

Bases de la Sabiduría Budista

Traducción: José Silvestre Montesinos

Las Cuatro Nobles Verdades

- 1. La vida es sufrimiento;*
- 2. El sufrimiento es debido al apego;*
- 3. El apego puede ser vencido;*
- 4. Existe un camino para conseguirlo.*

1. Sufrimiento es la traducción más común de la palabra sánscrito **dukhā**, que también puede ser traducida como imperfecto, estresante o angustioso.

Algo que contribuye a la angustia es **anitya**, el hecho de que todas las cosas son inestables (no permanentes), incluyendo a los seres vivos como nosotros.

Además, está el concepto de **anatman**, que significa literalmente "sin alma". Anatman se refiere a que todas las cosas están interconectadas y son interdependientes, así que nada, incluidos nosotros mismos, posee una existencia separada del resto.

2. Apego es la traducción más corriente de la palabra **trishna**, que significa literalmente sed y también puede ser traducida como deseo, codicia, anhelo o lujuria. Dado que nosotros y el mundo somos imperfectos, inestables (no permanentes), y no podemos separarnos de él, estamos siempre "enganchados" a las cosas, a los demás y a nosotros mismos, en un erróneo esfuerzo por alcanzar la permanencia.

Además de trishna, está **dvesha**, que significa evitación u odio. El odio es una forma de apego a su manera.

Y finalmente está **avidya**, que es la ignorancia, o la renuncia consciente a ver la realidad. No comprender plenamente la inestabilidad (no permanencia) de las cosas es lo que nos lleva a apegarnos a ellas en primera instancia.

3. Quizá el término budista más erróneamente interpretado es aquél que se refiere a la superación del apego: el **nirvana**. Literalmente significa "apagar", pero a menudo se cree que se refiere o a una especie de cielo budista o a la nada más absoluta. Realmente tiene que ver con el abandono del apego, el odio y la ignorancia y la aceptación plena de la imperfección, la inestabilidad (no permanencia) y la interconexión de todas las cosas.

4. Y existe un sendero, llamado **dharma**. Buda lo llamó la vía media, que fue interpretado como la vía media entre las filosofías opuestas del materialismo y el idealismo, o entre el

hedonismo y el ascetismo. Este sendero, esta vía media, se desarrolló como el Óctuple sendero.

El Óctuple Sendero

1. **Recta visión** es la comprensión verdadera de las cuatro nobles verdades.

2. **Recto anhelo** es el verdadero deseo de liberarse del apego, la ignorancia y el odio.

Estos dos se refieren a la sabiduría o **prajña**.

3. **Recto lenguaje** implica abstenerse de mentir, chismorrear o insultar.

4. **Recta acción** implica abstenerse de conductas que puedan dañar a los demás como matar, robar y el sexo irresponsable.

5. **Recto modo de vida** consiste en ganarse la vida de una manera que no sea deshonesto y que no haga daño a los demás, incluidos los animales.

Estos tres se refieren a la moralidad o **shila**.

6. **Recto esfuerzo** tiene que ver con ejercitarse en observar los contenidos de la propia mente: las malas cualidades deben ser abandonadas y evitar que vuelvan a aparecer; las buenas cualidades deben ser alentadas y practicadas.

7. **Recta conciencia** consiste en focalizar la atención en el propio cuerpo, los sentimientos, pensamientos y la conciencia de manera que se pueda superar el deseo, el odio y la ignorancia.

8. **Recta concentración** es meditar de modo que progresivamente lleguemos a la verdadera comprensión de la imperfección, la inestabilidad (no permanencia) y la ausencia de una existencia separada.

Los tres últimos se conocen como **samadhi** o meditación.

El Kalama Sutta

En el Kalama Sutta, encontramos a los Kalamas, un pueblo de naturaleza aparentemente escéptica, pidiendo a Buda una guía para poder distinguir a los buenos maestros de los malos y a las buenas enseñanzas de aquéllas que no lo son. Buda responde en tres partes, que son tesoros de la sabiduría. Primero, señala los criterios que deberíamos usar para distinguir a los buenos de los malos maestros y sus enseñanzas:

"Es correcto que vosotros, Kalamas, dudéis, vaciléis... No aceptéis lo que ha sido adquirido a fuerza de oírlo repetidamente; ni lo que la tradición dice, ni el rumor, ni lo que está en las escrituras, ni lo que se supone que es cierto, ni lo que dicen los axiomas, ni los

razonamientos engañosamente brillantes, ni porque tengáis propensión hacia una idea que provenga del pasado, ni lo que depende de la aparente capacidad de otros, ni porque penséis: 'el monje es nuestro maestro...'

*"¿Vosotros qué pensáis, Kalamas? La **avaricia** en la vida de un hombre, ¿le beneficia o le perjudica? El **odio** en la vida de un hombre ¿le beneficia o le perjudica? El **engaño** en la vida de un hombre ¿le beneficia o le perjudica?"... "Le perjudica, venerable señor".*

"Kalamas, si un hombre tiene propensión a la avaricia, al odio, y el engaño y es finalmente poseído y derrotado mentalmente por la avaricia, el odio y el engaño, este hombre asesina, roba, comete adulterio y miente. De hecho, si incita a otro hombre a actuar de igual modo, ¿creéis que no tardará mucho este otro en sufrir y penar?"... "Sí, venerable, señor..."

*"Kalamas, **cuando sepáis por vosotros mismos**: 'Estas cosas son malas, estas cosas son censurables, estas cosas son rechazadas por el sentido común, si las hacemos y observamos conducen al dolor y a la maldad', entonces abandonarlas."*

A continuación, Buda presenta Las Cuatro Moradas Elevadas o **Brahma Vihara**:

*"El discípulo de los Seres Nobles, Kalamas, que en este camino consigue liberarse de la codicia, liberarse del rencor, liberarse del engaño, que es de comprensión clara y atenta; tiene por morada, habiéndose impregnado con el pensamiento de la **amistad**, todos los rincones del universo; habiéndose impregnado a causa de su existencia en todos los seres vivos, tiene por morada, cualquier lugar, el mundo entero, con el gran, elevado e ilimitado pensamiento de la amistad que está libre de odio o malicia.*

*"Él vive, habiéndose impregnado con el pensamiento de la **compasión**, en todos los rincones del universo; tiene por morada, habiéndose impregnado a causa de su existencia en todos los seres vivos, cualquier lugar, el mundo entero, con el gran, elevado e ilimitado pensamiento de la compasión que está libre de odio o malicia.*

*"Él vive, habiéndose impregnado con el pensamiento del **gozo**, en todos los rincones del universo; tiene por morada, habiéndose impregnado a causa de su existencia e todos los seres vivos, cualquier lugar, el mundo entero, con el gran, elevado e ilimitado pensamiento del gozo que está libre de odio o malicia.*

*"Él vive, habiéndose impregnado con el pensamiento de la **ecuanimidad**, en todos los rincones del universo; tiene por morada, habiéndose impregnado a causa de su existencia en todos los seres vivos, cualquier lugar, el mundo entero, con el gran, elevado e ilimitado pensamiento de la ecuanimidad que está libre de odio o malicia.*

Y finalmente, Buda nos revela cómo, independientemente de cuál sea nuestra orientación filosófica, seguir este camino nos conducirá a la felicidad, a **los Cuatro Consuelos**:

"El discípulo de los Seres Nobles, Kalamas, que tiene una mente libre de odios, libre de maldad, una mente limpia y pura, es alguien que puede encontrar cuatro consuelos aquí y ahora:

"Supongamos que existe la otra vida y allí se otorga recompensa por las acciones buenas o malas. Entonces es posible que tras la desaparición del cuerpo tras la muerte, despierte en los cielos en un estado de bienaventuranza. Éste es el primer consuelo que encontrará.

"Supongamos que no hay vida en el más allá y que no hay fruto, no hay recompensa, de las acciones buenas o malas. De todos modos, en este mundo, aquí y ahora, me mantengo libre de odio, de malicia, sano y salvo, y feliz. Éste es el segundo consuelo que encontrará.

"Supongamos que el que realiza malas acciones es castigado por ello. Yo, en cualquier caso, pienso en no dañar a nadie. Por tanto, ¿cómo puedo ser castigado si no cometo malas acciones? Éste es el tercer consuelo que encontrará.

"Supongamos que el que comete malas acciones no es castigado. Entonces yo me siento purificado en cualquier caso. Éste es el cuarto consuelo que encontrará.

"El discípulo de los Seres Nobles, Kalamas, que tiene una mente libre de odios, una mente libre de maldad, una mente limpia y pura, es alguien que, aquí y ahora, ha encontrado estos cuatro consuelos."

(Citas adaptadas del Anguttara Nikaya 3.65, cursivas añadidas)

© Copyright 2007, C. George Boeree, José Silvestre Montesinos