



# GAUTAMA BUDA “LAS CUATRO NOBLES VERDADES”



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Cuando el Buda comenzó su proceso de comprensión, se detuvo en él durante varios días. Su impulso para llevar esta visión a otros le hizo descender del estado nirvánico que alcanzó, y que definió como la comprensión de lo condicionado de todos los fenómenos, y acudió en primer lugar a visitar a sus antiguos compañeros, los cinco ascetas que practicaban en el Deer Park, en Paranasí, y allí pronunció el primer discurso, que ha venido a ser la esencia de las enseñanzas del Buda. Este discurso, conocido como “*Girando la Rueda del Dharma*”, es más nombrado como el discurso de “*Las Cuatro Nobles Verdades*”. Desgraciadamente el budismo institucional no le da la importancia que debiera, reduciéndole a la condición de discursos menores en el Pali Canon.

El camino de liberación que propuso el Buda queda sintetizado en la frase que Kondaniya, el veterano de los ascetas pronunció al alcanzar el despertar tras oír el Sermón del Buda: “*Lo que aparece, desaparece*”. Con esta frase hizo referencia a la impermanencia, la contingencia de todo lo que existe, y coincide con la propia expresión del Buda al anunciar su despertar. El proceso que presenta de las cuatro nobles verdades no es la gran proclamación metafísica del Budismo, sino en realidad un programa de acción del practicante que lleva a la liberación. En virtud del mismo se realiza un proceso de contemplación de la realidad y sus condiciones, cuya superación abre la puerta del Octuple Camino, que permite la transformación de la existencia.

Este es el texto del Primer Sermón del Buda: “*Girando la Rueda del Dharma*”

*Esto es lo que he oído, el Señor estaba morando en Paranasí, en el Deer Park, en Visipatana. Se dirige al grupo de cinco monjes: “Uno no debe seguir caminos extremos: vivir a base de placeres propios, que es bajo, grosero, incivilizado y sin sentido; o vivir a base de la mortificación propia, que es doloroso, incivilizado y sin sentido. El Tathagata (es la referencia que el Buda utiliza para dirigirse a sí mismo, vendría a significar “el que está aquí”) ha llegado al camino medio, que no acepta ninguno de estos extremos. Es un camino que genera visión y comprensión. Conduce a la tranquilidad interior, al despertar y a la liberación, al Nirvana. Tiene ocho ramas: a través del ver, del pensar, a través del habla, de la acción, del medio de vida, de la resolución, de la recolección y de la concentración.*

*Esta es la noble verdad de la existencia de dukkha (sufrimiento). El nacimiento es doloroso, el envejecimiento es doloroso, la enfermedad es dolorosa, la muerte es dolorosa. Encontrar lo que no es querido es doloroso, la separación de lo que es querido es dolorosa, no obtener lo que uno quiere es doloroso. En resumen, los cinco agregados (cuerpo, emociones, percepciones, voliciones y conciencia) son dolorosos. Esta es la noble verdad del sufrimiento.*

*Esta es la noble verdad del origen del sufrimiento: el apego que conduce a la existencia repetida, abandonando la vida y queriendo permanecer. Cuanto más se abandona uno en esto, se convierte en la estimulación del apego. Apego por la existencia, apego por la no existencia.*

*Esta es la noble verdad del cese del sufrimiento, la desaparición de todo trazo o mantenimiento del apego. La*



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

*desaparición y el abandono del apego que conduce a experimentar la libertad e independencia.*

*Esta es la noble verdad del Camino que conduce al cese del sufrimiento, el camino con ocho ramas: a través de la vista, del pensamiento, del habla, de la actividad, del medio de vida, de la resolución, de la atención, y de la concentración*

*Tal es el sufrimiento, puede ser completamente conocido. Ha sido completamente conocido. Tal es el origen del sufrimiento. Puede ser rechazado. Ha sido rechazado. Tal es el cese del sufrimiento. Puede ser experimentado, ha sido experimentado. Tal es el Camino que conduce al cese del sufrimiento. Puede ser cultivado. Ha sido cultivado. Así ha aparecido a mi visión, comprensión, inteligencia, conocimiento e iluminación sobre cosas no previamente conocidas.*

*En tanto en cuanto mi visión y conocimiento no ha sido completamente clara en todas sus formas sobre la realidad de las cuatro nobles verdades, no reclamé haber tenido un puro Despertar en este mundo, con sus formas humanas y celestiales, dioses y formas malignas. Solo cuando mi conocimiento y visión fue clara en todas sus formas, fue cuando realmente reclamé haber obtenido el Despertar. El conocimiento y visión apareció dentro de mí de forma que la libertad de mi mente es inamovible. Este es el último nacimiento. No hay más experiencias repetidas”.*

*Esto es lo que dijo el Señor. Inspirados, los cinco monjes se deleitaron en sus palabras, y mientras el discurso era dicho, el ecuánime ojo del Dharma apareció en el*

*Venerable Condania que dijo:*

*Todo lo que se origina, cesa*

Para los occidentales resulta extraño el comienzo de este discurso en el que el mundo que habitamos parece ser un lugar negativo y doloroso. consecuencia de la frecuente traducción de Dukkha por sufrimiento o dolor. así el mensaje inicial del Buda es que todo lo que nos rodea es doloroso. La tradición del Budismo institucional, ciertamente, ha reproducido esta traducción contraponiendo el mundo del sufrimiento (*Samsara*) con el mundo esencial, en el que se supera el ciclo de vidas y nos liberamos del peso del Karma (*Nirvana*). Con esta visión, de nuevo se atribuye, a mi entender y al de los autores de la corriente actual llamada “Budismo Pragmático”<sup>1</sup> una nueva dualidad en el camino de la liberación: el abandono del mundo del sufrimiento para alcanzar el Nirvana, como la meta de una nueva forma de vida diferente al mundo que vivimos, y asimilada al paraíso cristiano. El Buda no se definió sobre las teorías vedánticas del renacimiento y del karma, pero dejó muy claro el campo de su preocupación, de su propuesta de transformación: el ámbito y el contenido de transformación es este mundo, con su diversidad fenoménica y su cambio continuo, y no un mundo diferente, esencial e inmutable, sobre cuya existencia no existen citas específicas en los sutras.

---

<sup>1</sup> Ver entrada correspondiente en Wikipedia



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

### LA PRIMERA NOBLE VERDAD - CONOCER PROFUNDAMENTE *DUKKHA* - *DUKKHA* *ARIYA SACCA*

El término *dukkha* del Pali, aunque también incluye sufrimiento y dolor, tiene un significado más extenso. Hace referencia al conjunto de la vida, al conjunto de las condiciones de la existencia, a la insuficiencia, limitación y falta de plenitud de las cosas y los seres, pero también a las condiciones agradables o bellas, desde nuestra interpretación. Es nuestra interpretación lo que diferencia a nuestros ojos la realidad. Y en un sentido más amplio incluye también el dramático proceso de las cosas en su continuo cambio. Por ello *dukkha* es consustancial a la evolución de todo lo que existe y por tanto hace referencia a lo que significa *Pattica Samuppada*, el intercambio e interdependencia causal continua entre vacío y forma, en una transformación dramática, que es percibida como doloroso, como insuficiente, no terminado y en tensión. En este sentido *dukkha* ya no tiene la connotación negativa atribuida desde un punto de vista moral, sino el escenario de transformación de todo lo que existe, y por tanto el propio entramado de la vida. El Buda no pretende ser descriptivo, sino proscriptivo<sup>2</sup>. No desarrolla una descripción de la verdad, con lo que hubiera creado una nueva metafísica, sino que propone un plan de acción. No entra en la calificación, sino realiza un proceso de comprensión sobre el proyecto para superar la visión humana de *Dukkha*. Por ello su propuesta no es “dogmática” sino “pragmática”. Propone un programa, y el conjunto de las nobles verdades ha de ser

comprendido desde esta perspectiva, como un proyecto de liberación, como un proceso de acción.

*Dukkha* hace referencia a quien vive y quien observa. El drama del universo en evolución, con sus transformaciones cataclísmicas, con el cambio dramático de la materia, la energía, los seres y las especies es, desde su propia expresión intrínseca, neutral, sin calificación de bondad o maldad, sin considerarla hermosa o terrible, creativa o destructiva. Somos nosotros, con nuestra discriminación y calificación, con nuestra ansia de descripción y de dogma al que agarrarnos, con nuestros procesos de identificación, rechazo y elección, los que ponemos adjetivos morales al continuo aparecer y desaparecer de los seres. Por ello la denominación de sufrimiento al referirse a la vida, es que nosotros sufrimos debido a la actitud con la que vivimos la existencia. Esta es la clave para comprender *dukkha*. La realidad es incompleta e imperfecta como condición necesaria para la evolución; nuestra función no es calificarla como un objeto estable o un proceso definido, sino actuar frente a ella, desarrollar una acción transformadora; esta tensión de transformación es la que da lugar a las mil formas y seres, y esto se realiza con un aumento de entropía, de desorden y de cambio dramático que el ser humano percibe doloroso y que califica moralmente, creando un dualismo entre este mundo y la “*Tierra Pura del Nirvana*”, con lo que origina una metafísica y un dogma en el que creer.

El enfoque del Buda no es la descripción estable e intrínseca de la realidad como dolorosa, imperfecta y creadora de

---

<sup>2</sup> Términos propuestos por Stephen Batchelor para explicar la esencia del Dharma primitivo



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

sufrimiento, sino la acción de “*conocer profundamente Dukkha*”, lo que significa conocer profundamente la realidad. Esta es la noble verdad: un conjunto de tres acciones: “*entrar en contacto con Dukkha*”, constatar su existencia; “*determinar la opción de conocer profundamente Dukkha*”, esto es fijar la acción en la que nos comprometemos; y finalmente, “*haber conocido Dukkha*”, esto es desarrollar la acción, el proceso de conocimiento. Este proceso significa, en nuestros términos, abrazar en profundidad la vida y los seres, dedicar nuestro camino espiritual, como primer paso, al conocimiento en profundidad de “*lo que pasa*” y a nuestro compromiso con este conocer y abrazar, comprometerse con el mundo y su devenir. Este es el campo de realización, y no ningún otro.

El conjunto de las “*acciones que ennoblecen*” (el Buda en relación con las Nobles Verdades hace referencia a doce, tres por cada una de ellas)<sup>3</sup> el acto vital del despertar es realmente un proceso vital vinculado a la diversidad de los fenómenos y acciones. En sentido más estricto, nos hacen entrar en un nuevo linaje espiritual, un linaje noble, *Arian Gotra*, que es un nuevo nivel de conciencia, es un ciclo vital que se enriquece en retroalimentación, en las que cada noble verdad lleva a la siguiente. “*Ver profundamente Dukkha*” es ya parte del Octuple Camino o cuarta noble verdad. Lo importante aquí es que si aprendemos y ejercitamos nuestra plena atención para contemplar la vida sin calificación, comprendemos de forma radicalmente diferente la existencia, y percibimos la evolución de las cosas

y de los seres, el continuo aparecer y desaparecer desde dentro de la realidad. La propia realidad se nos muestra esencialmente diferente. Es la transformación desde nuestra forma vieja de ver las cosas. Esta forma usual de ver y vivir, al que estamos vinculados por nuestra propia evolución como seres, nos identifica como sujetos separados y no supuestamente afectados por la contingencia ni la impermanencia. Aparecemos como observadores objetivos que miran la realidad como lo otro, como si fuera una sucesión de fotografías que se pueden parcelar y definir objetivamente, colocando carteles de bueno y malo, aceptable y rechazable a todas las cosas y acontecimientos. El despertar es en realidad un proceso vital de comprensión y de acción que nos permite ver la realidad como un entramado de manifestaciones en continua interdependencia y cambio, en el que estamos inmersos, por lo que nuestra vida y nuestro ser tampoco tiene identidad independiente. En función de ello, quizás nuestra comprensión descriptiva se resista, pero nuestro programa de acción está claro. No podemos ser observadores imparciales. Esto es una falacia. Y no existe lo de aquí y lo de fuera. Todo esta dentro, y todo se sucede entre causas y efectos en un proceso de continua interacción en la cual estamos envueltos, integrados.

*Dukkha* por tanto, si caemos en la tentación descriptiva de la que el Buda intenta alejarnos, vendría definida como sufrimiento y dolor. Es en primer lugar una condición propia de la realidad, de nuestro mundo incompleto e insuficiente, y

---

<sup>3</sup> En el Sutra Satipattana, y en otros se habla de las doce acciones, que realmente es la descripción de su programa de liberación: tres acciones por cada verdad y un camino con ocho ramas en la cuarta



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

hace referencia a la naturaleza no terminada de la realidad, lo que supone el propio motor de la evolución, que lleva desde lo simple a lo complejo, desde lo ordenado a lo desordenado. Este proceso se produce en cambio continuo que supone un drama en si mismo que se percibe cuando contemplamos nuestro mundo y los seres que nacen, que cambian, que se deterioran y que mueren sin añadir ninguna calificación. Si lo calificamos, lo percibimos como sufrimiento, y entonces entramos en un proceso malévolo de negación del mundo y de los seres.

*Dukkha* en segundo lugar hace referencia al propio proceso de cambio, a la energía que se utiliza y transforma en el mismo, al continuo aparecer y desaparecer de formas y fenómenos, al crecimiento entrópico que es parte de la propia evolución.

*Dukkha*, en tercer lugar, y ésta es la acepción a la que mas propiamente se refería el Buda, hace referencia al drama con el que observamos la vida y los acontecimientos desde nuestra visión limitada de conciencia. La constatación de esta forma de ver y de vivir nos lleva a interrogarnos sobre su origen, el origen de *Dukkha*, lo que constituye la segunda Noble Verdad. *Dukkha* se disuelve como condición que ata e impide la vida plena cuando resolvemos el problema del origen de *Dukkha* en esta tercera acepción, contemplando la vida de forma despierta. Por ello no olvidemos nuestra renuncia a calificar, y nuestro foco prescriptivo, de acción pragmática. Desde aquí "*conocer profundamente Dukkha*" es vivir con atención, con intensidad cada momento, siendo inmersos en la realidad con sabiduría plena sobre los acontecimientos, y la razón de nuestras acciones.

*Conocer profundamente Dukkha* es en primer lugar ver directamente, sin apriorismos, nuestra propia vida, los saltos continuos de manifestación que somos, y comprender las razones de nuestro comportamiento imperfecto y nuestro conocimiento limitado, de nuestros juicios y nuestras manifestaciones. Enfrentarnos a este conocimiento, mirando nuestra propia realidad de frente, sin calificaciones, es doloroso y profundamente terapéutico, pues lo haremos desde el amor a la vida, que hemos adquirido al haber experimentado una conciencia sin calificación (no es posible la primera noble verdad sin la tercera). Este proceso, de forma pragmática en el practicante del Camino puede ser un proceso largo de análisis y comprensión, dejando caer una tras otra las capas de interpretaciones y procesos defensivos y de represión de lo que somos o hemos sido.

### LA SEGUNDA NOBLE VERDAD - RECHAZAR TANHÄ, EL ORIGEN DE DUKKHA - *DUKKHA* *SAMUDAYA ARICA SACCA*

Así la define el Buda: "*el apego que conduce a la existencia repetida, abandonando la vida y queriendo permanecer. Cuanto más se abandona uno en esto, se convierte en la estimulación del apego. Apego por la existencia, apego por la no existencia*"

Al interrogarse por el origen de *Dukkha* (el origen de nuestra percepción sufriente, dolorosa de la existencia), el Buda utiliza el término "*Tanhä*" que no tiene clara traducción en castellano y que literalmente significa "sed", aunque puede también traducirse por "codicia", "ansia", "deseo". En otro ámbito puede traducirse como "base o fundamento". Es curioso observar que al plantear el Buda la segunda noble



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

verdad como el rechazo a una base sólida, estable y fija en la que nos agarramos, esta rechazando también una de los nombres más comunes de la Deidad en su tiempo, traducido del Pali como *“el que tiene fundamento propio”* (realidad inherente). Por ello sitúa el centro de la atención en que no existe nada con fundamento propio, con realidad inherente, ni tampoco lo que calificamos como “Absoluto” o “Incondicionado”, o en términos occidentales, Dios o divino.

La codicia da lugar al “apego”, como estado en el que *Tanhā* sitúa a la existencia no liberada. Podría traducirse como la codicia o el deseo de tener o de obtener y el apego consecuente a lo obtenido. Implica la compulsión a retener y apropiarse de la realidad. El Buda significa que el ser humano origina el sufrimiento a causa de su codicia por los objetos de los sentidos, su codicia por la existencia, su codicia por la no existencia<sup>4</sup>.

Así, y desde la perspectiva prescriptiva, el Buda cita según recoge el Sutra Namarupa:

*“Monjes, cuando uno mora contemplando el peligro en las cosas que pueden encadenar, he aquí que se produce el descenso del nombre-y-forma. Con el cese del nombre-y-forma, llega el cese de la séxtuple base de los sentidos. Con el cese de la séxtuple base de los sentidos, llega el cese del contacto. Con el cese del contacto, llega el cese de la sensación. Con el cese de la sensación, llega el cese de la avaricia. Con el cese de la avaricia, llega el cese del apego. Con el cese del apego, llega el cese de la existencia. Con el cese de la existencia, llega el cese del nacimiento. Con el cese del nacimiento, también cesa la vejez-y-muerte, el dolor, el lamento, la pena, la angustia y la desesperanza.*

*Tal es el cese de todo este montón de insatisfacción.”*

El Buda habla de *“nombre y forma”*, haciendo referencia al conjunto del mundo fenoménico, en el sentido de nuestra toma de contacto con la diversidad de los seres, las formas y los sucesos o acontecimientos. Incluye las sensaciones, las percepciones y los conceptos elaborados que son consecuencia de este contacto con el mundo. *“Nombre y forma da lugar a emociones”*, lo que incluye la codicia, la aversión y la confusión. La codicia incluye el ansia, la aceptación y el deseo de posesión; incluye también en su ámbito negativo, la envidia, los celos y la depresión y tristeza. La aversión incluye el odio y la violencia, y también la ansiedad, la angustia y el miedo. La confusión incluye la ignorancia, la petulancia, el dogmatismo y la imposición mental. *“La emoción da lugar al apego”*, a la pretensión de congelar la realidad y mantenerla, o de anular la realidad que no nos agrada, lo que incluye la identificación y la desidentificación, *“por la existencia, por la no existencia”*. El camino de la liberación es el camino del cese consecutivo del nombre y forma y sus derivados consecuentes.

El estado de conciencia del hombre en su momento egoico racional de evolución, prevalente tanto en el tiempo del Buda como actualmente, es de ansiedad egoica frente a lo existente, de calificación positiva o negativa de los sucesos, como si fueran objetivables y definidos, y de elección o rechazo frente a la vida. Realizamos nuestra vida desde el miedo y la ansiedad sobre nuestra existencia, y desde ahí perseguimos poseer las cosas y los seres, retenerlos para

<sup>4</sup> Sutra Satipatana



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

nuestro beneficio; necesitamos creer que no van a cambiar y que nosotros tampoco vamos a cambiar. Esto lo proyectamos en nosotros mismos, vivimos de espaldas a nuestro cambio; cuando tenemos algo o alguien queremos retenerlo, impedir que cambie su estado y asegurarlo como nuestro, y múltiples veces nos imaginamos que no podríamos desarrollar nuestra vida sin el objeto o la persona deseada. Dependemos neuróticamente de un entramado de posesiones y situaciones, que queremos congelar como estables; vivimos como si no fuéramos a envejecer o morir, como si nuestros amores y querer fueran a estar ahí para siempre. Vivimos persiguiendo continuamente metas en las que situamos el objeto de nuestra felicidad, ya sea dinero o bienes, situaciones que hemos experimentado agradables, o la conquista de personas o estatus con los que nos identificamos. Vivimos apegados. El problema es que esta ansia, esta avidez, esta codicia, este apego está llamado al fracaso, porque todo cambia, todo evoluciona y desaparece. Nosotros también cambiamos y desaparecemos como los seres que conocemos y con los que nos identificamos, con nuestra muerte, que es lo único seguro en nuestra vida: al final nuestra individualidad acabará, queramoslo o no. Por ello este apego, esta codicia, es la fuente, el origen del sufrimiento. La superación del sufrimiento es la superación del apego a través de una conciencia global de impermanencia, con la extinción del ansia y la codicia, de la aversión y confusión, lo que nos lleva a la liberación, y lo que constituye la Tercera Noble Verdad del Buda.

Por ello la cita del sutra Ariyapariyesana califica *Tanhā* como “el apego a la existencia repetida, abandonando la vida y deseando permanecer”. Esto es la negación del proceso de cambio de los seres y las situaciones, del flujo continuo de la

realidad, agarrándose a lo que no es vida, la falacia de la seguridad y permanencia, deseando instalarse en ella.

El Buda matiza el apego como codicia por los objetos de los sentidos en primer lugar. Se refiere a la codicia y el ansia por las cosas materiales, el apego por todo lo que calificamos de agradable, y el rechazo de lo que consideramos desagradable. No es esto solo referido a los objetos sensibles (posesiones, comida, personas cercanas, rutinas frente a los objetos de propiedad, etc.), sino también a los sucesos que ocurren (juventud, envejecimiento, estados emocionales, pasión por situaciones agradables a nuestros sentidos, sexo, éxito) y a los atributos mentales (inteligencia, memoria, voluntad, apariencia, personalidad). Por tanto hace referencia en este primer apartado a todo aquello que constituye nuestra forma habitual de relacionarnos con la vida desde nuestro ego, o a la tendencia a identificarnos con situaciones y estatus vitales. La cuestión no es lo que sucede, sino como interpretamos lo que sucede

*Tanhā* es resultado de nuestra forma de relacionarnos con el mundo en nuestro actual estado de conciencia. *Tanhā* (ansia, codicia, apego) ha surgido como un proceso de supervivencia desde el auge de nuestra conciencia egoica que nos identificó como seres “separados”, amenazados, vulnerables ante la falta y ausencia de lo que necesitamos, en competencia por la alimentación, el refugio y el cuidado. Frente a ello nuestra conciencia egoica se identificó con un ego a defender y mantener, lo que ha originado nuestra compulsión por la posesión de productos y procesos, por la seguridad y el mantenimiento de nuestra vida a costa de otras vidas. Así como el rechazo a todo lo que supone amenaza, nos cause dolor o atente contra la identificación





## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

que hemos creado, así *Tanhä* se convierte en la fuerza directriz de nuestra vida y nos conduce a la neurosis vital y al sufrimiento que padecemos y el que causamos. *Tanhä* como forma de vivir se presenta con la pretensión de que nos llevará a la felicidad y la plenitud, ya sea a través de la codicia por el dinero o al ansia por la pasión amorosa posesiva. El problema es que en el proceso de apego nunca alcanzamos el paraíso que nos imaginamos, la plenitud que ansiamos. Por ello la única forma de liberarnos es comprender lo absurdo de nuestro intento. Irrealísticamente vivimos patéticamente de espaldas a la cambiante existencia de las cosas, en la que las posesiones se disuelven entre los dedos, la vida se apaga y aparece y desaparece continuamente, y nosotros somos objetos de cambio y desaparición en medio de ello, saliendo de nuestro instante vital sin apenas comprender lo que pasa, acogotados por el miedo, la ansiedad y la neurosis.

A causa de todo ello desarrollamos los celos, la posesión obsesiva, la envidia y el miedo, la ansiedad, la cólera, la violencia y las guerras. Cada deseo u objeto de nuestra codicia nos lleva a otro deseo o ansiedad en un ciclo sin fin. Marchamos por la vida anunciando nuestras verdades inmutables, lanzadas desde nuestras ficticias almenas, imponiéndolas como yugos a otros, a veces de forma suave intentando convencer civilizadamente, otras de forma violenta y opresiva. Este es el estado de ignorancia al que nuestra conciencia egoica nos ha llevado, aunque surgiera como necesidad y avance evolutivo para nuestra supervivencia como especie. Se ha convertido ahora en el origen de nuestro sufrimiento y el drama presente que amenaza con la extinción de la especie humana.

El Buda también hace referencia a "*Tanhä por la existencia*". Da lugar al apego por nuestras identificaciones, la ansiedad por llegar a ser (hombre rico, inteligente, exitoso, poderoso etc.). Buscamos continuamente ser más. Y en este ser más estamos esclavizados por nuestras metas de identificación. Esta competición por ser alguien es nuestra forma de vivir. Nos imaginamos en una carrera donde no podemos descansar, pues solo en la meta tenemos el premio de llegar a permanecer, siendo alguien, permaneciendo. Este ansia de ser alguien se manifiesta también en el mito de la inmortalidad, que en repetidas ocasiones ha sido utilizado para alimentar la individualidad religiosa o filosófica, que asegura la permanencia exitosa del alma inmortal. Por el contrario el camino de nuestro avance de conciencia necesario para nuestra liberación, es paradójicamente y "*contra la corriente*" del pensamiento dominante, "*no ser mas sino ser menos*", lo que nos lleva a poner en tela de juicio todo nuestro aparato de identificaciones y juego de roles en el que neuróticamente vivimos. Nuestra liberación consiste en reconocer la falacia de la persona compacta y diferente que hemos creado, y aceptar que venimos a ser nadie, para formar parte de todo.

Por último el Buda hace referencia a "*Tanhä por la no existencia*". Significa el rechazo de todo aquello que nos resulta desagradable, no querer ser lo que somos, ni vivir lo que no queremos vivir. Por este camino nos alejamos de nuestra responsabilidad por nuestra existencia y nuestros actos. Decimos que no somos responsables ante aquello que destruimos o derrochamos. No queremos ser la persona que envejece, la persona que muere, y nos inventamos cuentos y apariencias en contra de la realidad de nuestra existencia. Este ansia por la no existencia nos hace vivir como niños



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

malcriados que no asumimos que somos nosotros los que rompemos nuestros juguetes. No nos hacemos responsables de nuestros actos, y nos escondemos frente a las situaciones dramáticas de pérdida o desgracia. Compulsivamente causamos sufrimiento en nosotros y en otros al no asumir las consecuencias de lo que hacemos no lo que dejamos de hacer. Causamos sufrimiento por omisión al apegarnos a la no existencia.

De nuevo recordamos aquí la propuesta del Buda, que divide esta noble verdad en tres acciones: *Constatar el origen de Dukkha, el apego que nos causa sufrimiento, aceptar el plan de rechazar el apego comprendiendo su fracaso, realizar el plan de rechazar el apego abriendo el camino a otra perspectiva de vivir.* Así en la leyenda de la liberación del Buda que describe su despertar, Siddharta Gautama logró liberarse de las tres hijas de Mara: *Tanhä* (codicia, deseo por las cosas sensuales), *Raga* (pasión por las cosas, los seres y las situaciones, codicia por la existencia), y *Arati* (aversión por las situaciones desagradables, codicia por la no existencia)

Desde la perspectiva del proceso de liberación a la que invita el Buda, el origen de Dukkha ha de ser rechazado. Esto es, el proceso de liberación existencial, el despertar de nuestra conciencia y condición pasa por la superación de nuestro estado de codicia y ansiedad por las cosas y las identificaciones por lo que queremos tener y mantener, lo que queremos ser, y la aceptación de lo que es o somos y no queremos que sea o no queremos ser, tener o mantener. ¿Como hacerlo? Comenzaremos conociendo en profundidad

lo absurdo de nuestro proyecto vital, al pretender mantener el apego como forma de alcanzar la felicidad y plenitud. Después el rechazo de *Tanhä* es posible si al disolverse su razón, sí se plantea en las cosas y los momentos concretos. Desde este rechazo se experimenta en ocasiones la liberación de la causa de *Dukkha*. Esta liberación es experimentada en situaciones y ocasiones específicas. Desde ahí se abre un proceso que puede durar toda la vida. Experimentar esta superación es la Tercera Noble Verdad

### LA TERCERA NOBLE VERDAD - EXPERIMENTAR EL CESE DE DUKKHA POR LA SUPERACIÓN (NIBBUTA) DEL APEGO (TANHÄ) - DUKKHA NIRODHA ARIYA SACCA

El Buda define así la Tercera Verdad que ennoblece:

*...la desaparición de todo trazo o mantenimiento del apego. La desaparición y el abandono del apego que conduce a experimentar la libertad e independencia.*

El término usado por él en Pali, “*Nibbana*”, se define como el estado de extinción del apego. La extinción de *Tanhä*, del ansia y codicia por la existencia y la no existencia, y del apego al que conduce, es consecuente en primer lugar de conocer y comprender la existencia de Dukkha y de su origen o fuente. En cuanto comprendemos esto, comenzamos el camino para su extinción. Este camino no es otro que el Octuple Camino, que lleva al cultivo de los siete factores del despertar<sup>5</sup>,

---

<sup>5</sup> Sutra Satipatana



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

culminando en la ecuanimidad o la vida plenamente vivida en el presente desde la paz y el compromiso total.

Es posible vivir sin apego, vivir sin codicia por las cosas, por los seres, por la existencia y la no existencia, y al tiempo cultivar la vida y comprometerse con ella. Por ello el Buda insiste: *“Tal es el cese de Dukkha. Puede ser experimentado. Es experimentado”*, expresando de nuevo en que consiste esta noble verdad, en un proyecto de liberación triple. La liberación humana se produce a través de la extinción de Dukkha, consecuencia de la superación del apego y del cultivo del Camino que conduce a esta superación.

Es posible en nuestra vida, aquí y ahora, experimentar el Nirvana, que significa la vida en plenitud, en libertad incondicionada por el apego. Hemos recorrido el camino de la ansiedad y la codicia, esperando que el objeto deseado nos produzca felicidad y hemos fallado. Paradójicamente, cuando por fin soltamos aquello que poseemos, y renunciamos a lo que deseamos obtener viviendo plenamente solo este momento, es cuando vivimos realmente en plenitud. Nirvana es el cese del sufrimiento y lleva a vivir en plenitud iluminada que nos permite incorporarnos a la impermanencia de lo existente.

*“Experimentar lo incondicionado”* ha sido interpretado incorrectamente en la intención del Buda como experimentar lo trascendente, lo absoluto, de forma que lo *“Incondicionado”* en algunas interpretaciones del budismo confesional ha servido como sustituto de la figura divina<sup>6</sup>.

Así, el *Nirvana* se sitúa como un estado de vida trascendente alejado del *Samsara* (mundo del sufrimiento). *El Nirvana* se hace equivalente al paraíso cristiano. Sin embargo, en la visión original del Buda, *experimentar lo incondicionado* es experimentar la vida *“sin estar condicionado por el apego”*. Es una transformación, una liberación en esta vida que es el único foco de atención del Buda, nada sagrado o celestial.

El cultivo del camino hacia la extinción del apego es la practica central del Dharma. En esta práctica se alcanza la experiencia del cese del sufrimiento de forma inicialmente momentánea, pero luego progresivamente se incorpora a la vida cotidiana, cada vez en mas momentos y mas aspectos de la misma, hasta que la propia conciencia de identificación con el ego individual se extingue.

Este proceso se vive mas frecuentemente como consecuencia de la comprensión de aquello que nos ata, de todo lo que codiciamos y ansiamos de forma que nos hace dependientes. Esta comprensión es vivencial no intelectual, y supone un proceso progresivo de soltar y liberarse de todo, que ha de darse en la vida activa, como consecuencia de un adiestramiento en la práctica del silencio contemplativo en atención plena. El silencio contemplativo nos permite parar y escuchar. Tenemos que pararnos para comprender el proceso que seguimos, las trampas que nosotros mismos nos ponemos, en cada momento, en cada acontecimiento. Nos damos cuenta de como nuestra vida transcurre en la distracción y la búsqueda de falsas formulas de felicidad. Nos

---

<sup>6</sup> También en la tradición judeocristiana esto significa la experimentación mística de Dios, o siguiendo la filosofía de Espinoza, *“experimentar nuestro fondo no condicionado, que es eterno”*.



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

enzarzamos en multitud de proyectos vitales, abandonando la atención en lo que realmente ocurre. Esto nos lleva a elegir y rechazar desde nuestra errónea visión lo que perseguimos o lo que esperamos, y nuestro espíritu no es libre.

¿Cómo podemos rechazar el apego? No existe más camino que cultivando la atención consciente y plena en el presente, la atención plena y la lucidez para ocuparnos en lo que toca, mientras abandonamos progresivamente las cargas del pasado y las incertidumbres del futuro. Así es la única forma de entender *“lo absurdo de nuestro proyecto vital”*. A través de esta práctica la única manera de hacerlo es soltando todo, soltando realmente todo, todo. Este soltar no es un esfuerzo disciplinado, supone un proceso de extinción, no un proceso de represión. Aquí es necesario indicar que esto no significa que nada importe, que nada ha de ser foco de nuestra preocupación. Se trata de vivir la preocupación en ecuanimidad, sin rastro de apego. ¿Cómo podemos hacer esto?

Estamos tan profundamente condicionados por el hábito de buscar fuera lo que nos falta, de perseguir metas y objetivos, y de situar en el futuro próximo o distante el objeto que ha de darnos la plenitud que buscamos, que cuesta mucho recorrer el camino contrario, ir contracorriente. Por ello la práctica ha de ir dirigida al desarrollo de la atención que se entrena en el tiempo de meditación, de silencio, pero que se desarrolla en cada momento de la vida. Este entrenamiento supone pararnos, permanecer quietos y observar lo que pasa, interrumpiendo el juicio y la cadena de pensamientos y juicios discriminadores que nos aleja del comprender en el momento. Este entrenamiento es para vivir así, para ser

capaces de pararnos y comprender.

Este entrenamiento de la atención ha de dirigirse en primer lugar a percibir la intensidad del cambio en torno a nosotros y en nosotros mismos, cayendo en *la cuenta de la impermanencia de todos los fenómenos*. Esto nos puede resultar intelectualmente obvio, pero vivencialmente vivimos en la negación del cambio. Cuanto más conscientes seamos de la impermanencia, de la naturaleza cambiante de los acontecimientos y de todo lo que existe, tanto más estaremos en condiciones de soltar nuestras posesiones e identificaciones de forma natural, de no perseguir y de no apegarnos. Si vemos que nuestra vida lo mismo que aparece, desaparece y aceptamos esto vitalmente, en nuestra particular experiencia, el apego a las cosas y los seres deja de tener sentido, y empezamos a viajar *“ligeros de equipaje”*. Esto es lo que se llama *“Ser transeúntes”*. Estaremos en condiciones de comprender que nuestra propia naturaleza fluye, cambia y no se mantiene segura, es contingente, es cambiante, y aprenderemos a fluir con ella de forma que el deseo de retener y atrapar se apagará. Por ello es necesario que ejercitemos la lucidez y la atención ante todos los fenómenos, que sepamos ver la realidad que transcurre ante nuestros ojos, en nosotros y alrededor de nosotros, de forma que esta atención sea cada vez más nuestra forma de vivir.

Si vemos que no existe límite entre nuestra existencia y las otras existencias, que todo está interconectado, y que los flujos de relación causa y efecto, de aparición y desaparición se suceden sin interrupción, este fluir tendrá también una conciencia de interdependencia. A esto se llama *“Ser transitivos”*



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Es posible que no nos resulte difícil comprender esto de forma conceptual, pero esto no es suficiente. La clave está en *experimentarlo*, en vivenciar el fluir y la interdependencia de momento a momento. Por ello el mensaje central del Buda es "*Paticca samuppada*". Cuando realmente contemplamos el fluir de las cosas nos damos cuenta que el cambio y la transformación se produce de forma que escapa a nuestros control. Ocurrirá en cualquier forma, lo queramos o no. Nuestra elección es o bien resistirnos al mismo y entonces sufriremos, o bien incorporarnos al mismo y entonces se abrirá una nueva forma de vivir que nos sorprenderá.

Alguien puede contestar que este fluir con el cambio puede llevarnos a la irresponsabilidad al dejarnos llevar y al no planificar lo que es necesario, pero esa forma de pensar solo significa que o bien existe un miedo disimulado a perder el control, o bien no se ha comprendido cual es el centro de este proceso de liberación. La persona liberada del apego presta atención a los acontecimientos y responde a ellos, es profundamente pragmática, y también operativa, pero realiza esto desde un espíritu en calma, un espíritu despierto que comprende la realidad "*en profundidad*" y por ello no busca retener, ni se agarra cuando lo que ocurre no es lo que espera o cuando no ocurre lo que espera. Simplemente sigue adelante.

Nuestra práctica de meditación permite afinar nuestra atención. Entonces percibimos de forma más rápida y aguda como las cosas y los fenómenos aparecen y desaparecen. Y también percibimos otra cosa. Vemos que cuando aceptamos plenamente el cambio, nuestra espontaneidad crece en sabiduría instantánea, de forma que perdemos el

miedo para hacer lo que toca, y al hacerlo contribuimos creativamente a la transformación. Nos movemos libremente como "*gotas del río cósmico que fluye sin tiempo*".

También nos damos cuenta de que no existe nada fijo, inherente, e inmutable a lo que podamos agarrarnos para quedar también fijos e inmutables. Esta convicción de que no existe esa naturaleza inmutable, esencial, esa supuesta figura o naturaleza divina que no cambia y que es el punto de referencia de nuestra cambiante vida puede en un principio ser motivo de crisis, de sensación de vértigo, pero una vez experimentado, aceptado, es profundamente liberador. Es posible que la aceptación de la falta de un punto omega o una naturaleza esencial diferente y absoluta sea dolorosa, y que el proceso de aceptación de esta realidad suponga una crisis personal, pero después nos dará un espíritu y un estado de profunda ecuanimidad desde la que afrontaremos la vida con la sorpresa de que el apego se extingue en sí mismo.

El ciclo de desarrollo de las nobles verdades refuerza el ciclo de los factores de la iluminación. Cuanto más nos hagamos conscientes más se desarrollará nuestra atención, lo que producirá una sabiduría viviente frente a los seres y fenómenos, que a su vez aumentará nuestro gozo de vivir y la paz con nosotros mismo y con el mundo. Esta atención sabia nos llevará a vivir concentrados en compromiso con la realidad y en comunión con la misma, que es el estado de ecuanimidad propio de los seres despiertos. Esto nos permite vivir lo no condicionado, el nirvana.

Lo repito. Lo no condicionado no es un absoluto celestial, un nuevo mundo diferente a este. Así define el Buda lo no condicionado: "*la destrucción de la codicia, la destrucción del*



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

*odio, la destrucción de la desilusión y la falacia. Esto es lo que se llama lo no condicionado*". Es por tanto vida no condicionada por la codicia y apego. Por ello Nirvana, o cese del sufrimiento ha de ser definido como la conciencia no condicionada, como la viva plena en atención no condicionada.

Experimentar la extinción del apego es vivir *sin identificaciones y pertenencias de existencia*. Antes decía que *no se trata de ser mas sino de ser menos*. La ruptura de nuestras identificaciones existenciales, su relativización y extinción hasta la extinción postrera de nuestra vida en la muerte individual, es parte del proceso que ha de ser vivido como un camino liberador. Si este proceso se vive como angustia (incluyendo la angustia a morir), es señal de que estamos todavía atados. Vivir la plena libertad de que las acciones sean realizadas mientras el actor desaparece es el camino del Dharma. Tanto en cuanto el protagonista todavía pida su espacio, significará que nuestra mente condicionada por los sucesos y los seres todavía no está liberada.

En este estadio vital es necesario insistir en la atención y la lucidez ante los sucesos ordinarios, pues es posible que aparentemente nos sintamos liberados y abiertos al flujo de la vida, que sintamos nuestro proceso de desidentificación, cuando todavía no hemos terminado el camino. De pronto nos vemos sorprendidos en un momento de crisis, en el que de nuevo aparece la codicia, la rabia y la cólera, o la ansiedad y el rechazo. Mientras vivimos, nuestra mente mantiene activa o latente la capacidad de *"volver a perseguir fantasmas"*. Ante diferentes experiencias hemos de mantener despierta nuestra capacidad de observar los motivos reales de nuestro vivir, para afinar mas y mas

nuestro avance espiritual. Por eso es necesario saber el Camino no tiene termino, ni meta, ni un momento final.

La experiencia de la Tercera Noble Verdad es una experiencia de la realidad en la que se pierde la referencia del yo. Esta experiencia es la que, en la tradición del budismo, ha sido llamada iluminación. Es en esencia la experiencia profunda de un cambio en la comprensión de la realidad y de nuestra vida, caracterizada principalmente por el olvido del yo como esa personalidad solida y segura que ha de permanecer. No significa que la mente desaparezca, sino que desaparece como la realidad solida con la que nos identificamos, y en su lugar percibimos un agregado complejo de sensaciones, percepciones y voliciones, en si mismos instrumentos valiosos, pero tan solo instrumentos no condicionados de la existencia.

Esta experiencia necesita un proceso continuo de desarrollo. es un proyecto vital que a menudo dura toda la vida, y que lleva a una existencia en libertad que en si misma se define como vacío de seguridades y de puntos fijos de la existencia, una existencia en la que nuestra conciencia se abre al flujo contingente e interdependiente de la realidad de todos los seres.

Así se desarrolla el proceso de las Nobles Verdades. Cuando se conoce profundamente dukkha, entonces es posible la superación del apego, cuando la codicia y la ansia por las cosas, por la existencia y la no existencia es rechazada, la experiencia del cese del sufrimiento es posible, y desde esta experiencia se abre la capacidad de desarrollar el Octuple Camino, que en si mismo lleva a la mayor comprensión de Dukkha. Por ello el camino real es la experiencia profunda de



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

la vida, no de otra vida, sino de esta vida en la que estamos, con toda su complejidad y contradicción.

### LA CUARTA NOBLE VERDAD - DESARROLLAR EL OCTUPLE CAMINO - *BHĀVANA DUKKHA NIRODHA PATIPADA* *ARIYA SACCA*

El Buda continua:

*Esta es la noble verdad del Camino que conduce al cese del sufrimiento, el camino con ocho ramas: a través de la vista, del pensamiento, del habla, de la actividad, del medio de vida, de la resolución, de la atención, y de la concentración ...*

*... Tal es el Camino que conduce al cese del sufrimiento. Puede ser cultivado. Ha sido cultivado.*

El término utilizado por el Buda para anunciar el desarrollo, la apertura del Octuple Camino de liberación, es “*Bhāvanā*” que puede ser traducido como “*traer a la existencia*”, la misma acción empleada para cultivar una planta o dar a luz un nuevo ser. “Dar a luz” el Octuple Camino es “*dar a luz Aryan Gota*”<sup>7</sup>, que ha sido insuficientemente traducido como naturaleza de Buda, y realmente significa un nuevo linaje espiritual, una nueva forma de vivir despierto y no atado por las ceguera egoica y el apego.

---

<sup>7</sup> El octuple Noble Sendero es nombrado en Pali como “*Ārya atthangika magga*”

<sup>8</sup> es necesario entender, como luego citaremos, que los estados de absorción, o *Jhānas*, propios de la meditación es el entrenamiento necesario, pero el fin siempre supone un cambio de vida, el campo de transformación es nuestra vida ordinaria. El Buda recorrió el camino de los Jhanas o de la absorción profunda, sin resolver su dilema vital

El Buda cita ocho ramas, que se centran en prestar atención a la diversidad de nuestro vivir. En este sentido el foco es lo que ocurre en esta vida, en nuestra actividad ordinaria como el objeto propio y el campo de nuestra liberación. No alcanzamos la transformación de conciencia en un tipo de éxtasis alejado de la realidad<sup>8</sup>, sino en medio de nuestro discurrir vital, en cada una de nuestras acciones, en el cultivo amoroso y atento de cada instante de nuestra vida, siendo nuestra actividad de silencio solo el campo de entrenamiento para esta practica esencial.

El Camino que muestra el Buda, aunque aparece como la cuarta noble verdad, es a su vez el proceso de transformación hacia la primera noble verdad, cerrando el ciclo que se retroalimenta de forma continua. La forma de ver profundamente Dukkha es mediante el cultivo de la plena atención en la vida ordinaria. El Buda lo explica en la parábola de un camino ancestral que conduce a una noble ciudad, habitada por un rey. El camino es el Octuple Camino, y la ciudad es el principio de impermanencia y el hogar de las nobles verdades: de la existencia de Dukkha, del origen de Dukkha y del cese o extinción de Dukkha, expresadas como conocimiento, rechazo y experiencia. Así pues hemos de comenzar a recorrer y desarrollar el Camino, para comprender la realidad vital y la transformación de conciencia.



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Por otra parte, solo cuando se ha tenido atisbos de una vida liberada del apego es posible comenzar a desarrollar el camino de liberación. Si estamos cogidos por el apego, la codicia y el ansia, estamos ciegos, vivimos la vida y vemos las cosas a través del filtro de nuestro apego, de nuestra mentalidad egoica, y la ruptura de nuestras ataduras, que impide ver el proceso contingente de la realidad se torna difícil de alcanzar. Una vez que tenemos un atisbo de la experiencia de liberación es posible cambiar nuestro enfoque vital, nuestra forma de aproximarnos a la vida de forma diferente, lo que refuerza de nuevo el ciclo de transformación que significan las Nobles Verdades. Por ello este discurso del Buda es realmente el programa esencial de liberación de la conciencia.

El entrenamiento que implica el Octuple Camino tiene tres características comunes: El desarrollo de la atención que lleva a la investigación de las cosas y los acontecimientos y por tanto a la sabiduría vital (*Damma Vicaya*), el desarrollo de una ética natural resultado de la extinción del ego y la incorporación al fluir de todos los seres, y el entrenamiento en la recolección (memoria) y concentración contemplativa para descondicionar la mente y la experiencia (*Samadhi*).

La sabiduría vital se desarrolla a través de la atención sensorial y de la comprensión existencial, en la multiplicidad de experiencias vitales, a través de la vista, el oído, el habla y la comprensión mental. Implica la atención en el presente, el entrenamiento en lo que hacemos aquí y ahora, la comprensión de los sucesos en profundidad. He de insistir que la realización de esta práctica implica quitar inicialmente el velo que cubre nuestra forma de sentir, de percibir y de actuar, pues solo así tenemos un cambio fresco de

perspectiva y de experiencia. Quitar inicialmente este velo se puede producir por la experiencia que se produce en fenómenos de despertar o de caer en la cuenta en la meditación, o también como consecuencia de crisis o encrucijadas vitales. (en uno y otro caso es la experiencia del Dharma, y al final nos vuelve a la acción necesaria en la vida ordinaria).

Dentro de la sabiduría vital se incluye la visión correcta o atenta (*ditthi*), que significa el desarrollo del paradigma acerca de la realidad, basada en la atención plena. Implica comprender directamente el ciclo de las cuatro nobles verdades desde dentro

También se incluye la determinación correcta, que significa el desarrollo de una voluntad y disciplina liberada. En el Sutra *Magga Vibhanga* incluye el ascetismo o *nekkhamma*, que se basa en la noción de impermanencia, *paticca samuppada*, la educación de la voluntad en acción, y *ajimsa*, la opción por la no violencia.

El Octuple Camino incluye la acción correcta, entendida como una conducta ética (*shila*), que se asienta en la sabiduría. En esencia es el desarrollo de la espontaneidad que surge de la implicación completa con el presente. Incluye las consecuencias de la mente liberada en su interacción con otros y con la sociedad en su conjunto ¿Como es el actuar correcto si no está condicionado por el apego? Es el resultado de ver profundamente la vida sin el peso del pasado ni la incertidumbre del futuro, lo que lleva a la actuación sabia en el presente desde la espontaneidad, que tiene su fuente en la sabiduría profunda que emana del





## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

centro de nuestro ser. Incluye lo que mas adelante ha venido a llamarse los votos o aspiraciones budistas:

- \* Protección y respeto por la vida
- \* Renuncia a la apropiación de bienes, propios y ajenos
- \* Renuncia a la manipulación de otros para nuestra satisfacción, con conductas sexuales y de relación inapropiadas
- \* Renuncia a actuar en función de dogmas o visiones intolerantes de la realidad

Otra rama del camino dentro de una conducta ética es el hablar correcto, que incluye hablar en verdad (no mentir ni engañar), evitar el hablar calumnioso e incluso juzgador, evitar el hablar grosero o irrespetuoso , y evitar el hablar frívolo, buscando siempre responder a nuestra mente-corazón en el hablar.

Tener un medio de vida correcto incluye renunciar a ganarse la vida a través del sustento abusando de otros o a base de la explotación de otros, e incluye actuar con *ajimsa*, con no violencia

Esta forma de actuar y vivir comprende un componente ético, que no es resultado de una actitud moral, como a veces ha sido entendido el Octuple Camino (ver correcto, hablar correcto, etc.), sino consecuencia de la desaparición de barreras entre los seres, y del cultivo de la impermanencia. Se comprende en profundidad la unidad intrínseca entre los acontecimientos, por lo que de forma natural se busca la acción creativa, la comunión vivida entre acontecimientos y seres. No es el resultado de un esfuerzo en contra de nuestro principio de individualidad, sino el

efecto del cambio de conciencia desde un ego individual a la extinción del ego (*Annata*) y la aceptación de la vida como un flujo interconectado.

El tercer área de las ramas del camino es la concentración y absorción completa (*samadhi*). El entrenamiento de la mente, o concentración, es en esencia la practica de la atención plena en el silencio y la meditación, como forma de afinar nuestra perspectiva vital. Aquí la clave está en la transición desde el esfuerzo de la meditación sedente a la actitud contemplativa y despierta en la vida ordinaria. Incluye la rama anterior, o recolección, que nos permite aprender y revisar nuestra experiencia, mirándola con otra luz, "comprendiéndola". De nuevo observamos la naturaleza dialéctica de la practica, que lleva a comprender que el Octuple Camino, si bien es expresado de forma lineal como un camino de ocho ramas, en realidad es un proceso unitario y de continua conexión y reforzamiento que lleva a vivir despierto.

El proceso de absorción vinculado a la meditación se trasmite a la experiencia y es definido en los sutras como la adquisición de los *Jhānas* o estados de absorción, propios de la meditación, con consecuencias estructurales en la forma de vivir y en nuestra comprensión de nosotros y de nuestro entorno.

*El primer Jhāna* implica un cambio de concentración y estado de conciencia que incluye un distanciamiento de la condicionalidad sensorial, que se expresa por una alegría serena y gozosa, resultado de vivir momento a momento el gozo del ser, pero que todavía mantiene el pensar discursivo y la conciencia de yo.



## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

*El segundo Jhāna* es el estado de absorción que implica la concentración en el propio ser interior, en la actualización del Ser-aquí. Incluye el estado de gozo y éxtasis, y el pensar discursivo se aquieta y suspende.

*El tercer Jhāna* es el estado de absorción que implica iniciar la experiencia de vivir en ecuanimidad, en la que la persona se mantiene serena y ecuánime. La experiencia de gozo y éxtasis es superada y la actitud es de contemplación serena y sabia en el presente.

Desde aquí se produce el avance en los demás Jhānas hasta ocho. Suponen los procesos de consolidación de la vida contemplativa ecuánime y de la conciencia unitiva, en la que el sujeto ha desaparecido y el presente es iluminado en ecuanimidad y espontaneidad de vivir. .

Estos estados de recolección, meditación o absorción implican cambios existenciales profundos, que han sido definidos como la experiencia del Nirvana. Entenderemos siempre el camino de la meditación, de los ejercicios contemplativos y de focalización en la vida ordinaria, como el entrenamiento necesario del practicante que le lleva a despertar a la realidad y vivir desde ella.

Este es el ciclo de la noble verdad del Buda, percibida como un único proceso. Su adquisición lo expresó de la forma siguiente: *“el conocimiento y visión apareció dentro de mí de forma que la libertad de mi mente es inamovible”*. Y tras oírle fue sintetizado por Conдания, el mas viejo de los ascetas: *“Todo lo que se origina, cesa”*