

LAS 4 NOBLES VERDADES DEL BUDA (LA ESENCIA DE SUS ENSEÑANZAS) FILOSOFÍA

POR: ALEJANDRO MARTINEZ GALLARDO - 05/19/2016



EL ESQUEMA PARA LOGRAR LA ILUMINACIÓN DE GAUTAMA BUDA, EXPUESTO
EN TODA SU MAJESTUOSA SENCILLEZ

El principio de todo camino espiritual y de toda búsqueda de la verdad es el correcto entendimiento del sufrimiento. Esta es en gran medida la suprema enseñanza de Gautama Buda. Es a partir de esta conciencia del sufrimiento que se despierta un proceso que desencadena en la iluminación. Esto en el caso del Buda, pero también en el caso de todos los seres humanos, si seguimos su doctrina, puesto que, como se explica en el llamado "tercer giro de la rueda del Dharma", todos los seres humanos tienen una semilla de iluminación o tathagatagarbha. Es el sufrimiento lo que se transforma en sabiduría; para utilizar una metáfora de la alquimia, el sufrimiento es la materia prima que el alquimista transformará en oro.

Las Cuatro Nobles Verdades son el fundamento de la filosofía budista y marcan de hecho la iluminación del Buda. La tradición explica que el Buda histórico, Siddhartha Gautama (o también Shakyamuni), decidió peregrinar por la India en búsqueda de conocimiento luego de que al salir del palacio de su padre, donde estaba resguardado de la realidad decadente del mundo, observó a una persona enferma, a una persona muy vieja y a un muerto: siendo estas experiencias las semillas de una búsqueda que acabaría en la comprensión de que el mundo es esencialmente sufrimiento. Después de aprender todas las técnicas ascéticas de concentración y control mental que podían aprenderse entre las diferentes sectas del subcontinente Indio, y sin estar satisfecho, el Buda decidió sentarse bajo la higuera sagrada (el árbol Bodhi) y no levantarse hasta entender la causa del sufrimiento. Las Cuatro Nobles Verdades son la sustancia de la iluminación del Buda, haciendo lo que hoy podríamos describir como una ciencia interna, basada en una impecable autoobservación. En un acto de profunda introspección el Buda atestiguó el Dharma en su propio cuerpo: la experiencia interna de la ley del universo --de la impermanencia, de la vacuidad y la inexistencia de un ser individual fijo-- produjo un estado de sabiduría, que es la integración misma a esa ley. Uno se convierte en aquello que conoce.

Después de la experiencia de despertar bajo el árbol de la iluminación, Buda inició sus enseñanzas, haciendo el primer giro de la rueda del Dharma en el Parque de Venado en Varanasi (Benarés). Se dice que este giro de la rueda de la ley no puede ser detenido, ni por dioses, demonios, reyes o cualquier ser vivo puesto que la ley es superior a todos, es la realidad misma del universo.

Ante los monjes congregados, el Buda comunicó las Cuatro Nobles Verdades:

1. La verdad del sufrimiento [dukkha]

La primera verdad es que "el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, son sufrimiento; la unión con lo que es desagradable es sufrimiento; la separación de lo que es agradable es sufrimiento; no obtener lo que uno quiere es sufrimiento; en breve los cinco agregados (skandhas) sujetos al apego son sufrimiento".

2. La verdad del origen sufrimiento

La segunda verdad es que el origen del sufrimiento es el deseo [a veces traducido como aidez, tanha, en pali], "es el deseo lo que recicla la existencia, acompañado de placeres y deseos... desear el placer, desear la existencia, desear la exterminación conducen al sufrimiento".

3. La verdad de la cesación del deseo

La tercera verdad es que la cesación del sufrimiento es el desapego, la renuncia a este deseo.

4. La verdad del sendero

La cuarta verdad es el óctuple sendero: la perspectiva correcta, la intención correcta, la palabra correcta, la acción correcta, el correcto modo de subsistencia, el esfuerzo correcto, la atención correcta [mindfulness], la concentración correcta.

Al descubrir esto con "sabiduría, penetración y luminosidad", Buda proclamó que se había liberado y que quien consiguiera este entendimiento en toda su extensión podía también proclamar su iluminación.

La tradición señala: la primera noble verdad, la verdad del sufrimiento, debe ser entendida; la segunda verdad, la verdad del origen del sufrimiento (o el deseo o la aidez), debe ser abandonada; la tercera verdad, la verdad de la cesación del sufrimiento, debe ser realizada; y la cuarta verdad, la verdad del sendero, debe ser desarrollada.

El óctuple sendero se divide en tres pilares: moral (shila), concentración o purificación de la mente (samadhi) y sabiduría (prajna). El fundamento de este sendero es que, como un experimento científico, es replicable, constituye un método probado para liberarse de la rueda del samsara, y dejar de producir karma. La ley de la originación dependiente, pratityasamutpada, y su aplicación en los 12 nidanas o factores condicionantes, mantiene que es a final de cuentas la ignorancia la que genera el karma (o las voliciones mentales), lo cual a su vez genera toda una serie de condiciones concatenadas -incluyendo el cuerpo mismo- y

las cuales derivan finalmente en el renacimiento y en el sufrimiento. Sin embargo, una vez que se obtiene la sabiduría de las cuatro nobles verdades y no se reacciona con avidez ni apego ante las cosas que surgen, se detiene el proceso reificante que forma los compuestos que hacen que el ser humano se mantenga en este mundo cuya condición básica es el sufrimiento.

Una vez expuesto este sencillo y sublime esquema que constituye la piedra angular de una filosofía que en sus más de 2 mil 500 años ha promovido, quizás como ninguna otra, paz mental, autoconocimiento y compasión, podemos ampliar lo dicho por el Buda con algunos comentarios de otros maestros budistas. Y es que el budismo puede medirse, en su integridad y en su valor, por lo que ha cosechado, desde aquella semilla en la conciencia de Siddhartha Gautama, hasta todo un linaje de maestros y meditadores (la gema de la sangha) que han actualizado las enseñanzas y han mantenido viva la llama del Dharma.

El maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh, en su libro *No mud, no Lotus*, señala:

Cuando primero escuchas que el sufrimiento es una Noble Verdad, podrías preguntarte, ¿qué tiene de noble el sufrimiento? El Buda se refería a que si podemos reconocer el sufrimiento y asimilarlo y ver profundamente sus raíces, entonces podremos abandonar los hábitos que lo alimentan, y al mismo tiempo, encontrar un camino a la felicidad. El sufrimiento tiene sus aspectos positivos, puede ser un excelente maestro... Aunque no podemos evitar el sufrimiento en la vida, podemos sufrir mucho menos si no regamos las semillas del sufrimiento dentro de nosotros. ¿Estas en conflicto con tu cuerpo? Rechazas o castigas tu cuerpo. ¿Realmente has logrado conocer tu cuerpo? ¿Te sientes en casa en tu cuerpo? El sufrimiento puede ser tanto físico como mental o ambos, pero todos los tipos de sufrimiento se manifiestan en alguna parte del cuerpo y crean tensión y estrés.

Aquí Hanh se refiere a la idea de los nidanas, y a la enseñanza del Buda de que los procesos mentales que están en acción y a los cuales estamos sujetos sólo existen porque son alimentados por nuestra fijación, por un reiterado atenderlos.

El Buda dijo que nada podía sobrevivir sin alimento. Esto es cierto, no sólo para la existencia física de los seres vivos, también para los estados mentales. El amor necesita ser nutrido y alimentado para sobrevivir; y nuestro sufrimiento también sobrevive porque lo alimentamos y le permitimos que siga existiendo. Rumiamos sobre el sufrimiento, almacenamos rencor, nos quejamos. Lo masticamos, lo tragamos, lo devolvemos y nos los comemos de nuevo una y otra vez... al alimentarlo nos convertimos en fantasmas del pasado.

Algo parecido es lo que enfatiza el maestro de meditación vipassana Goenka cuando habla sobre los sankharas como las concreciones o coagulaciones de voliciones mentales que se van registrando en el cuerpo, algunas a niveles muy profundos de sensación inconscientes y que pueden ser los mismos karmas de enfermedades o atavismos. Según Goenka, una vez que vuelven a surgir a la superficie estas huellas psicofísicas, que han sido almacenadas por procesos reactivos, de avidez o aversión, si nos mantenemos ecuanímenes y no reaccionamos ante ellas, sino que, con el prajna de la impermanencia (anicca) simplemente notamos su existencia y seguimos con nuestra vida de manera atenta, entonces estos compuestos empiezan a desvanecerse, precisamente porque no reciben el nutrimento, esa agua de la mente (una tensión fijadora) que los va plantando duramente en nuestros organismos. Al eliminar estos compuestos mentales, estos sankharas que nos condicionan, entonces nos abrimos a la posibilidad del nirvana, que de hecho es justamente aquello que no tiene condición, el estado puro, absoluto, no compuesto.

El maestro Chogyam Trungpa, uno de los primeros en abrir brecha para el budismo tibetano en Estados Unidos, dice sobre las cuatro nobles verdades en su libro *Spiritual Materialism*: "Entender la verdad de dukkha es en realidad entender la neurosis de la mente". (La mente que nos tiene como un mono en esteroides persiguiendo este estímulo o este otro). "Si disfrutamos un placer, tenemos miedo de perderlo; nos esforzamos por más y más placer o tratamos de retenerlo. Si sufrimos un dolor, tratamos de escapar de él. Experimentamos insatisfacción todo el tiempo. Una continua laboriosidad, una búsqueda incesante, una cualidad continua de aferrarse a la vida: eso es dukkha. Entender y enfrentarse al sufrimiento es la primera noble verdad".

Para Trungpa, establecido en un linaje más tántrico del budismo, es necesario dejar de intentar sufrir: de hecho nuestro sufrimiento es esencialmente el esfuerzo por dejar de sufrir, por cambiar las cosas, por rechazar o desear, siempre un movimiento de inconformidad con aquello que es, tal como es. Y es que para el budismo en sus niveles más altos, como el dzogchen, el espacio mismo, en toda su vacuidad e inmensidad es la mente iluminada, todo es Buda ya realizado, sólo hay que relajarse y darse cuenta.

Al analizar nuestros pensamientos y acciones descubrimos que continuamente estamos luchando para mantenernos o aumentarnos. Nos damos cuenta que esta lucha es la raíz del sufrimiento... esta lucha de eliminar el peso que tenemos encima, no es más que otra expresión del ego. Vamos por el mundo tratando de mejorar a través de la lucha, hasta que nos damos cuenta que la ambición de mejorar es en sí mismo el problema... [y entonces] nos damos cuenta que existe una cualidad despierta y sana en nosotros, y que esta cualidad emerge justamente en la ausencia de este esforzarse... sin embargo, nos damos cuenta que dejarnos ir sólo funciona cortos períodos. Necesitamos cierta disciplina para llevarnos a ese "dejarse ir". Debemos caminar un sendero espiritual, esa es la cuarta noble verdad.

Recordemos entonces que el sufrimiento es siempre la posibilidad de encauzarnos hacia un camino de conocimiento. Buda utilizó el sufrimiento como medio o vehículo para la liberación. Nos dice Thich Nhat Hanh que al reconocer el sufrimiento "puedes descubrir que puedes transformar esta basura orgánica en composta". Pero recordemos con Trungpa que no es necesario hacer un gran esfuerzo para crear esa "composta", si bien hay que emprender un camino, lo principal es dejar de identificarse con los fenómenos que surgen para así dejar de desear y simplemente presenciar serenamente el perpetuo devenir de la luz, puesto que el mundo es, como dijo Buda, como un espejismo, como un arcoíris, como un eco, como un sueño y no hay por qué resistirnos a su efímera insustancialidad.

