

# LAS 8 ETAPAS DE LA LIBERACIÓN DEL BUDISMO



## 1º Etapa: LA VISIÓN PERFECTA

Esta primera etapa y primera parte del camino tiene que ver con intuición espiritual. Al referirnos a ella como visión estamos marcando que se trata de una experiencia y no de un mero acercamiento intelectual. Es a través de esta visión, de esta intuición o experiencia sobre como son las cosas que comenzamos o decidimos comenzar el viaje.

Entonces la visión de la existencia es perfecta, completa, sin tacha. La intuición inicial transforma, en alguna medida, las distintas partes de nuestro ser, esta transformación hace que la visión sea mas clara y profunda y esto aumenta la transformación.....

## 2º Etapa LA EMOCIÓN PERFECTA.

Solo cuando lo que sabemos o lo que intuimos respecto a la verdad de las cosas, penetra en nuestro yo emocional podemos pensar en transformación. Para alguien cuya visión de la existencia se ha abierto totalmente (un Buda) la transformación también es perfecta, eliminando todo rastro de deseo neurótico, de odio y crueldad; mientras que por otro lado despliega amor, compasión, alegría por la felicidad ajena, profunda tranquilidad y generosidad sin límite.

### 3º Etapa: EL HABLA PERFECTA.

En los textos budistas el habla perfecta se describe como un habla que es: verdadera, afectuosa, útil, que fomenta la concordia la armonía y la unión. Si trabajamos con nuestra habla o comunicación pronto nos daremos cuenta que nos lleva directamente a trabajar con:

- Atención consciente y claridad mental
- Autoconocimiento
- Con nuestros sentimientos: preferencias y prejuicios.
- Con proyecciones

### 4º Etapa: LA ACCIÓN PERFECTA

¿Qué es lo que hace que las acciones sean correctas o no? ¿Existe algún criterio Universal?

La cuestión de cómo actuar de la mejor manera, de cual debe ser el criterio, o el principio orientativo de nuestra acción, surge de forma inevitable.

Según la tradición budista lo que hace que una acción hecha a voluntad sea ética o no es el estado de mente con el que se realiza.

Es muy interesante que en la tradición Budista no se utilicen los términos bueno y malo que denotan moral. Sino los términos Kusala (Hábil) y Akusala (Torpe) que indican Sabiduría o ausencia de esta; reseñando así que la ética dentro del budismo está mas relacionada con la inteligencia y la comprensión de la existencia que con la moralina.

La ética que son las leyes que gobiernan los actos humanos hechos a voluntad (Y que no necesita de ningún legislador que la aplique, ya que se aplica sola como cualquier otra ley natural) no nos viene dada desde el poder de un ser superior (Dios) ni como un fin en si misma, ni con el propósito de recibir algún premio.

## 5º Etapa: SUBSISTENCIA PERFECTA

Al Buda le interesaba el mundo, era un hombre de su tiempo y nunca volvió la espalda a lo que pasaba en su sociedad. En términos de política su sociedad tenía una estructura bastante simple, no era tan compleja como la de hoy en día, por eso no dijo mucho. Pero habló de los temas más relevantes para el mundo en que vivía: El sistema de casta: Nadie es un noble por razón de su cuna si no por sus actos.

Para las personas de hoy en día esto implicaría además tomar conciencia sobre donde invertimos nuestro dinero, tal vez tu no estés trabajando en la fabricación de armas pero tu banco si que invierta en esto, tal vez la marca de deportivas que tanto te gustan practiquen, para abaratar costes, un cierto tipo de esclavismo.

No basta con no trabajar tu mismo en algo que te degrade o degrade a otros o al planeta, también es importante tener conciencia de nuestra posible colaboración pasiva y tratar de paliarla.

Otro aspecto igual de importante está relacionado con cual central, absorbente y estresante es nuestra dedicación a este asunto de ganarnos la vida.

## 6º Etapa: EL ESFUERZO PERFECTO

En demasiadas ocasiones cuando pensamos en esfuerzo, lo relacionamos con un tipo de actitud que hemos de adoptar para poder hacer aquello que no queremos. Esta asociación y otras similares nos llevan a tener una relación desagradable con el esfuerzo.

En el contexto del noble camino octuple el vocablo que se utiliza es vyama (sánscrito) y su significado estricto es ejercicio físico y está muy relacionado con la gimnasia.

Según las reflexiones de Sangharakshita: La connotación de esta palabra nos indica que la vida espiritual es una vida activa, incluso dinámica, pero esto no significa que uno tenga que estar haciendo cosas constantemente o ir de prisa de aquí para allá; significa que uno debe estar mental, espiritualmente, incluso estéticamente activo.

La vida espiritual no consiste en estar cómodamente tendido en el sofá leyendo la vida, esfuerzos y austeridades de Milarepa y pensando ¡que estupendo!

El esfuerzo perfecto específico, es decir esta sexta etapa del camino consiste en una serie de cuatro ejercicios:

- 1º Prevenir el surgimiento de estados mentales torpes.
- 2º Erradicar los estados mentales torpes que ya tenemos.
- 3º Desarrollar estados mentales hábiles no surgidos
- 4º Mantener estados mentales hábiles ya surgidos.

### 7º Etapa: LA ATENCIÓN PERFECTA

Nos damos cuenta de las cosas, recordamos en vez de olvidar, no hay tanta dispersión, la concentración es buena, hay continuidad, constancia, somos individuos que vemos por nosotros mismos, y perseguimos el desarrollo...

Podemos examinar la atención consciente y sus niveles y aspectos más de cerca para mejor comprenderlo y poder practicarlo:

- 1.- Atención consciente en las cosas.
- 2.- Atención consciente en uno mismo
- 3.- Atención consciente en los demás.
- 4.- Atención consciente en la realidad.

### 8º Etapa: EL SAMADI PERFECTO

La palabra Samadi significa "estado del ser firmemente establecido".

Puede entenderse de dos formas: La mente establecida en un solo objeto y esto tiene el sentido de concentración mental meditativa, y por otro lado, yendo mucho más lejos, es el establecimiento del todo el ser en cierta disposición de consciencia, lo cual sería Samadi en el sentido de Iluminación.

En este último sentido Samadi es la etapa del Noble Camino Octuple en la que se han transformado completa y perfectamente todos los niveles y aspectos del ser.

