

LAS CUATRO VERDADES NOBLES DE BUDA

Prefacio del Lama Zopa Rimpoché

Gueshe Tashi Tsering



Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Título original: *The Four Noble Truths*
Publicado por cortesía de Wisdom Publications

Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Publicado por vez primera en 2006
por Ediciones Amara
Segunda edición: 2012
Tercera edición: 2019

2005 © Gueshe Tashi Tsering & Centro Jamyang
2006 © Por Ediciones Amara
2006 © de la traducción: Carlos Ossés
Diseño de la portada: © Federica Mahieu

Impreso en España / Printed in Spain
Todos los derechos reservados
Prohibida su reproducción sin permiso del editor

ISBN de la obra: 978-84-95094-46-9
Depósito Legal: ME. 312-2012

Sumario

PREFACIO DEL LAMA ZOPA RIMPOCHÉ	7
PREFACIO DEL AUTOR	9
PREFACIO DEL REDACTOR	15
EL SUTRA DE LAS CUATRO NOBLES VERDADES	19
1. PUESTA EN MOVIMIENTO DE LA RUEDA DEL DHARMA	25
Las cuatro verdades	25
<i>La estructura del sutra.</i>	29
<i>El orden de las cuatro nobles verdades.</i>	31
Los beneficios del estudio de las cuatro nobles verdades	34
Las dos series de causa y efecto	36
<i>Cómo funcionan las dos series</i>	38
Ser nuestro propio refugio	41
<i>La responsabilidad con nosotros mismos y con los demás</i>	45
2. LA VERDAD DEL SUFRIMIENTO	49
Por qué Buda comenzó con la enseñanza del sufrimiento	49
Las tres fases	51
Tipos de sufrimiento	53
<i>Los tres tipos de sufrimiento</i>	53

<i>El sufrimiento del sufrimiento</i>	54
<i>El sufrimiento del cambio</i>	55
<i>El sufrimiento que lo impregna todo.</i>	57
Los ocho tipos de sufrimiento	60
<i>Los cinco agregados</i>	61
Las cuatro características de la verdad del sufrimiento	63
<i>Impermanencia</i>	63
<i>Sufrimiento</i>	65
<i>Vacuidad</i>	67
<i>Ausencia de autoexistencia.</i>	67
Comprender la verdad del sufrimiento en nuestra vida	
diaria	70
<i>El sufrimiento existe</i>	70
<i>Despojarse del aferramiento a los problemas</i>	73
<i>La meditación en la primera noble verdad</i>	75
 3. LA VERDAD DEL ORIGEN	 79
Engaños	79
<i>Las tres fases</i>	79
<i>La ignorancia</i>	81
<i>La confusión fundamental.</i>	82
<i>La ignorancia de la ley de la causalidad</i>	84
<i>Las emociones aflictivas</i>	86
<i>Las emociones aflictivas raíces y secundarias</i>	87
Los tres tipos de ansia	88
<i>El ansia por los placeres sensuales</i>	89
<i>El ansia por los agregados transitorios</i>	89
<i>El ansia por la existencia</i>	90
La acción kármica	92
<i>Cómo funciona la ley de causa y efecto</i>	92
<i>Causas sustanciales y causas secundarias</i>	93
<i>El karma</i>	95
<i>El karma es la causa, no la consecuencia.</i>	97
<i>Las tres etapas del karma.</i>	98

<i>El karma que impulsa y el karma que completa . . .</i>	100
<i>Las impresiones kármicas.</i>	101
<i>El origen del sufrimiento se encuentra dentro del propio sufrimiento</i>	107
Tratar las emociones afflictivas	108
<i>Emociones afflictivas adquiridas e innatas</i>	109
<i>Los diez actos no virtuosos</i>	111
<i>Ocuparnos primero de las más evidentes</i>	115
Los doce eslabones de originación dependiente. . .	117
<i>Cómo actúan los doce eslabones en tres vidas.</i>	118
<i>Los doce eslabones en orden ascendente</i>	122
Las cuatro características de la verdad del origen. . .	125
 4. LA VERDAD DE LA CESACIÓN	127
Cesación, Liberación e Iluminación	127
<i>Las tres fases</i>	127
<i>¿Qué es la cesación del sufrimiento?</i>	128
<i>Cesación simbólica, con residuos y sin residuos. . . .</i>	130
<i>La cesación simbólica</i>	130
<i>La cesación con residuos.</i>	134
<i>La cesación sin residuos</i>	135
Liberación e Iluminación	136
Cesación e Iluminación	138
<i>La cesación según la tradición Theravada</i>	138
<i>Los dos oscurecimientos</i>	140
<i>Las dos cesaciones</i>	142
<i>Los dos cuerpos de un Buda</i>	143
La conexión entre la Liberación y la vacuidad. . . .	146
Las cuatro características de la cesación verdadera. .	147
 5. LA VERDAD DEL SENDERO	149
El noble óctuplo sendero y los tres adiestramientos. .	149
<i>Las tres fases</i>	149

<i>El sendero que conduce a la Iluminación</i>	150
<i>Los múltiples senderos del budismo</i>	152
<i>Los tres adiestramientos</i>	153
<i>La ética</i>	158
<i>La concentración</i>	162
<i>La sabiduría</i>	165
<i>El nihilismo y el eternalismo</i>	167
Encontrarse en el sendero	169
<i>Los cinco senderos</i>	169
<i>El sendero de la acumulación</i>	170
<i>El sendero de la preparación</i>	171
<i>El sendero de la visión</i>	172
<i>El sendero de la meditación</i>	172
<i>El sendero de no más aprendizaje</i>	173
<i>El practicante de la liberación individual y el practicante del sendero del bodhisatva</i>	173
<i>¿Cuándo estamos verdaderamente en el sendero?</i>	176
Las cuatro características de la verdad del sendero	177
<i>Las dieciséis características de las cuatro nobles verdades</i>	178
 NOTAS	 181
 GLOSARIO	 183
 BIBLIOGRAFÍA	 189
 ÍNDICE ANALÍTICO	 191
 FUNDAMENTOS DEL PENSAMIENTO BUDISTA	 207
 ACERCA DE WISDOM	 209

PREFACIO DEL LAMA ZOPA RIMPOCHÉ

El mensaje de Buda es universal. Todos estamos inmersos en una búsqueda constante de la felicidad pero, de alguna manera, no somos capaces de encontrarla porque la buscamos de manera equivocada. Sólo cuando comencemos a apreciar a los demás seres, la verdadera felicidad crecerá dentro de nosotros. Y, por tanto, la enseñanza fundamental del budismo es la compasión y la ética, combinadas con la sabiduría que conoce la naturaleza de la realidad. Las enseñanzas de Buda contienen todos los principios necesarios para eliminar el sufrimiento y hacer que la vida adquiera verdadero significado y, como tales, las enseñanzas no sólo son importantes para el mundo de hoy, sino que son verdaderamente esenciales.

Éste es el mensaje que mi precioso Maestro, Lama Thubten Yeshe, transmitió a sus estudiantes occidentales. Su capacidad para explicar el Dharma de una manera que resultase accesible y pertinente a todo el mundo permanece viva y crece cada día. Su organización, la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT) actualmente tiene centros en todo el mundo y la obra del Lama se sigue llevando a cabo a través del esfuerzo de muchos de sus estudiantes.

Los Fundamentos del Pensamiento Budista, elaborado por Gueshe Tashi Tsering es uno de los cursos principales del programa de educación integrado en la FPMT. Dentro de sus seis temas se puede encontrar la esencia del budismo tibetano. Los Fundamentos del Pensamiento Budista es una extraordinaria base para poder realizar un estudio más a fondo del budismo y, además, es una magnífica herramienta que nos permite transformar nuestra vida cotidiana.

Gueshe Tashi es Maestro residente en el Centro Budista Jamyang de Londres desde 1994. Su labor ha sido muy

beneficiosa para guiar a los estudiantes allí y en muchos otros centros donde imparte sus enseñanzas. Además de su profundo conocimiento –es un Gueshe Lharampa, la calificación educativa más elevada que existe dentro de nuestra tradición– su excelente dominio del inglés y su profundo conocimiento de sus estudiantes occidentales le permite explicar el Dharma de una manera que resulte accesible y relevante al mismo tiempo. Su sabiduría, compasión y buen humor se combinan con unas genuinas dotes para la enseñanza. Dentro de los seis libros de los que constan los Fundamentos del Pensamiento Budista encontrarás una combinación de conocimiento profundo y consejos sabios que pueden guiar tanto al practicante novato como al más experto en su sendero espiritual.

Tanto si lees este libro movido por la curiosidad como si lo haces como parte de tu viaje espiritual, espero de todo corazón que lo encuentres beneficioso y que te muestre un sendero que te abra tu corazón y desarrolle tu sabiduría.

Lama Zopa Rimpoché

Director espiritual

Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana

PREFACIO DEL AUTOR

El monasterio budista tibetano en el que me formé, Sera, se encuentra en las afueras de la ciudad de Mysore, en el sur de la India. Lo construyeron los refugiados del Monasterio de Sera original (ubicado cerca de la capital del Tíbet) que escaparon después de la ocupación de la China comunista en 1959. El monasterio de Sera en el que yo entré en 1970 como monje cuando tenía trece años ahora es irreconocible: su pequeño racimo de edificios se ha ampliado hasta convertirse en un campus que no para de crecer. En aquella época, sólo se entregaba el correo una vez por semana y, algunas veces, sólo se hacía una vez cada dos semanas. Actualmente, los jóvenes monjes tienen ordenadores portátiles que les permiten intercambiar correos electrónicos siempre que lo deseen o, si lo prefieren, pueden visitar uno de los cuatro o cinco abarrotados cibercafés que hay en la zona.

Pero el monasterio no sólo ha cambiado desde el punto de vista físico. La manera de ver el mundo que tienen los monjes también es diferente. Cuando yo estudiaba filosofía budista, muy pocos monjes tenían la menor duda de la precisión de la cosmología que recogían los textos tradicionales del *Abhidharma*, que daban dimensiones precisas del universo; la inmensa mayoría de nosotros creíamos que la estructura y el origen del universo era exactamente tal y como lo explicaban los textos. Aunque algunos monjes más ancianos todavía toman los textos de manera literal, en la actualidad la mayoría de los monjes ha conocido el mundo exterior o, al menos, ha estudiado algunos documentos científicos. Pero, independientemente de si su entendimiento de la ciencia moderna es el adecuado o no, ya no aceptan literalmente la explicación que el *Abhidharma* hace del universo.

Los cambios tan radicales que se han producido en un pequeño monasterio budista de la India en un periodo de tiempo tan breve son un reflejo de los cambios que se han producido en el resto del mundo. Los enormes avances tecnológicos, económicos y científicos han transformado tanto a la humanidad como al planeta en el que vivimos. En muchos casos, los cambios han sido positivos, pero en otros han sido terriblemente negativos e, incluso, enormemente destructivos.

Y aunque los avances tecnológicos han solucionado muchas de las dificultades superficiales a las que se enfrentó la humanidad, los problemas humanos fundamentales todavía permanecen tal y como siempre han existido. Tanto en los países ricos como en los que se encuentran en vías de desarrollo, encontramos las mismas dificultades humanas básicas –insatisfacción y falta de armonía, pobreza o prejuicio– y vemos que, como siempre, estos problemas han sido creados principalmente por los propios seres humanos.

En este mundo que ha cambiado de manera tan radical pero que todavía padece los mismos problemas fundamentales de siempre, creo que se pueden sacar enormes beneficios de la revisión de la vieja sabiduría. Por esta razón, elegí escribir esta serie de libros.

Las personas que ahora sienten interés por el estudio y la práctica del budismo viven en el siglo XXI, en medio de todo este desarrollo tecnológico y económico. Sus momentos de ocio, su estilo de vida y sus compromisos son totalmente distintos a los de la norma habitual e, incluso, a los que existían hace cincuenta o sesenta años. Por tanto, creo que el material de estudio y los textos budistas deben tener en cuenta el estilo de vida de la sociedad moderna.

Además, gracias a la facilidad que existe hoy en día para viajar, muchos occidentales han recibido enseñanzas en Asia o han oído hablar a Maestros asiáticos en Occidente. Muchos estudiantes del budismo han llevado a cabo su formación de manera gradual, dependiendo de las enseñanzas que estuvieran a su disposición. Muchas personas han

oído hablar de varios temas, pero nunca han recibido una sólida visión de conjunto que partiera de una enseñanza budista fundamental, como las Cuatro Nobles Verdades, y han progresado sistemáticamente hacia las enseñanzas más profundas, como las del tantra yoga más elevado. Por tanto, me gustaría proporcionar a esas personas un programa perfectamente estructurado.

Y quería hacer que fuera lo más accesible y trascendente posible. En la actualidad, se pueden encontrar muchos más libros sobre el budismo que hace diez o quince años, pero la mayoría de ellos son traducciones de grandes textos y, por tanto, tienen un estilo muy tradicional, o bien están escritos por expertos occidentales y, por tanto, son demasiado académicos y densos. Estos dos tipos de libros pueden beneficiar a los lectores, pero muchas veces no son demasiado accesibles. Durante mucho tiempo he pensado que hay una verdadera necesidad de que las enseñanzas budistas se expliquen con cierto detalle, pero utilizando un lenguaje sencillo, sin recurrir a la jerga budista. Sin ninguna duda, las enseñanzas del budismo son muy importantes, pero la manera en la que se presentan es muy importante para que el lector pueda verdaderamente asimilarlas en su vida cotidiana. Tengo la esperanza de que esta serie de libros proporcione una lectura sencilla, sin que por ello pierda profundidad y estructura, que permita a los lectores leerlos y estudiarlos durante un año o dos y aplicar esas maravillosas enseñanzas a su vida de una manera que resulte verdaderamente significativa. Ése ha sido mi objetivo cuando escribí la serie sobre Los Fundamentos del Pensamiento Budista.

He elegido seis temas con la esperanza de que puedan suponer una completa visión general del pensamiento budista. Las Cuatro Nobles Verdades, la primera enseñanza que impartió Buda después de que alcanzara la Iluminación, es un punto de partida lógico. Su Santidad el Dalai Lama, que ha impartido enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades en multitud de ocasiones, afirma que son

la esencia de toda la enseñanza y la práctica del budismo. Dentro de ellas se encierran las raíces de la filosofía budista y de todo el sendero que conduce a la Iluminación. Cualquier cosa que estudiemos después de ver las Cuatro Nobles Verdades se remitirá a esta trascendental enseñanza y, a su vez, esta enseñanza se revelará en todas las demás cosas que estudiemos.

Si las Cuatro Nobles Verdades son una explicación de la condición humana, los dos libros siguientes, *La verdad relativa, la verdad última y Psicología budista*, tratan de las teorías budistas de la realidad, tanto la externa como la interna. A continuación, basándose en ellas, los tres volúmenes siguientes se ocupan de lo que significa ser un practicante budista Mahayana. El volumen 4 se ocupa de la elevada mente altruista llamada la mente de la Iluminación (bodhichita). El volumen 5 trata sobre la sabiduría que conoce que todas las cosas son interdependientes y carecen de naturaleza intrínseca. El volumen final explica cómo se llevan a cabo las prácticas tántricas.

Estos libros evolucionaron a raíz de los cursos bianuales que llevo impartiendo en Gran Bretaña, Francia y España desde 1997, así como del curso por correspondencia que surgió de los cursos del campus. Si estos libros te resultan beneficiosos, deberías plantearte la posibilidad de apuntarte al curso por correspondencia de Los Fundamentos del Pensamiento Budista, donde explorarás estos temas con mayor profundidad y bajo la supervisión de una serie de tutores cualificados.

Si examinamos nuestra vida, no será difícil ver cómo continuamente estamos buscando una forma de felicidad y tratamos de evitar los escollos y las insatisfacciones que parecer asolar nuestra existencia. Y esto es tan cierto para los que vivimos en este mundo moderno y tecnológico como lo fue para las personas que vivían en la época de Buda. Y ahora, al igual que entonces, seguimos equivocándonos continuamente. Todo lo que Buda nos enseñó fue a apartarnos del sufrimiento que con tanta ignorancia

nos infligimos a nosotros mismos y a tratar de encontrar una felicidad profunda y duradera. No es un problema de trascendencia, sino de accesibilidad. Espero que esta serie de libros te permitan entrar en el mundo de las grandes tradiciones filosóficas.

Gueshe Tashi Tsering

EL SUTRA DE LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Hace más de 2.500 años, el personaje histórico Buda, Sakyamuni, se convirtió en un ser Iluminado. Después de entregarse a una vida de lujo como príncipe Sidharta y de soportar seis años como asceta, sufriendo la privación voluntaria en su búsqueda de la verdad, se dio cuenta de que no iba a encontrarla en ninguno de los dos extremos. Sólo entonces, sentado bajo el árbol *bodhi* junto al río Neranjara, pudo vencer al último de sus demonios interiores y encontrar la verdad de su existencia, alcanzando finalmente la cesación de su sufrimiento humano. Se convirtió en Buda, el Ser Despierto.

Al principio permaneció en silencio, pero entonces, cuarenta y nueve días después, viajó desde Bodhgaya a Sarnath, una pequeña ciudad próxima a la ciudad sagrada de Benarés, en el centro de la India. Allí se encontró con sus cinco antiguos compañeros, los ascetas con los que había compartido seis años de privaciones. Al principio, éstos se mostraron recelosos, pensando que Buda había renunciado a la búsqueda de la verdad pero, después de ver su resplandor, le rogaron que les impartiera sus enseñanzas. Acto seguido, Buda les explicó las Cuatro Nobles Verdades y son esas cuatro verdades las que comprenden el sutra que aparece más abajo y el tema central de este libro.

Sólo después del fallecimiento de Buda, sus discípulos, que en ese momento ya formaban un número extenso, trataron entre todos de preservar sus preciosas enseñanzas. Los sutras que ahora tenemos en el corpus budista proceden de verdaderos discursos pronunciados por Buda que fueron memorizados por sus discípulos y transmitidos oralmente de generación en generación. Sólo siglos más tarde fueron recogidos por escrito, conservando gran parte de la conven-

ción de la tradición oral. La repetición de frases e, incluso, de párrafos tiene como intención facilitar su memorización, y todo el estilo fue diseñado para facilitar la recitación ritual. Como tales, los sutras pueden resultar difíciles de leer, pero su contenido, las palabras que pronunció Buda, son una guía infalible para escapar del sufrimiento en el que actualmente estamos inmersos.

El siguiente sutra –uno de los más famosos– contiene la primera enseñanza que impartió Buda, la *Puesta en Movimiento de la Rueda del Dharma*. También se llama el *Primer Giro de la Rueda del Dharma* o, más sencillo, el sutra *de las Cuatro Nobles Verdades*, ya que las Cuatro Nobles Verdades comprenden su esencia.

Esto es lo que he oído.

En una ocasión el Bendecido estaba residiendo cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Bendecido se dirigió al grupo de los cinco monjes:

“Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuáles son éstos dos? La búsqueda de la felicidad de los placeres sensuales, que es bajo, vulgar, el sendero mundano, innoble y sin beneficio; y la búsqueda de la mortificación, que es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Tathagata ha despertado al camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce al conocimiento directo, que conduce a la Iluminación y que conduce al Nibbana. ¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Tathagata ha despertado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce al conocimiento directo, que conduce a la Iluminación y que conduce al Nibbana? Es este Noble Óctuplo Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recta Intención, Recto Lenguaje, Recta Acción, Rectos Medios de Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Éste, oh monjes, es el camino medio que el Tathagata ha despertado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce al conocimiento directo, que conduce a la Iluminación y que conduce al Nirbbana.

“Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfer-medad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados sujetos al aferramiento son sufrimiento.

“Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el ansia que produce nuevas existencias, acompañado por el placer y la lujuria buscando siempre nuevos deleites, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el ansia por

los placeres sensuales, el ansia por la existencia y el ansia por la no existencia.

“Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación sin residuos de dicha ansia, su abandono, su descarte, liberarse de ella, no depender de ella.

“Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Es este Noble Óctuplo Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recta Inten-ción, Recto Lenguaje, Recta Acción, Rectos Medios de Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

“Ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser plenamente comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido plenamente comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Ésta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimien-

to, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.

“Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades tal y como son según sus tres fases y doce aspectos no fueron totalmente purificadas de este modo, no proclamé al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus

ascéticos, brahmanes y hombres, que había despertado correctamente a la incomparable Iluminación. Pero, cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades tal y como son según sus tres fases y doce aspectos fueron totalmente purificadas de este modo, entonces proclamé al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había despertado correctamente a la incomparable Iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: 'Irreversible es la Liberación de mi mente. Éste es mi último nacimiento. No hay nueva existencia.'

Esto dijo el Bendecido¹.

1 PUESTA EN MOVIMIENTO DE LA RUEDA DEL DHARMA

LAS CUATRO VERDADES

He sido budista toda mi vida. Mi infancia, mi educación monástica y ahora mi trabajo se han encaminado hacia las enseñanzas de Buda. Si bien he cuestionado muchos puntos de vista filosóficos durante mi formación —el debate es un elemento importante dentro de la educación del budismo tibetano— nunca he cuestionado el mensaje esencial de Buda ni me he planteado si todavía sigue siendo importante.

Desde mi llegada a Occidente y desde que comencé a enseñar a estudiantes que exigían explicaciones lógicas sobre las que apoyar los conceptos budistas más básicos, he tenido que volver a evaluar mis propias creencias esenciales. Pero cuanto más veo que los estudiantes occidentales integran los principios y la práctica del budismo a sus vidas, mejor comprendo la dimensión universal del mensaje de Buda. Aunque, con toda seguridad, en este libro te encontrarás con muchos términos y conceptos extraños, todo lo que enseñó Buda tiene el poder de ir directo al corazón. Mi trabajo consiste en asegurarme de que lo que lees es valioso e inteligible para así poder apreciar completamente su trascendencia.

El Sutra de las Cuatro Nobles Verdades es la primera y más importantes de las enseñanzas de Buda. Este sutra contiene la estructura de todos los discursos que impartió durante sus cuarenta años de enseñanza. Si el lenguaje y el estilo dificultan el claro entendimiento de su significado, entonces espero que, en el momento en el que hayas finalizado de leer este libro, habrás captado mucho mejor el contenido de este sutra tan importante.

En los monasterios tibetanos, al igual que en muchas tradiciones del budismo Mahayana, los sutras (los discursos

sos de Buda) y las sastras (los comentarios canónicos) que se estudian proceden del corpus escrito en sánscrito. Sin embargo, en este caso, estamos utilizando el sutra traducido del idioma pali. Aunque difiere ligeramente del sánscrito en cuanto a su estilo y a su estructura, las diferencias son pequeñas y ésta es la versión más conocida en Occidente. Las Cuatro Nobles Verdades son:

1. La noble verdad del sufrimiento.
2. La noble verdad del origen del sufrimiento.
3. La noble verdad de la cesación del sufrimiento y del origen del sufrimiento.
4. La noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento y su origen.

Las primeras dos nobles verdades, las nobles verdades del sufrimiento y del origen del sufrimiento, reflejan la naturaleza de nuestra vida presente y funcionan continuamente dentro de cada uno de nosotros. La verdad de la cesación y la verdad del sendero que conduce a la cesación son los métodos empleados para eliminar el sufrimiento y su origen. Necesitamos cultivarlas dentro de nuestro propio ser para poder superar nuestros problemas. Por esa razón, estas cuatro nobles verdades no sólo nos muestran en su totalidad la naturaleza de nuestra vida presente, sino también la posibilidad de ir más allá de sus límites hasta alcanzar una existencia libre de todo sufrimiento y de su origen.

La primera noble verdad, la noble verdad del sufrimiento (*dukkha* en pali), se refiere al dolor, a la angustia, a la ansiedad y la insatisfacción que existe física y, especialmente, mental dentro de nosotros. Después de enseñar la primera noble verdad, a continuación Buda explica que la causa del sufrimiento —la segunda noble verdad— es el ansia, el deseo y el apego. Con la tercera noble verdad, Buda enseña que hay un medio a través del cual el sufrimiento se puede erradicar para siempre, y a través de la cuarta noble verdad demuestra

la manera de conseguirlo. El sendero que presenta Buda para permitirnos alcanzar esta erradicación del sufrimiento se llama el *noble óctuplo sendero*, del que hablaremos en el capítulo 5. Dentro de las cuatro verdades encontramos dos series distintas de causa y efecto. El sufrimiento es un efecto y el origen del sufrimiento es su causa. De igual modo, la verdad de la cesación, o la paz, es un efecto, y el sendero que conduce a la cesación es la causa.

Las Cuatro Nobles Verdades presentan el proyecto para todo el cuerpo del pensamiento y la práctica de Buda y son el armazón sobre el que se asienta el sendero que conduce al individuo a la Iluminación. Estas verdades encierran toda la filosofía budista. Por tanto, estudiar, meditar y comprender plenamente esta enseñanza es muy importante, porque sin un entendimiento de las Cuatro Nobles Verdades es imposible integrar plenamente los conceptos y las prácticas del budismo en nuestra vida diaria.

Todos tenemos un deseo instintivo de alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento. Este sentimiento no surge a raíz de la formación, de la educación o de la cultura, sino que es algo innato. La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades presenta un medio eficaz de alcanzar este fin. El sufrimiento que queremos superar no procede de la nada. Emana de sus propias causas y condiciones particulares. En sus enseñanzas, Buda detalla el sufrimiento que experimentamos en nuestra vida diaria, desde las formas toscas de sufrimiento a las formas más sutiles de las cuales ni siquiera tenemos un conocimiento consciente. También explica las causas de ese sufrimiento con igual precisión.

Del mismo modo, la felicidad que todos deseamos alcanzar no procede de la nada, sino que surge de sus propias causas y condiciones. La felicidad, en este caso, no tiene nada que ver con los placeres temporales de los sentidos, sino que se refiere a estados de felicidad superiores: la felicidad que permanece inalterable a pesar de los cambios que experimentan las circunstancias externas. Aunque la cesación del sufrimiento no es en sí un sentimiento, alcanzar ese tipo de

cesación a través del sendero correcto es la forma más elevada de felicidad. En esta enseñanza se explica con total claridad la naturaleza del sendero que conducirá al cumplimiento de nuestra aspiración más básica de superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad.

Las dos principales tradiciones budistas, Theravada y Mahayana, utilizan una serie de escrituras distintas. La tradición Theravada es una tradición más antigua cuyas enseñanzas están registradas en los textos escritos en pali, mientras que la tradición Mahayana se basa en los textos en sánscrito que fueron escritos más tarde. Los países que siguen estrechamente la tradición Theravada hacen hincapié en la lectura, la recitación y el aprendizaje de los verdaderos discursos de Buda. En los monasterios tibetanos, que siguen la tradición Mahayana, estudiamos en muchas ocasiones las Cuatro Nobles Verdades durante el curso de nuestra formación, pero normalmente no estudiamos el sutra en sí. Habitualmente estudiamos este tema junto a las enseñanzas que ponen énfasis en la aspiración del bodhisatva de conseguir la Iluminación para beneficio de todos los seres. Por ejemplo, uno de los textos más importantes que estudiamos en el monasterio es el *Ornamento de la comprensión clara* (*Abhisamayalamkara*) de Maitreya y el tema principal de ese texto es la manera en la que los bodhisatvas prepararan su mente en el sendero. Las Cuatro Nobles Verdades son un tema clave para ilustrar esta preparación. De igual modo, en el Mahayana, el noble óctuplo sendero sólo se enseña implícitamente dentro de las enseñanzas de la conducta del bodhisatva, en lugar de mostrarlo explícitamente.

En los monasterios tibetanos, el estudio de las Cuatro Nobles Verdades se combina con el examen de lo que llamamos las dieciséis características de las Cuatro Nobles Verdades. Cada noble verdad se explica, se estudia y se medita concentrándose en cuatro características definitorias. Por ejemplo, la primera noble verdad, la noble verdad del sufrimiento, se estudia analizando sus cuatro características

de impermanencia, sufrimiento, ausencia de autoexistencia y vacuidad.

Aunque el sutra es la fuente principal de todo esto, en el sistema tibetano el foco principal de nuestro estudio sobre las Cuatro Nobles Verdades son los comentarios, que incluyen extensas y elaboradas explicaciones sobre cada una de las verdades.

La estructura del sutra

Tal y como se puede ver en el sutra *de las Cuatro Nobles Verdades*, Buda describe cada noble verdad de una manera ligeramente distinta. Afirma que la primera noble verdad debería entenderse, la segunda noble verdad debería abandonarse, la tercera noble verdad debería experimentarse y la última noble verdad debería desarrollarse. Esto indica que, aunque las Cuatro Nobles Verdades son un solo tema, la manera en la que estudiamos y meditamos sobre cada verdad difiere ligeramente.

Buda afirma que debemos *comprender* la verdad del sufrimiento. Finalmente, podremos superar el sufrimiento a medida que practicamos las otras nobles verdades, pero primero debemos comprender qué es el sufrimiento. Esto es algo completamente lógico. Antes de tomar una medicina, debemos comprender cuál es nuestra enfermedad; antes de abandonar el sufrimiento, necesitamos comprenderlo completamente. Por tanto, en esta etapa, comprender la verdad del sufrimiento es la tarea más importante que podemos realizar y para ello es necesario reconocer con total claridad su importancia y llevar a cabo un estudio sistemático de los pasos que debemos dar para completar nuestra tarea.

Buda afirma que la segunda noble verdad, la verdad del origen, debería ser *abandonada*. Por tanto, aquí tenemos que buscar diligentemente el mejor método que nos permita abandonar del todo el origen del sufrimiento. Para ello es necesario aplicar un método distinto de estudio y de meditación. La verdad de la cesación, por otro lado, debería

realizarse o alcanzarse. Por tanto, para empezar, debemos llegar a comprender de verdad que este fin se puede alcanzar y que nosotros mismos somos capaces de conseguirlo. Y, naturalmente, ahora llegamos a la cuarta noble verdad, la verdad del sendero, que necesitamos desarrollar para poder superar el sufrimiento.

En la primera sección del sutra, Buda presenta con total claridad la tarea que debemos llevar a cabo. En la siguiente sección, repite tres veces cada una de las nobles verdades, cada vez poniendo un énfasis ligeramente diferente y con sabor ligeramente distinto. Esta repetición representa las tres fases de entendimiento que el propio Buda adquirió en su experiencia cada vez más profunda de esas cuatro verdades. Las tres fases son las siguientes: conocer la naturaleza de la verdad, conocer lo que es necesario llevar a cabo con respecto a esa verdad y, finalmente, llevar a cabo lo que sea necesario hacer.

Respecto a la noble verdad del sufrimiento, en la primera fase Buda explica lo que es el sufrimiento, y en la segunda fase explica que es necesario comprender este sufrimiento. A continuación, en la fase final de la comprensión experiencial de esta noble verdad, explica el logro completo: el hecho de que, cuando alguien ha comprendido completamente el sufrimiento, esto es todo lo que se debe llevar a cabo.

Y lo mismo sucede con el resto de las nobles verdades. En relación al origen del sufrimiento, Buda explica lo que es, también que necesita ser abandonado y, finalmente, que una vez que esto se consiga, se produce un estado de completa conquista y el sufrimiento ya no regresa jamás. Respecto a la cesación del sufrimiento, Buda explica de nuevo lo que es, que necesita ser experimentado, y que una vez que se haya hecho esto, ése es el punto final, que nunca puede convertirse en una no cesación. De hecho, este punto es la Liberación o la Iluminación. Por último, Buda presenta la verdad del sendero dentro del contexto del noble óctuplo sendero, explicando que debe ser desa-

rrollado, y que una vez que se ha conseguido eso, no queda nada más por hacer.

Y al final del sutra, después de explicar las tres fases de cada noble verdad, presentando doce aspectos en total, Buda afirma: “Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades tal y como son según sus tres fases y doce aspectos no fueron totalmente purificadas de este modo, no proclamé al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había despertado correctamente a la incomparable Iluminación.” Sólo después de que se haya realizado cada una de las nobles verdades siguiendo su propia singularidad es posible alcanzar el logro completo.

El orden de las cuatro nobles verdades

Buda enseñó las Cuatro Nobles Verdades en un orden muy específico, y esto no tiene nada que ver con el orden en el que las cosas ocurren. En la realidad, la causa debe aparecer naturalmente primero y debe estar seguida por el efecto; y no puede ser a la inversa. Existe una causa que produce un sufrimiento, y existe un sendero que nos conduce al final del sufrimiento. Sin embargo, en las dos series de causa y efecto que comprenden las Cuatro Nobles Verdades, el orden se invierte: el efecto, el sufrimiento, se presenta en primer lugar, seguido de la causa del origen del sufrimiento. La segunda serie presenta el efecto, la cesación y, a continuación, la causa, el sendero.

En *Las grandes etapas del sendero (Lamrim Chenmo)*, el Maestro tibetano Lama Tsongkhapa explica que, a pesar de no seguir una secuencia natural, éste es el orden particular en el que se debe enseñar al estudiante, porque representa el modo en el que cada verdad se establece psicológicamente dentro de cada uno de nosotros. Por ejemplo, cuando comenzamos a trabajar con las dos primeras nobles verdades, es natural que primero nos demos cuenta de que existe el

sufrimiento. Esa comprensión nos conducirá a la búsqueda de las causas que lo producen. Y lo mismo sucede con la segunda serie. Cuando vemos que existe el sufrimiento y que tiene un origen, el siguiente paso es preguntar si existe un modo de que ese sufrimiento llegue a cesar. Con ello, establecemos que es posible la cesación y, entonces, tratamos de encontrar los métodos que nos puedan llevar hasta allí.

Supongamos, por ejemplo, que el fregadero de mi apartamento está lleno de tazas y cacerolas, pero cuando abro la llave del agua caliente para lavarlos, no sucede nada; no hay agua caliente. Después de comprobar que la luz roja parpadeante del calentador está encendida, llamo a alguien para que venga a arreglarlo. Ése es el proceso natural. Cuando descubrimos un problema, retrocedemos y tratamos de encontrar su origen. Cuando vemos el resultado, tratamos de manera natural de encontrar la causa. Así pues, el efecto de identificar un problema es despertar la motivación que nos conduce hacia la solución. Nuestras mentes funcionan naturalmente de esa manera, lo cual explica por qué Buda enseñó las Cuatro Nobles Verdades en esta secuencia tan singular. Por tanto, para el budista practicante que desee emprender el sendero espiritual, la comprensión de esta particular secuencia es, desde el punto de vista psicológico, algo muy natural y útil. La obra de Maitreya *El sublime continuo* (*Uttaratantra*) compara estas cuatro etapas con las que nos ayudan a superar una enfermedad.

De igual modo que la enfermedad se ha de diagnosticar, la causa se ha de eliminar, el estado de salud se ha de alcanzar, y el remedio se ha de aplicar, así también debería suceder con el sufrimiento, con sus causas, con su cesación y el sendero, debe ser conocido, eliminado, alcanzado y emprendido².

Hasta que no nos damos cuenta de que estamos enfermos, no comenzamos a buscar la causa de nuestra enfer-

medad y cuando vemos que existe una cura, tratamos de obtenerla. Esto es el sufrimiento, el origen, la cesación y el sendero.

La etimología del término cuatro nobles verdades

Tal vez sea necesario aclarar qué es una *noble verdad*, porque la palabra *verdad* tiene significados distintos en diferentes contextos. En el budismo hay muchas verdades –las dos verdades, las Cuatro Nobles Verdades, y así sucesivamente– y debemos tener cuidado y no asumir que la palabra *verdad* siempre se refiere a la misma cosa.

El modificador *noble* nos indica una verdad tal y como la entienden los seres *arya*, esos seres que han tenido una experiencia directa de la vacuidad o de ausencia de autoexistencia. La palabra *noble* nos da a entender algo visto por los seres *arya* tal y como realmente es, y en este caso se trata de cuatro reconocimientos: sufrimiento, origen, cesación y sendero. Los seres *arya* pueden ver todo tipo de sufrimiento –físico y mental, burdo y sutil– exactamente tal y como es, como un sufrimiento. En el caso de personas como nosotros, que no tenemos una experiencia directa de la vacuidad, aunque podemos identificar ciertos niveles de experiencias físicas y mentales como sufrimiento, nos resulta imposible ver todos los niveles de sufrimiento. En lugar de ello, identificamos algunas cosas como algo deseable cuando, en verdad, son sufrimiento. Esto puede parecer que va en contra del razonamiento lógico, pero si examinamos nuestra sociedad nos resultará bastante sencillo ver lo que quiero decir. Lo que la mayoría de nosotros perseguimos creyendo que es felicidad, en realidad, tiene la capacidad de producir precisamente lo contrario.

Eso mismo sucede con los tres temas restantes. Los seres *arya* los comprenden tal y como existen, en todos sus niveles de sutileza. Nosotros, seres ordinarios, no podemos verlos de la misma manera porque carecemos de la experiencia directa de la naturaleza de la realidad.

LOS BENEFICIOS DEL ESTUDIO DE LAS CUATRO NOBLES VERDADES

¿Qué es lo que nos lleva a embarcarnos en un viaje espiritual? Creo que es una cuestión que debemos plantearnos nosotros mismos desde el primer momento en el que nos sentimos interesados por el budismo. Su Santidad el Dalai Lama afirma que nuestro interés por la vida espiritual es “algo completamente instintivo y no hay necesidad de demostrar que está ahí. La felicidad es algo a lo que todos aspiramos conseguir y, por supuesto, todos tenemos derecho a cumplir esta aspiración”³.

Deberíamos tratar de comprender con total claridad y desde el primer momento cuál es nuestra motivación más profunda y no limitarnos a aceptar intelectualmente que todos queremos ser felices simplemente porque lo dice alguien como Su Santidad, sino sólo como consecuencia de nuestra propia y rigurosa investigación. Necesitamos ver si el deseo de ser feliz es algo instintivo, tal y como afirmó Su Santidad, y si es así, debemos ver si siempre está presente, motivando todos nuestros actos. También necesitamos ser conscientes de lo hábilmente o de lo torpemente que estamos satisfaciendo esa necesidad. Este examen será nuestro punto de partida.

La mínima ventaja que obtendremos estudiando las Cuatro Nobles Verdades es que desarrollaremos cierto grado de confianza en que los problemas y las dificultades que se presentan en nuestra vida algún día cesarán. En el momento presente, nuestra vida está completamente condicionada por una serie de factores externos que se escapan de nuestro control, pero si somos capaces de ver con total claridad qué cosas son la verdadera causa de nuestros problemas y si somos conscientes de que se pueden eliminar, podemos llegar a la conclusión de que existe un remedio para esta vida “condicionada”. Si somos capaces de desarrollar cierto grado de confianza en la posibilidad de que se produzca la cesación –a través de la lectura de libros, de la contemplación

y de la meditación— entonces creo que, sin la menor duda, obtendremos buenos resultados.

Además, si somos capaces de ver que, siguiendo las enseñanzas de Buda podemos aprender poco a poco a dominar nuestra mente y a poner fin completamente a nuestra existencia condicionada, estaremos, en efecto, encontrando refugio en el Dharma: las enseñanzas de Buda y el segundo de los tres refugios. Esto nos conducirá de manera natural a sentir respeto por el propio Buda y, en consecuencia, por la Sangha, esos seres realizados que siguen el sendero, y así establecer nuestro refugio en Buda y en la Sangha, los otros dos objetos de refugio. Para ello, debemos conseguir un completo asentamiento en las Cuatro Nobles Verdades.

La mejor manera de refugiarse en el Dharma es poner en práctica el sendero y, así, pasar de refugiarse en la Sangha a *convertirse* en Sangha, no necesariamente ordenándose monje o monja, sino a través de la experiencia directa de la vacuidad. Éste es el beneficio intermedio que proporciona el estudio de las Cuatro Nobles Verdades.

Por último, llegaremos a comprender la verdadera naturaleza de nuestro propio sufrimiento y veremos cómo todos los seres son exactamente iguales en esta experiencia, y así nuestra práctica pasará de manera natural de estar principalmente preocupada de nuestro propio bienestar a concentrarse en el bienestar de los demás. A medida que vamos progresando, nuestros prejuicios e intereses propios se irán disipando y nuestras actividades se harán más altruistas. Por supuesto, esto sólo se puede conseguir realmente a través de la comprensión y de la práctica de las Cuatro Nobles Verdades a un nivel muy profundo. El beneficio más importante que reporta estudiar las Cuatro Nobles Verdades es alcanzar la mente de la Iluminación, o bodhichita, punto en el que nos sentimos completamente motivados por el deseo de liberar a todos los seres del sufrimiento y, por consiguiente, de trabajar para que nuestra propia Iluminación sea capaz de llevar a cabo esa misión.

La cesación del sufrimiento no es un don que alguien nos puede entregar, sino que debe emerger por medio de nuestra práctica del verdadero sendero. A medida que progresamos, se estrechará el abismo que existe entre la vida incontrolada y condicionada que ahora llevamos y el núcleo que es pura y perfecta paz. Al desarrollar un entendimiento y, a continuación, practicar las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades en nuestra vida diaria, nos convertiremos en seres completamente beneficiosos para todos los demás seres sintientes, no sólo ayudándoles a poner fin a su sufrimiento, sino también eliminando el nuestro propio.

LAS DOS SERIES DE CAUSA Y EFECTO

Una de las creencias más importantes en el budismo es que nada llega a existir si no hay una causa y esta ley de causa y efecto es un punto fundamental para comprender las Cuatro Nobles Verdades. La siguiente tabla muestra dos series de causa y efecto: el sufrimiento como resultado del origen del sufrimiento y la cesación como resultado del sendero.

	Resultado	Causa
Problema	1. Sufrimiento	2. Origen
Solución	3. Cesación	4. Sendero

Aunque estas dos series de causa y efecto son muy específicas, siguen la regla de todas las causas y efectos y, en particular, el tipo específico de causa y efecto llamado *karma* en el budismo. *Karma* es un concepto que muchas veces no se interpreta adecuadamente. Por decirlo claramente, los cambios naturales como la rotación planetaria o el crecimiento de las plantas, no son resultado del karma. El karma siempre está relacionado únicamente con el funcionamiento de la mente. Sólo cuando se ha producido una especie de acción mental, algún tipo de intención o voluntad propia,

se produce la secuencia específica de causa y consecuencia y así, siempre está asociado a nuestro estado mental, a nuestros sentimientos o a nuestras emociones. Sin embargo, aunque es muy sencillo ver cómo el sufrimiento y la causa que lo produce están asociados a los sentimientos, puede resultar más difícil comprender esto en el contexto de la segunda serie, la cesación y el sendero, ya que son dos conceptos más sutiles. No obstante, la cesación y el sendero también están intrínsecamente interconectados.

Desde una perspectiva budista, las incontables cosas y acontecimientos que configuran la totalidad del mundo externo, tanto si están asociados a nuestros sentimientos como si no, se denominan *impulsados por los demás*, porque su aparición se debe a otras condiciones. Nada llega a existir sin que lo produzca una causa. En el Sutra de la Planta de Arroz, Buda realiza tres afirmaciones:

A raíz de la existencia de esto, surge aquello.

A raíz de la producción de esto, se produce aquello.

Por tanto: a raíz de la ignorancia, existe la intención.

La primera afirmación –“A raíz de la existencia de esto, surge aquello”– se puede aplicar a todos los fenómenos, permanentes e impermanentes, y describe la originación interdependiente. Estas cosas existen, entonces sucede esto. En términos de filosofía budista, por lo que se refiere a la meditación, todos los fenómenos se dividen en una serie de clasificaciones, y la división más común es clasificarlos en *permanentes e impermanentes*. En un intento de describir brevemente la diferencia que existe entre estos dos términos, diremos que los *fenómenos permanentes* son fenómenos que no dependen de causas ni de condiciones para su existencia. Durante su existencia, no existe un cambio de un momento a otro. En otras palabras, son estáticos. Los *fenómenos impermanentes* se refieren a todo lo contrario: a las cosas y acontecimientos que dependen de una serie de causas y de condiciones para que puedan existir y que

están sujetas a cambios constantes. De ese modo, en este contexto, el término *impermanente* significa que cambia por momentos.

La segunda afirmación –“A raíz de la producción de esto, se produce aquello”– sólo se puede aplicar a los fenómenos impermanentes. Para que se pueda producir algo, el productor debe ser impermanente, ya que sólo los fenómenos impermanentes pueden producir algo que todavía no existe. Los fenómenos permanentes no pueden hacerlo. El término *permanente* significa fijo e inmutable y, por tanto, ¿cómo puede pasar de un estado a otro como una semilla que sí puede convertirse en flor? Sólo si algo es impermanente y, por tanto, tiene la capacidad de cambiar cuando se dan las circunstancias y las condiciones necesarias, se pueden producir los resultados y aparecer otros fenómenos.

La tercera afirmación –“A raíz de la ignorancia, existe la intención”– tiene un alcance más limitado. Las cosas impermanentes no tienen la capacidad de producir ninguna cosa de manera aleatoria. Para poder producir algo, la causa debe ser parecida al resultado. La ignorancia no produce amor, sino que produce apego y aversión, y a partir de ellos, la mente engañada crea el deseo de actuar, que es la intención o voluntad propia.

Cómo funcionan las dos series

La segunda noble verdad es el origen de nuestro sufrimiento. Ignoramos completamente el modo en el que existen las cosas y eso nos produce ansiedad. Vemos todo lo que nos rodea como algo que existe permanentemente y nos aferramos a cualquier cosa que refuerce nuestro concepto de permanencia, dejando de lado todo lo que suponga una amenaza para ello. El apego y la aversión son las raíces de todos los demás problemas y son fruto de la ignorancia. De ese modo, la ignorancia, el apego y la aversión –lo que el budismo denomina los tres venenos– son el origen (la segunda noble verdad) del sufrimiento (la primera noble verdad).

La relación en la primera serie de causa y efecto —el sufrimiento y su origen— es fácil de comprender, porque las dos verdades son impermanentes. A un nivel, la relación en la segunda serie —sendero y cesación— es igualmente comprensible. El sendero es la práctica que llevamos a cabo para eliminar los engaños e incrementar nuestras cualidades positivas. Este sendero se convierte en la causa final de la completa cesación de todo nuestro sufrimiento.

Pero la cesación en sí *no* es el resultado de una cadena de causa y efecto, porque la cesación es permanente y, para que algo pueda ser o bien una causa o bien un efecto, debe ser impermanente. Éste es un punto muy importante. Si algo es un efecto, significa que ha llegado a existir dependiendo de otros factores y, por tanto, debe, por definición, ser impermanente. Los fenómenos permanentes *no* llegan a existir como consecuencia de una serie de causas y condiciones. Sin embargo, pueden llegar a existir a través de otras circunstancias, como un estado que se alcanza cuando se eliminan algunas condiciones.

Todo esto es un poco abstracto. Como ya señalé anteriormente, desde un punto de vista budista, un fenómeno permanente significa algo que nunca cambia y que nunca es producido por otra cosa. Normalmente, el término *permanente* describe un tipo de estado, en lugar de un objeto físico o mental con causas inequívocas. La cesación en sí es uno de los principales ejemplos de fenómeno permanente, así que puede parecer extraño que la encontremos aquí, en la segunda serie de causa y efecto, cuando, de hecho, no puede calificarse estrictamente como un efecto.

Podemos utilizar una taza de té para ilustrar este punto. Cuando derramo el té que contiene, la taza se vuelve vacía. La acción de derramar ofrece un resultado particular, una taza vacía, y por *vacía* aquí simplemente quiero decir vacía de té. Sin embargo la falta de té no se puede denominar verdaderamente un producto, porque es una ausencia, y algo no puede producir una ausencia. No obstante, existe

una relación de dependencia entre mi acción de servir el té y el estado de vacuidad de la taza.

De la misma manera, a través de la práctica del sendero, nuestro sufrimiento poco a poco decrece y finalmente alcanzamos un estado que está libre de todo sufrimiento, ignorancia y de las impurezas que son las semillas de ese sufrimiento. Esta simple ausencia de sufrimiento se denomina la *cesación verdadera* y esa cesación es un estado, no un producto. No es producida por el sendero; no es un resultado en sí. De igual modo que al volcar la taza se despoja del té, el seguimiento del sendero nos despoja de nuestras negatividades y nos deja en un estado de Liberación del sufrimiento, que es el Nirvana.

El *Nirvana* simplemente es la cesación del sufrimiento, no la aniquilación de la persona. Mucha gente suele malinterpretar este punto, pensando que el Nirvana es la cesación completa no sólo del sufrimiento, sino también de la persona que trata de alcanzar ese estado. La práctica del budismo no sirve para eso.

Según el budismo Mahayana, cuando por fin se haya eliminado el sufrimiento y las causas que lo producen, en el momento en que sobreviene la muerte, lo mental y lo físico unidos cesan y se alcanza lo que se denomina la *cesación sin residuos*. Con anterioridad, habíamos alcanzado el Nirvana, pero *no* habíamos dejado de existir, porque a lo largo de toda nuestra práctica no habíamos hecho nada para detener la continuación de la persona. De igual manera que nuestro sufrimiento no procede de fuentes externas, sino que es provocado por nuestros propios engaños y karma, también el final completo de ese sufrimiento procede de la eliminación de nuestros engaños. De ese modo, la paz emerge del caos, la cesación del sufrimiento procede del propio sufrimiento y el Nirvana procede del samsara.

El Nirvana no se encuentra en el espacio; no viene caído del cielo. La cesación sólo emergerá del desarrollo de nuestra sabiduría. La Budeidad es un estado interior, pero como nuestra vida normal está focalizada al exterior, existe una

fuerte tendencia a ver el Nirvana o la Budeidad como una especie de “ente exterior”, como entidades físicas que se encuentran en lugares físicos. Ese punto de vista es erróneo.

El Nirvana podría parecer una especie de abstracción conceptual, pero la cesación y el sendero tienen mucho que ver con nuestra vida diaria. Aunque todos queremos gozar de la felicidad y dedicar la mayor parte del día a tratar de alcanzarla, la mayoría de nosotros buscamos en un lugar que es completamente erróneo. Si seguimos el sendero trazado por Buda, tal y como se ejemplifica en las Cuatro Nobles Verdades, poco a poco irá remitiendo nuestro sufrimiento, cesarán tanto las ilusiones como las causas que las producen, que nos mantiene atrapados en una existencia condicionada.

Esto es lo que dice el budismo pero, ¿estás de acuerdo con ello? Para averiguarlo, tienes que investigar por ti mismo. Cuando Buda describe el concepto de la cesación, está hablando de la capacidad que todos tenemos de cumplir completamente nuestro deseo fundamental e instintivo de ser felices. La primera serie –la verdad del sufrimiento y la verdad del origen– es muy sencilla de entender si realmente la contemplamos, ¿pero realmente puede el sendero que describe Buda conducirnos a la completa cesación del sufrimiento? ¿Eso es posible o simplemente es un dogma budista, algo que se pide que aceptemos sin dudar, simplemente porque Buda lo dijo?

Aunque la primera serie nos parezca verdadera, ¿realmente el sendero nos puede conducir a la cesación? Y si es así, ¿qué es esa cesación: la completa extinción o la existencia en un plano diferente? Éstas son las cuestiones que debemos plantearnos seriamente.

SER NUESTRO PROPIO REFUGIO

Vosotros mismos tenéis que esforzaros. Los Grandes seres del pasado sólo indican el sendero. Aquellos que piensan y entran en el Sendero se liberan de las garras de Mara⁴.

Si todos tenemos un deseo innato de alcanzar la felicidad, estas palabras extraídas del *Dhammapada* nos dicen dónde debemos comenzar a buscar para hacerlo realidad. Nosotros somos nuestro propio refugio. La clave para alcanzar nuestra necesidad de alcanzar la felicidad se encuentra en nuestro interior y no fuera de nosotros. Esto significa que tenemos todo lo que necesitamos justo aquí, en nuestro interior, sin tener que fijarnos en las cosas externas. Y más buenas noticias: ¡es barato! ¡No tenemos que pagar por alcanzar nuestra felicidad!

Nunca insistiré lo suficiente en lo poderoso y preciso que es este verso. Todo el mundo, en todo momento, trata de cumplir este innato deseo de alcanzar la felicidad y de evitar la desdicha y, sin embargo, nadie parece ser capaz de conseguirlo. Sin embargo, ésta es la única verdad: la fuente de nuestra propia felicidad se encuentra dentro de nosotros.

Todavía no somos verdaderamente conscientes del refugio interior que Buda dice que deberíamos comprender, porque no hemos alcanzado el nivel donde podemos llamar a su puerta. Hasta que lo consigamos, estaremos buscando continuamente la felicidad en el exterior y no habrá forma de satisfacer a nuestro instinto. La práctica del Dharma consiste en hacer que ese refugio interior cobre vida.

Y sólo depende de nosotros. Buda afirma en el *Dhammapada* que deberíamos esforzarnos por alcanzar nuestra propia liberación, porque los Budas sólo pueden mostrarnos el sendero. Ellos nos pueden dar las herramientas, pero somos nosotros los que debemos utilizarlas.

Un punto muy importante que menciona Buda en su primera enseñanza es evitar los dos extremos, que son los siguientes:

La búsqueda de la felicidad de los placeres sensuales, que es bajo, vulgar, el sendero mundano, innoble y sin beneficio; y la búsqueda de la mortificación, que es doloroso, innoble y sin beneficio.

Como esos dos elementos –la excesiva autoindulgencia y la excesiva abnegación– son trampas en las que podemos caer con facilidad, es muy importante tener las cosas muy claras en relación a ellos. En este caso, las palabras de Buda estaban dirigidas a los cinco monjes que fueron sus primeros alumnos, pero creo que estas palabras son muy valiosas incluso fuera del contexto monástico. Guardan mucha relación con nuestras propias vidas. Si caemos en uno de los dos extremos, dejándonos llevar por los placeres sensuales, viviendo sólo para alcanzar la gratificación sensorial, estamos dedicando toda nuestra vida a algo que es inútil, negándonos a nosotros mismos una energía que necesitamos aplicar a todo aquello que merece la pena.

La mortificación personal, por otro lado, parece un concepto arcaico en este mundo material, algo que encaja más con los bosques de la India de hace dos mil años. A primera vista, parece que nadie que conozcamos esté castigando su cuerpo, dejando de comer o de beber, con el fin de encontrar la salvación espiritual. Sin embargo, algunas personas se castigan con tanta severidad en su búsqueda de lo espiritual que acaban por enfermar y por ser infelices. Y también es muy frecuente encontrar a personas que mortifican a su cuerpo por razones mundanas. En ambos casos, la abnegación está impulsada por su ego.

La búsqueda del placer de los sentidos sin duda es un gran peligro para muchos de nosotros. Nuestra sociedad y los medios de comunicación –especialmente el mundo de la publicidad– fomentan la compulsión a dejarnos llevar por nuestros placeres sensuales. La publicidad siempre dice: “Necesitas esto, necesitas aquello”, si bien, tras realizar una investigación, se observa que no tiene nada que ver con la necesidad y sí tiene mucho que ver con la gratificación de los sentidos. Sin embargo, existe una gran diferencia entre la devoción por la gratificación sensorial y la satisfacción de nuestras necesidades diarias. Buda afirma:

Aquel que llena su lámpara con agua en vez de aceite, no obtendrá luz; el que frota dos maderos podridos, no encenderá fuego. ¿Y cómo alguien puede liberarse del yo falso llevando una vida miserable, si no es capaz de sofocar el fuego de la lujuria, si todavía anhela placeres terrenales o celestiales? Pero aquél cuyo yo falso se haya extinguido está libre de la lujuria; no deseará los placeres terrenales ni los celestiales, y la satisfacción de sus inclinaciones naturales no le deshonrará. Sin embargo, debe ser moderado, debe comer y beber según las necesidades de su cuerpo... Es nuestro deber mantener el cuerpo sano ya que, de otro modo, no seremos capaces de encender la lámpara de la sabiduría y mantener la mente fuerte y clara. El agua rodea la flor del loto sin penetrar en los poros de sus pétalos”⁵.

Sobresaliendo por encima del lodo y del agua, los pétalos del loto se mantienen limpios y secos. Vivimos en el reino del deseo, rodeados por los objetos de nuestros sentidos —vista, oído, olfato, gusto y tacto—, pero los objetos de los sentidos no tienen que llegar a abrumarnos. Actualmente nos abruman y roban nuestro tiempo, impidiéndonos practicar el Dharma. Igualmente, nunca nos llegan a satisfacer del todo, al igual que sucede cuando bebemos agua salada, que cuanto más bebamos, más sed tendremos.

La vida de Buda es un ejemplo de lo que es el viaje más allá de los dos extremos. Después de llevar una vida palaciega de completa gratificación de los sentidos, al igual que tuvieron muchos practicantes espirituales de aquella época, Buda privó voluntariamente a su cuerpo de lo que necesitaba, convencido de que eso podría conducirle a la salvación. Seis años después, Buda se dio cuenta de que ése no era el sendero para cumplir su deseo instintivo de alcanzar la felicidad y liberarse del sufrimiento. Descubrió que el único sendero válido era seguir lo que él llamaba el *camino medio*, que lo resumió en su primera enseñanza en la forma del noble óctuplo sendero.

Debemos tener este punto muy claro antes de emprender nuestro viaje. ¿Seguir el sendero medio, evitar los dos

extremos, es la única forma de satisfacer nuestra necesidad instintiva de alcanzar la verdadera felicidad? Y si es así, ¿qué supone seguir el sendero medio? Si tenemos claro que ese sendero verdaderamente conduce a la felicidad, nos sentiremos enormemente motivados para seguirlo con total entrega. No tengo la menor duda de que esto es así, y si el Budadharma tiene la capacidad de reducir los problemas y las dificultades a las que nos enfrentamos en la actualidad, entonces tenemos la responsabilidad de hacer todo lo que está en nuestras manos para practicarlo.

Si eso es cierto, también es nuestro deber mantenernos sanos. Sin un cuerpo que goce de buena salud no seremos capaces de “encender la lámpara de la sabiduría” y mantener la mente fuerte y clara, que es el primer paso en la exploración de nuestro ser interior para encontrar ese pozo de felicidad. Este proceso depende de mantener el equilibrio entre los dos extremos.

La responsabilidad con nosotros mismos y con los demás

Cuando observamos cómo reaccionan los animales cuando se les hace aunque sea un poco de daño, podemos ver que, de manera natural, tratan de protegerse a sí mismos. Los científicos afirman que este instinto de supervivencia y de evitar el daño es una función biológica. Pero nuestra existencia es mucho más que eso; es una combinación de nuestra biología, emociones, sensaciones y otros componentes mentales. Es muy beneficioso observar los actos que llevamos a cabo en nuestra vida diaria. A ser posible, deberíamos estar continuamente alerta, examinando todo lo que hacemos y la intención que tenemos mientras lo realizamos.

Algunas veces podemos sentir que llevamos a cabo cosas sin ningún tipo de intención consciente. Pero si somos verdaderamente conscientes, podemos darnos cuenta de lo que hacemos cuando actuamos, y si encontramos las raíces de nuestra motivación, sin duda veremos que tenemos un deseo instintivo de aumentar nuestra felicidad o de reducir

nuestros problemas de alguna manera. A través de la atención podemos observar este deseo instintivo a medida que aparece.

Podemos incluso ir más allá, reconociendo que, independientemente de sus diferencias superficiales, todos los seres poseen en lo más profundo de su interior este mismo sentimiento instintivo: en el nivel más profundo se encuentra la igualdad completa entre todos los seres sintientes. Es fundamental comprender esto si realmente queremos ayudar a los demás.

De hecho, si realmente fuéramos capaces de ver nuestra motivación en ese nivel profundo, no necesitaríamos tratar de generar una buena motivación, sino que ésta aparecería sin el menor esfuerzo. Simplemente sabríamos que todos los seres tienen el mismo derecho a ser felices que nosotros y deseáramos ayudarles a conseguirlo. Ésta es la base de la ética. Su Santidad el Dalai Lama afirma:

Mi propio punto de vista, que no tiene su base únicamente en la fe religiosa, ni siquiera en una idea original, sino en el sentido común, es que es posible el establecimiento de una serie de principios éticos vinculantes cuando tomamos como punto de partida la observación de que todos deseamos la felicidad y deseamos evitar el sufrimiento. No hay forma de distinguir entre lo bueno y lo malo si no tenemos en cuenta los sentimientos de los demás, el sufrimiento de los demás... La conducta ética no es algo a lo que nos aferramos porque sea buena en sí misma, sino porque, al igual que nosotros, los demás también desean la felicidad y evitar el sufrimiento⁶.

Creo que estas palabras tienen mucha fuerza. No puede haber ética –ningún sentido del bien y del mal– si no se tiene en cuenta los sentimientos de los demás. En todo momento deberíamos tratar de ver que los sentimientos y los derechos de los demás son importantes y trabajar para servir no sólo a nuestro bienestar, sino también al bienestar de los demás.

Sin un dogma religioso de ningún tipo, simplemente utilizando el sentido común, es importante juzgar lo que es bueno y lo que es malo, lo que es la felicidad y lo que es la desdicha. Pero sólo podremos conseguirlo si somos capaces de comprender que los sentimientos, los derechos y las necesidades de los demás son tan importantes como los nuestros.