

Las 4 Nobles verdades

La Cuarta Noble verdad: Existe un camino que nos conduce al cese de Dukkha

El camino espiritual inicia con Dukkha

Como hemos visto hasta ahora, una de las razones por las cuales el Buda decidió expresar la enseñanza de las 4 Nobles Verdades a través de la idea de Dukkha, es debido a que todos hemos tenido la experiencia de insatisfacción, incomodidad o sufrimiento. Es parte natural de la vida humana, sin importar nuestra nacionalidad, cultura, situación económica o el tiempo y la sociedad en la que vivimos.

Pero también podemos notar que, a menudo, es la experiencia de Dukkha la que realmente nos confronta, nos permite reevaluar nuestra propia vida y nos inspira a ir adelante. Como lo hizo el mismo Buda, cuando descubrió lo ineludible de la enfermedad, la vejez y la muerte en sí mismo y los seres a los que amaba: su respuesta más natural fue la de ir hacia adelante, emprender un camino de autoconocimiento y trascendencia para encontrar un cese de Dukkha.

¿Hacia dónde nos puede llevar la visión de Dukkha en nuestra propia experiencia?

Este contacto con Dukkha puede transformarse en determinación, confianza y fe. Confianza en que podemos experimentarnos a nosotros mismos cada vez más libres, felices, tranquilos y contentos, y en que tenemos la capacidad para encaminarnos hacia esa meta, en que podemos cambiar.

Notar Dukkha en nuestra vida nos permite también cultivar una sabiduría más y más profunda. Si logramos observar nuestra experiencia de manera objetiva, notaremos que Dukkha también es impermanente: no ha estado ahí por siempre, y tampoco perdurará eternamente. De igual modo, nos percatamos de que nosotros no somos “nuestro dolor”. Logramos no identificarnos únicamente con las experiencias y las emociones difíciles: dejamos de ser “el enojón”, “la depresiva”, “el vengativo”, “la resentida” o “el enfermo” y comenzamos a descubrir que hay muchísimo más en



nosotros, que somos mucho más que nuestra experiencia de Dukkha, y que ésta es solo una parte de lo que ocurre dentro de nosotros. Poco a poco notamos la maravillosa gama de emociones, de sensaciones y de ideas que están en nuestras profundidades, esperando ser descubiertas y relucir cuando dejamos de identificarnos únicamente con la parte de nuestra vida que es incómoda, insatisfactoria o dolorosa.

Transformando nuestra mente, transformando nuestra vida

Si evaluamos nuestra vida y nuestra persona con sinceridad, probablemente descubriremos aspectos que nos gustaría transformar; tal vez, porque reconocemos cierto nivel de insatisfacción en algunos de ellos, o quizás por que podemos notar que en ciertos momentos o situaciones, no estamos llevando nuestra vida en concordancia con nuestros propios ideales.

A lo largo de este curso hemos explorado lo que es el budismo a través de sus principales enseñanzas, pero quizá la mejor forma de comprender lo que es el Buddha-Dharma es al vincularlo con la pregunta que nos acabamos de plantear. ¿Cómo podemos transformar nuestra vida?, El Budismo es este camino, esta guía, que nos permite emprender un viaje de transformación al brindarnos una serie de herramientas prácticas que podemos utilizar en el día a día, para experimentar un real cambio en nuestra propia mente, y con ello, en nuestra vida.

Esto es lo que el Buda expresó en la Cuarta Noble Verdad, que nos dice que existe un camino para el cese de Dukkha. En su formulación tradicional a este método se le conoce como el Noble Sendero Óctuple, que abarca todos los aspectos de la vida humana en ocho grupos básicos, que son:

1. Visión.
2. Emoción.
3. Habla.
4. Acción.
5. Subsistencia.
6. Esfuerzo.
7. Atención Consciente.
8. Samadhi (Meditación o sabiduría que surge de los estados más elevados del ser).



Este camino puede dividirse en dos partes: Primero, es un sendero de visión, en donde nos percatamos de Dukkha en nuestra propia experiencia, y como lo hemos comprobado juntos, es un momento en el que nos damos cuenta de que la vida tal y como la hemos vivido no nos ha traído una felicidad completa y eterna. Después, establece otros 7 eslabones que componen al sendero de la transformación, y que son siete aspectos de nuestra vida que podemos poco a poco ir cambiando y que nos encaminan hacia el descubrimiento de una versión mucho más tranquila, cariñosa, amable y feliz de nosotros mismos.

El camino triple

El camino óctuple le da forma a la vida budista, pero existe otra forma mucho más simple de representar el sendero de la práctica del Buda-Dharma: el camino triple, que se conforma por la ética, la meditación y la sabiduría.

Ética

La ética engloba todas nuestras acciones: lo que decimos, cómo nos comportamos con los demás y con nosotros mismos, cómo nos relacionamos con el mundo. Es importante recordar que la ética budista no está compuesta por una serie de mandamientos o reglas, sino más bien, de guías que nos orientan a actuar más en concordancia con nuestros propios ideales naturales, más en sintonía con la manera en la que una persona iluminada actuaría de manera natural. Por ello, no se tienen en el budismo los conceptos de “bueno y malo”, “bien y mal” o “pecado”, y la emoción de culpa es reconocida como una muy dañina, que no nos permite ir adelante.

El budismo nos invita a cultivar amor y bondad, cariño y amabilidad hacia los otros y hacia nosotros mismos, a ser generosos con nuestros bienes materiales, con nuestro tiempo y energía, a brindar a otros confianza y escucha, a cultivar una mente tranquila y serena, y a llevar un estilo de vida sencillo, que no esté repleto de actividades y preocupaciones y cuyo objetivo principal sea el enriquecerse materialmente; nos invita a hablar de manera veraz, precisa, amable y armoniosa y a cultivar una mente clara, lúcida atenta y sabia.

Meditación

El camino budista se apoya de la meditación para transformar la mente. Primero, por medio de técnicas como el seguimiento a la respiración o el escaneo corporal, que cultivan atención consciente, foco y continuidad de propósito. Después, a través de

prácticas que desarrollan emociones positivas, como la metta bhavana o las Brahma Viharas (que son meditaciones que nos permiten cultivar alegría empática, compasión y ecuanimidad).

Una vez establecida una práctica sólida de cultivo de atención y emoción positiva, notaremos que comenzamos a conocernos a nosotros mismos cada vez mas. Aprendemos a realmente experimentar nuestras emociones, y descubriremos que tenemos pensamientos, hábitos, tendencias y patrones de comportamiento que desconocíamos. Notaremos que la práctica meditativa nos ha hecho mucho más fuertes, más capaces de enfrentar las dificultades, más sabios y que nuestras relaciones con otros y con nosotros mismos se transforman poco a poco, volviéndose mucho más armoniosas, profundas y amables.

Sabiduría

La práctica de la sabiduría en el budismo no tiene que ver con conocimientos académicos, sino con una comprensión cada vez más experiencial de cómo es la vida. Cultivamos sabiduría al renunciar a nuestro deseo de controlar el mundo y de que todo sea tal y como lo queremos; al dejar de buscar la felicidad en las pertenencias materiales, en las personas, la familia, la carrera o el estatus y enfocarnos en abrazar amablemente la experiencia tal y como es.

Cultivamos sabiduría al reconocer la existencia de Dukkha en nuestra propia vida, al observar sus causas en nuestra historia, al notar nuestros hábitos y tendencias, la mente reactiva habitual que nos mantiene viviendo en esta experiencia de Dukkha; al tener ideales a los cuales aspirar y tratar de transformarnos en esa versión más sabia de nosotros mismos, y al abrirnos a seguir un camino que nos permita crecer, transformarnos y desarrollarnos.

¿Qué sigue ahora?

Hemos llegado al final de este breve acercamiento a una de las principales enseñanzas budistas, que conforman los cimientos de la práctica del Dharma. Y estamos todos sentados, escuchando esa enseñanza enfrente del Buda, de la misma forma que sus primeros discípulos la escucharon del Buda, hace más de 2,500 años. El corazón de la práctica budista no es otro que el cese de Dukkha, la posibilidad de vivir una vida de claridad, tranquilidad, sabiduría, amor, energía y creatividad.



Puedes imaginarte que estás del lado de un río, llevando la vida que vives ahora mismo. Del otro lado de ese río, está la Iluminación. El budismo representa una balsa que nos ayuda a cruzar; sin embargo, es imposible llegar a la otra orilla sólo contemplando la balsa, leyendo sobre ella, estudiándola, o metiéndonos en el borde y poniéndonos cómodos. Para realmente atravesar la corriente, necesitamos meternos en la balsa, utilizarla, enfocarnos, entrar al agua junto con nuestros miedos a lo desconocido. Para que el Dharma nos transforme, necesitamos conocerlo, practicarlo, experimentarlo, recorrerlo, y tener la valentía de mirarnos a nosotros mismos y crecer. No será suficiente con estudiarlo un poco y aprender a meditar para estar más cómodos con nuestra mente tal y como se encuentra ahora mismo. Si tenemos el valor para cruzar el río, necesitamos sumergirnos en la práctica y la enseñanza.

¿Y ahora, qué sigue?, hasta ahora hemos recorrido juntos este camino para comenzar a conocer lo que es el budismo, como una herramienta poderosa, práctica y eficaz para transformar nuestra mente, y con ello, transformar nuestra vida. Nosotros te hemos subido a la balsa, ya estás sobre ella, quizá mirando a lo lejos la otra orilla del río; la decisión de tomar los remos y remar con nosotros, de acompañarnos en esta maravillosa aventura y seguir por este viaje de crecimiento es tuya. ¡Anímate a descubrir lo que te espera en esa otra orilla!

Preguntas de Reflexión

1. ¿Cuáles son los aspectos que conforman tu vida? (Quién eres, a qué te dedicas, tu familia, tus conocidos, tu propia personalidad, tus hábitos, etc...)
2. ¿Cuáles de estos aspectos sientes que te gustaría cambiar y por qué?
3. ¿Cuáles de estos aspectos sientes que son coherentes con tus ideales naturales y por qué?