desvanece con el tiempo y se transforma en un recuerdo.

Si no tomamos medidas para hacer que nuestra vida refleje nuestra visión y valores, nuestra visión simplemente se desvanece, después de un tiempo se convierte en un recuerdo cariñoso, o incluso un arrepentimiento. Pero cuando trabajamos juntos en el camino de la visión y el camino de la transformación, los dos se alimentan mutuamente. Cuanto más cambiamos, más profunda y clara se vuelve nuestra visión. Cuanto más se profundiza nuestra visión, más cambiamos.



Entonces necesitamos trabajar en ambos. Necesitamos llevar gradualmente todos los aspectos de nuestra vida al camino. Entonces nuestra visión superior deja de ser solo un pequeño rincón de nosotros mismos que guardamos en secreto, y se convierte en quién y qué somos realmente. De esto se trata el camino de la transformación, e incluye todos los aspectos de nuestra vida. El camino de la transformación, que incluye todo el camino óctuple aparte de la visión, utiliza nuestra visión para revitalizar todas las áreas de nuestra vida. Necesitamos entender y valorar estas experiencias, y permitir que crezcan y se profundicen. El primer paso para hacerlo, es tenerlas en mente, recordarlas y reflexionar en ellas.

Necesitamos desarrollar esta visión, pero también es importante permitir que afecte el resto e nuestra cotidianidad. de esto se trata el camino de la transformación, e incluye todos los aspectos de nuestra vida. Sin embargo, cuando practicamos con el camino de la visión acompañado del camino de la transformación, ambos se complementan. Mientras más cambiamos, más profunda y más clarase vuelve nuestra visión, y mientras más se profundiza esta visión, más cambiamos.

Así que es necesario trabajar en ambos aspectos. Necesitamos gradualmente traer los aspectos de nuestra vida al camino, y después, nuestra visión más profunda deja de ser únicamente un rinconcito de nuestro ser que guardamos como un secreto, y se transforma en quien realmente somos.

Preguntas de reflexión

- 1. ¿Qué despertó tu interés en el budismo y la meditación?
- 2. ¿Puedes recordar alguna experiencia en particular que puedas considerar un “chispazo de visión”?
 - Pueden ser experiencias de maravillarse con algo, estar en contacto con la belleza y la estética.
 - Pueden ser “golpes de realidad”, en donde estamos en contacto con experiencias dolorosas.
 - Pueden ser “experiencias místicas”, un estado alterado de consciencia.



Meditación de atención a la respiración

La mente necesita un gancho, un punto al cual atender, y el budismo nos dice que mucho de nuestro estrés viene del hecho de que nuestra mente vaga de un pensamiento a otro, de una idea a la otra sin control; la forma más común y accesible de anclar la mente es a través del cuerpo y sus sensaciones.

La respiración está ahí todo el tiempo, nos acompaña desde el momento en el que nacemos, y a la vez es cambiante, nunca es exactamente igual, por lo que se vuelve un excelente punto de foco para tranquilizar a la mente. En esta meditación comenzaremos entonces a acostumbrar a nuestra mente a enfocarse en algo en específico: las sensaciones físicas y la respiración.

El propósito del seguimiento a la respiración es el cultivo de estados mentales de tranquilidad y atención. Consta de 4 etapas: Primera etapa, enfatizar la atención en las sensaciones que percibo al exhalar, colocando un número después de cada exhalación. Segunda etapa, enfatizando las sensaciones que percibo al inhalar, coloco un número antes de cada inhalación. tercera etapa, llevado la atención a todo el proceso de la respiración, y cuarta etapa, concentrando la atención en el punto exacto en el que percibo por primera vez el aire en contacto con el cuerpo.

Prácticas de la semana

1. Reflexiona en la semana en los momentos de visión que has tenido a lo largo de tu vida y en cómo te han impactado.
2. Realiza la meditación que aprendiste al menos tres veces esta semana. Podrás acceder en línea a la meditación guiada.