

RESEÑA HISTÓRICA

En el año 624 a. de J. C., nació en Lumbini en el reino de Kapilavatthu (actualmente Nepal, cerca de la frontera con India) un hombre destinado a dejar una profunda y duradera influencia en una gran parte de la humanidad: El príncipe Siddhattha Gotama (sánscrito Siddhartha Gautama). Hijo único del rey Suddhodana y de la reina Maha-Maya, Siddhattha recibió poco después de su nacimiento la predicción de que sería un monarca universal o un Buddha. Durante su niñez y adolescencia recibió la educación y cuidado acorde a su rango de príncipe. A los dieciséis años contrajo matrimonio con la princesa Yasodhara de su misma edad. Su padre siempre consciente de la predicción de los sabios trató de mantenerlo alejado de las 'realidades' de la vida. Sin embargo, a la edad de veintinueve años, en una oportunidad, al salir del palacio con su asistente Channa, vio a un hombre anciano, el primero de los mensajeros divinos (deva-duta). Después vio un hombre enfermo, un hombre muerto y un monje. Los primeros tres signos, los mensajeros divinos de la vejez, la enfermedad y la muerte, lo convencieron de la inexorabilidad y universalidad del sufrimiento. Algo despertó en él después de ver estos tres mensajeros divinos. El cuarto signo, el monje, lo convenció de la necesidad de renunciar para encontrar una solución al sufrimiento. A los veintinueve años, precisamente el día que su mujer Yasodhara había dado luz a su hijo Rahula, decidió abandonar el mundo y seguir el camino de un asceta mendicante. Por un periodo de seis años fue de lugar en lugar, practicó con distintos maestros, se sometió a prácticas de ascetismo extremo, sin lograr resultado alguno. Sólo, seis años después de su renunciación, en el día de luna llena del mes de vesakha (abril-mayo) sentado bajo el árbol de la sabiduría (bodhi) en la localidad de Buddha Gaya en India alcanzó la Iluminación. Meditando, durante la primera parte de la noche logró el conocimiento de sus existencias anteriores (pubbe nivasanussati ñana), durante la segunda parte de la noche alcanzó el conocimiento de ver seres morir y renacer de acuerdo con la naturaleza de sus acciones (cutupapata ñana) y durante la última parte de la noche purificó su mente (asavakkhaya ñana) y tuvo una penetración directa de las Cuatro Nobles Verdades (cattari ariya-saccani). La Iluminación de Buddha ocurrió a los treinta y cinco años. Las primeras palabras de Buddha después de la Iluminación fueron las siguientes:

Por innumerables existencias he transmigrado en samsara buscando sin encontrar el constructor de esta casa. Nacer una y otra vez es sufrimiento. ¡Oh constructor de la casa te he encontrado! Tú no volverás nuevamente a construir esta casa. Todas tus vigas están rotas, el techo destruido. Mi mente ha alcanzado lo incondicionado. He realizado la destrucción del deseo. (Dhammpada 153-4) ¿Qué es lo que significa la Iluminación de Buddha? La Iluminación de Buddha significa la realización del Nibbana (sánscrito nirvana), la erradicación de las impurezas mentales y la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades. Hay tres tipos de iluminación:

- la iluminación de un Buddha supremo
- la iluminación de un Buddha silencioso (pacceka buddha)
- la iluminación de un Arahant.

Los Buddhas supremos alcanzan la iluminación sin necesidad de un maestro y con la iluminación alcanzan el estado de omnisciencia, la habilidad de conocer todo aquello que ellos desean conocer. Los Buddhas silenciosos, al igual que los Buddha supremos, alcanzan la iluminación sin necesidad de un maestro, sin embargo no poseen el estado de omnisciencia. Finalmente, los Arahants requieren de las instrucciones de un maestro y carecen de omnisciencia. Estos tres tienen en común el hecho de haber erradicado completamente las impurezas mentales. Esto significa que las mentes de estos seres están libres de estados insanos como el apego, el enojo, el odio, la ignorancia, etc. Por lo tanto, el comportamiento de estos seres, sus acciones, implican la abstención de matar seres vivos, la abstención de robar, la abstención de conducta sexual, la abstención de mentir y la abstención de alcohol y drogas.

Después de la Iluminación, Buddha expuso lo que descubrió, denominado Dhamma, por un periodo de cuarenta y cinco años hasta su muerte a los ochenta años cuando alcanzó el estado de parinibbana, el fin del

ciclo de renacimientos y muertes (samsara). Dos meses después de la Iluminación, en el mes de junio–julio, en el día de luna llena, Buddha expuso su primer discurso, la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina (dhammacakkavattana sutta), a un grupo de cinco monjes, sus primeros discípulos.

Este importante discurso trata del camino medio (majjhima patipada) y de las Cuatro Nobles Verdades (cattari ariya–saccani). Al finalizar el discurso uno de los cinco monjes alcanzó el primer estado de iluminación. Poco después los cinco monjes alcanzaron el estado de Arahant. A partir de entonces el número de discípulos fue creciendo. Se creó primero una orden de monjes (bhikkhu) y posteriormente una orden de monjas (bhikkhuni) y las enseñanzas se propagaron en lo que es actualmente el norte de India. Innumerables seres tuvieron oportunidad de escuchar las enseñanzas, el Dhamma, y beneficiarse del mismo.

Durante su activo ministerio de cuarenta y cinco años, Buddha expuso una considerable cantidad de doctrina. Su muerte ocurrió en el año 544 a. de J. C., en la localidad de Kusinara el mismo día de su nacimiento y de su Iluminación. Los eventos previos a su muerte están registrados en el discurso denominado Maha–parinibbana Sutta. Sus últimas palabras fueron: Ahora, oh monjes, os digo: `Los estados condicionados están sujetos al cambio. Esforzad con diligencia.' Tres meses después de su muerte un grupo de quinientos Arahants presididos por el monje Maha–Kassapa celebraron el Primer Concilio Budista. En este concilio se agruparon las enseñanzas de Buddha en tres canastas: La canasta de las reglas de disciplina (vinaya pitaka), la canasta de los discursos (sutta pitaka) y la canasta del Abhidhamma. La primera canasta, vinaya pitaka, contiene las reglas de disciplina de los monjes y monjas así como normas con respecto a los distintos actos celebrados por la comunidad. La segunda canasta, sutta pitaka, contiene los discursos impartidos por Buddha a distintos seres en distintos lugares.

La tercera canasta, abhidhamma pitaka, contiene las enseñanzas filosóficas y psicológicas de Buddha. Hay otro tipo de agrupación de las enseñanzas en colecciones (nikaya). De acuerdo con esta agrupación hay cinco colecciones: 1) la colección de discursos largos (digha nikaya), 2) la colección de discursos medios (majjhima nikaya), 3) la colección de discursos afines (samyutta nikaya), 4) la colección de discursos graduales (anguttara nikaya) y 5) la colección menor (khuddaka nikaya).

Después del primer concilio, en los dos mil quinientos cuarenta años que nos separan de la muerte de Buddha, muchos eventos han ocurrido. Destaquemos aquí algunos de los más importantes. El Tercer Concilio Budista ocurrió doscientos treinta y cuatro años después de la muerte de Buddha, el 389 a. de J. C., bajo los auspicios del rey Asoka en Pataliputta (actualmente Patna, India). Es a partir de este momento cuando el budismo se propaga y se convierte en una religión que trasciende las fronteras del subcontinente indio. El rey Asoka envió misioneros, grupos de monjes, a distintos lugares. Las misiones más importantes llevaron el budismo a Sri Lanka, Birmania (suvanna–bhumi) y Siria, Egipto, Macedonia. En Sri Lanka el budismo se estableció y consolidó. Durante los siglos que median entre el establecimiento del budismo en la isla y la actualidad importantes eventos han ocurrido tales como el registro de las enseñanzas en hoja de palma aproximadamente cien años antes de Jesucristo. Las enseñanzas inicialmente se preservaron oralmente de generación en generación hasta el siglo primero de la era cristiana cuando un grupo de monjes en Sri Lanka registró las enseñanzas en hoja de palma por primera vez. Este evento ocurrió en Alu–Vihara lugar cercano a Kandy y es considerado por el Budismo Theravada como el Cuarto Concilio Budista. Otro evento importante que merece destacarse es la división entre el Budismo Mahayana y el Budismo Theravada.

El Budismo Mahayana se expandió hacia el norte mientras que el Budismo Theravada permaneció en el sur. Es por esta razón que también se denomina al Budismo Mahayana Budismo del Norte y al Budismo Theravada Budismo del Sur. Actualmente el Budismo Mahayana se encuentra en Tíbet, China, Nepal, Bhutan, Corea, Vietnam, Japón, Mongolia y Occidente. El Budismo Theravada se encuentra en Sri Lanka, Tailandia, Birmania (Myanmar), Camboya, Laos y en Occidente. En 1871 en Mandalay, Birmania, tuvo lugar el Quinto Concilio Budista, bajo los auspicios del rey Mindón. El rey Mindón estaba preocupado con hacer perdurar las enseñanzas de Buddha hasta el fin del mundo. En esta oportunidad el Canon Pali fue inscripto en setecientas veintinueve planchas de mármol. Cada plancha posee las siguientes dimensiones: 5 pies de alto (1.524

metros), 3 ½ pies de ancho (1.0668 metros) y 5 pulgadas de ancho (12.7 centímetros). Cada plancha, escrita en ambos lados, se alberga en una pequeña casa de ladrillos. Además las setecientas veintinueve planchas en sus casas están agrupadas alrededor de una pagoda, la Kuthodaw Pagoda, denominada por algunos el libro más grande del mundo.

En 1954, seis años después de la independencia de Birmania del Reino Unido, los líderes religiosos y laicos del Budismo Theravada decidieron convocar el Sexto Concilio Budista para conmemorar los 2500 años de la muerte de Buddha. En esta ocasión se construyó en Rangoon, la capital de Birmania, una enorme caverna artificial para albergar a todos los monjes participantes. Monjes de diferentes países Theravada así como budistas de todas partes del mundo asistieron a este concilio. Los Textos Pali se recitaron y como resultado de este concilio se publicó una edición del Canon Pali, Comentarios, Subcomentarios y otros libros. Esta edición, denominada la edición del Sexto Concilio, es considerada como la más autoritativa entre las ediciones existentes de los textos budistas de la tradición Theravada. Después de este concilio el interés por el budismo se incrementó tanto en su aspecto teórico como práctico.

En la actualidad el budismo ha arribado a Occidente. Buddha predicó la no violencia hacia todos los seres y en conformidad con esta doctrina sus enseñanzas se propagaron en Occidente de una manera pacífica. Sin embargo, la llegada del budismo a Occidente es reciente si se tiene en cuenta su larga historia. Si bien han existido contactos entre Occidente y Oriente por más de veinte siglos y han habido contactos esporádicos con las enseñanzas de Buddha a lo largo del tiempo, es a partir del siglo XIX cuando se despierta un genuino interés por parte de estudiosos europeos en el estudio de los textos del Budismo Theravada.

Merece destacarse la primera edición del texto pali y traducción al latín del Dhammapada por el profesor danés Rene Fausböll en 1855. La primera traducción al inglés del mismo libro fue en 1881 por el eminente profesor Max Muller. A partir de entonces han seguido otras traducciones de este popular libro budista en diversos idiomas. Otro evento importante es la creación de la Pali Text Society en Londres en 1881 por Rhys Davids. Dicha sociedad ha editado los textos del Canon Pali y algunos Comentarios y Subcomentarios en el alfabeto romano y también ha traducido al inglés la mayoría de los libros del Canon Pali además de publicar obras auxiliares para el estudio de la lengua pali. También Occidente ha visto la llegada de monjes versados en los textos y las técnicas de meditación budista y el establecimiento de instituciones monásticas y templos en especial en Europa, Estados Unidos de América y Canadá. Es evidente que el budismo en los últimos tiempos ha tenido una continua y firme propagación en Occidente. Tal vez una de las razones de esto es que Buddha concedió a sus seguidores completa libertad de pensamiento. Este espíritu de libertad está inscrito en el Canon Pali en el famoso discurso a los Kalamas (kalama sutta). Buddha aquí dijo que uno no debería aceptar algo meramente por haberlo oído o por tradición o por rumores o porque está de acuerdo con las escrituras o por suposición o por inferencia o por consideración de las apariencias o porque está de acuerdo con nociones preconcebidas o porque es aceptable o porque el monje es respetado. Es este espíritu de libertad de pensamiento lo que ha llevado a muchos occidentales primero a investigar las enseñanzas de Buddha y posteriormente al encontrarse satisfechos con las mismas poner estas enseñanzas en práctica.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES (*cattari ariya saccani*)

Las Cuatro Nobles Verdades es la esencia de las enseñanzas de Buddha. Cada vez que un Buddha aparece en el mundo, él descubre y revela estas cuatro verdades que han permanecido ocultas por mucho tiempo.

Las enseñanzas de Buddha son vastas. Sin embargo, así como la pisada de cualquier animal está incluida en la pisada de un elefante, todo lo que Buddha enseñó está incluido en estas cuatro verdades. En realidad no hay nada capaz de ser conocido fuera de estas cuatro verdades.

Fue en el momento de su Iluminación hace más de 2500 años que Buddha realizó estas cuatro verdades. Estas verdades son eternas, es decir, siempre existen independientemente de la existencia de Buddha. Estas verdades no son creadas por Buddha; son simplemente descubiertas por Buddha.

Las Cuatro Nobles Verdades son tratadas en numerosos lugares del Canon Pali. Hay un discurso que merecen ser destacados:

El Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dhammacakkappavattana Sutta) este discurso fue impartido dos meses después de la Iluminación, es particularmente relevante debido a que representa la primera exposición de la doctrina de Buddha. En este discurso Buddha expone al grupo de cinco discípulos estas cuatro verdades y declara haberlas descubierto por sí mismo. El Gran Discurso de los Cuatro Fundamentos de la Atención es la más importante fuente canónica acerca de la práctica de meditación.

Aquí Buddha explica en detalle cada una de estas verdades desde la perspectiva de la meditación budista.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Buddha apareció en el mundo hace más de 2500 años y utilizó la lengua pali para comunicar sus enseñanzas. El pali fue el idioma vernáculo de la región de Magadha en el norte de India donde Buddha predicó por cuarenta y cinco años después de la Iluminación.

Después de la muerte de Buddha sus discípulos preservaron sus enseñanzas oralmente por aproximadamente cinco siglos. En el primer siglo antes de la era cristiana las enseñanzas se registraron en hojas de palma en la isla de Sri Lanka. Las enseñanzas que poseemos hoy en día provienen de esta transmisión ininterrumpida a través de los siglos por parte de sus discípulos monásticos.

Es necesario advertir al lector desde un comienzo que los términos pali que Buddha utilizó en sus discursos en general no poseen una traducción equivalente (exacta) en las lenguas de Occidente. Por lo tanto, cuando se realizan traducciones del original pali, es aconsejable mantener los términos originales como punto de referencia. De esta manera, uno puede acceder al significado correcto de los términos en su propia lengua manteniendo los términos originales. Por ejemplo, el término pali dukkha generalmente se traduce como sufrimiento o dolor. Sin embargo, dukkha tiene un significado mucho más amplio que sufrimiento o dolor. Sufrimiento o dolor son las traducciones más aproximadas. Por esta razón las utilizamos. Pero debería tenerse en cuenta que cuando usamos estos términos en el contexto de las enseñanzas de Buddha ellos tienen un significado especial.

El término sacca, verdad, en el budismo significa aquello que es real. La verdad en el budismo no necesariamente debe ser algo sublime, bueno o noble. Por ejemplo, el deseo, el enojo, el odio, algunos de los estados mentales, son verdades de acuerdo con las enseñanzas de Buddha. Ariya, noble, significa aquél que ha penetrado estas cuatro verdades. Buddha fue el primero que las descubrió y las reveló al mundo. También la realización de estas verdades conduce al estado de noble, hace que uno sea noble.

Entonces, se denominan nobles verdades porque fueron realizadas por Buddha, porque son realizadas por los seres nobles y porque su realización conduce al estado de noble. Se denominan verdades porque son hechos reales e inalterables. Dukkha, sufrimiento, incluye no sólo el sufrimiento físico y el mental sino también los estados de felicidad y todo aquello que es condicionado. Esta definición de dukkha se aclarará con el estudio del primer discurso más adelante.

Las cuatro nobles verdades son: 1) la noble verdad del sufrimiento (dukkha–ariya–sacca), 2) la noble verdad del origen del sufrimiento (dukkha–samudaya–ariya–sacca), 3) la noble verdad de la cesación del sufrimiento (dukkha–nirodha–ariya–sacca) y 4) la noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento (dukkha–nirodha–gamini–patipada–ariya–sacca).

1. LA NOBLE VERDAD DEL SUFRIMIENTO (dukkha–ariya–sacca)

Buddha dijo lo siguiente en el primer discurso con relación a la primera verdad:

Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo que no se quiere es sufrimiento, separarse de lo que se quiere es sufrimiento, no alcanzar lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

El nacimiento se define en el budismo como el primer momento en una existencia particular. En el caso de los seres humanos es el momento de concepción. El nacimiento es sufrimiento debido a que es la base de todo lo que inevitablemente sigue: la vejez, la enfermedad y la muerte. De acuerdo con la Doctrina del Origen Condicionado (*paticca-samuppada*), condicionado por el nacimiento ocurren la vejez y la muerte, la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza. Que la vejez es sufrimiento no es difícil de comprender. Cuando envejecemos nuestras facultades declinan, somos más proclives a la enfermedad, menos independientes, etc. La enfermedad es sufrimiento. Cuando nos enfermamos experimentamos sensaciones corporales desagradables y como resultado a veces también sufrimiento mental en la forma de depresión, etc. Y morir es sufrimiento.

Buddha dice también que asociarse con lo que no se quiere es sufrimiento, asociarse con personas o cosas que nos son desagradables. Separarse de lo que se quiere es sufrimiento; separarnos de lo que poseemos, cosas o seres, separarnos de nuestros seres queridos, familiares, amigos temporal o permanentemente es sufrimiento. No alcanzar lo que se desea es sufrimiento. A veces deseamos poseer algo, material o espiritual, pero debido a las circunstancias de la vida no lo podemos obtener. Esta frustración de obtener lo que deseamos es sufrimiento. No es difícil comprender que todas estas condiciones de la vida son sufrimiento. Buddha finaliza la exposición de la primera verdad diciendo: En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento. Los cinco agregados (*pañcakkhandha*) son todo lo que nosotros somos. Los cinco agregados son 1) el agregado de la materialidad (*rupakkhandha*), 2) el agregado de la sensación (*vedanakkhandha*), 3) el agregado de la percepción (*saññakkhandha*), 4) el agregado de las formaciones (*sankharakkhandha*) y 5) el agregado de la conciencia (*viññanakkhandha*).

Es importante comprender que cuando Buddha expone la verdad del sufrimiento primero utiliza términos convencionales tales como el nacimiento, la vejez, la muerte, etc. Sin embargo, Buddha finaliza su exposición utilizando lenguaje filosófico, el lenguaje de las realidades últimas. Y es esta dimensión del término *dukkha*, sufrimiento, la que es más difícil de comprender y aceptar. Esto es así porque para ello es necesario una profunda experiencia acerca de la naturaleza de los fenómenos. Sólo cuando uno ha experimentado los fenómenos de acuerdo con su naturaleza real, es posible concluir que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento. Intellectualmente no es difícil aceptar que el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, etc., son sufrimiento. Sin embargo, el intelecto no es suficiente para aceptar que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento. Se requiere algo más: Penetración o sabiduría. Investiguemos más a fondo acerca de la razón que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

El término pali *dukkha* tiene generalmente tres significados. 1) *Dukkha-dukkha*, literalmente sufrimiento-sufrimiento. Uno de los significados de la repetición de una palabra en pali es para dar énfasis. *Dukkha-dukkha* es el sufrimiento real como el dolor físico o el dolor mental. La enfermedad, la vejez, la muerte están incluidos en este tipo de sufrimiento. 2) *Viparinama-dukkha*, sufrimiento como cambio. Aquí se incluyen los estados de felicidad. No porque los estados de felicidad en sí mismos sean sufrimiento sino por el hecho de su transitoriedad. 3) *Sankhara-dukkha*, sufrimiento de lo condicionado. Cuando Buddha dice que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento se está refiriendo al sufrimiento de lo condicionado, al sufrimiento de aquello que es el producto de causas. Los cinco agregados son producto de causas, son condicionados. Y todo aquello que es condicionado es sufrimiento. De acuerdo al budismo todo lo condicionado está sujeto al surgir y al cesar. Es este continuo surgir y cesar de los cinco agregados lo que es sufrimiento. No hay nada que uno pueda hacer para detener este proceso de surgir y cesar, este proceso es como si ocurriera de acuerdo con sus propias leyes. Existe la idea equivocada entre algunos occidentales que el budismo es pesimista. Esto se debe tal vez al hecho de no comprender estas diferentes dimensiones del término pali *dukkha*. Pesimista u optimista es una actitud con relación a las cosas. El budismo no es pesimista

sino realista. La verdad del sufrimiento es sólo una de las cuatro verdades. También existe la verdad de la cesación del sufrimiento.

2. LA NOBLE VERDAD DEL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO (*dukkha–samudaya–ariya–sacca*)

La segunda noble verdad es el deseo. Esto es lo que Buddha dice en el primer discurso: Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia. De acuerdo con el budismo el sufrimiento es debido al deseo y no a la disposición de un ser supremo.

El budismo es único entre las religiones al declarar al deseo como la causa del sufrimiento. El deseo por los placeres sensuales significa deseo por los objetos de los sentidos tales como objetos visibles, audibles, olfativos, gustativos, tangibles y mentales. El deseo por la existencia significa deseo por la continuación de la existencia en el ciclo de renacimientos y muertes (samsara). El deseo por la no existencia significa deseo por la aniquilación; es deseo asociado con la concepción errónea de que todo termina en el momento de la muerte. El deseo de acuerdo al budismo es una fuerza tremenda que tiene la potencialidad de producir renacimientos una y otra vez. Es debido a este deseo que los seres realizan acciones (kamma) buenas o malas. Y cuando hay acciones acumuladas hay efectos (vipaka). En otras palabras, es porque realizamos acciones en el pasado que existimos en el presente. Y siempre y cuando exista esta acumulación de acciones habrá renacimientos en el futuro. Por lo tanto, el origen del sufrimiento presente es el kamma que realizamos en el pasado. De acuerdo con la Doctrina del Origen Condicionado el deseo está condicionado por la sensación (agradable, desagradable o neutral). Cuando hay sensación agradable uno desea poseerla, cuando hay sensación desagradable uno desea su opuesto. La sensación neutral es igual que la agradable. Y cuando hay deseo hay adherencia (upadana), una forma más intensa de deseo. Cuando hay adherencia hay existencia (kamma). Cuando hay existencia hay renacimiento. Y cuando hay renacimiento hay vejez y muerte. Hay otra forma más gráfica de explicar esta segunda verdad. Cuando uno tiene apego a algo o a alguien y lo pierde, uno sufre. El sufrimiento que uno experimenta no es debido a la pérdida sino al apego que uno tiene hacia este algo o alguien. Piense acerca de los miles de seres humanos que mueren diariamente. Difícilmente uno experimentara gran sufrimiento por la pérdida de estos seres. Sin embargo, cuando uno de estos seres está ligado afectivamente a nosotros, uno experimenta sufrimiento. Esto es debido al apego o deseo, la segunda noble verdad.

3. LA NOBLE VERDAD DE LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO (*dukkha–nirodha–ariya–sacca*)

La cesación del sufrimiento es la erradicación de las impurezas mentales. Sólo cuando uno ha erradicado las impurezas de la mente uno ha puesto fin al sufrimiento. Buddha dice lo siguiente: Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no dependencia. Esta noble verdad también se denomina Nibbana. Nibbana es un término pali que es mejor dejarlo sin traducir porque es imposible encontrar un equivalente en nuestra lengua.

El Nibbana es el objeto de ciertos tipos de conciencias. Hay ciertos tipos de conciencias que tienen la habilidad de tomar Nibbana como objeto. Estos tipos de conciencias se denominan conciencias del sendero y fruición. Cuando una de las conciencias del sendero toma el Nibbana como objeto se produce la erradicación de las impurezas mentales. Esta erradicación es gradual. Primero se erradicán las impurezas más bastas como la concepción errónea y la duda. Después se erradicán otras impurezas como el enojo, la vanidad, la agitación, etc. De acuerdo al budismo, el deseo o apego, es decir la segunda noble verdad, es una de las impurezas a ser erradicadas. Cuando la impureza del deseo es erradicada, se dice que uno ha realizado la cesación del sufrimiento.

4. LA NOBLE VERDAD DEL SENDERO QUE CONDUCE A LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO

(dukkha–nirodha–gamini–patipada–ariya–sacca)

La cuarta noble verdad también se denomina el camino medio (majjhima patipada) u óctuplo noble sendero. El óctuplo noble sendero es la práctica que uno debe seguir para alcanzar la cesación del sufrimiento. Es óctuplo porque posee ocho componentes.

Buddha dice lo siguiente: Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuplo Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención Completa y Recta Concentración.

Estos ocho componentes están divididos en tres grupos de acuerdo al nivel de la práctica. El primero es el grupo de la moralidad (sila). El segundo es el grupo de la concentración (samadhi) y el tercero es el grupo de la sabiduría (pañña). Si uno desea poner fin al sufrimiento uno debería recorrer este sendero, poner en práctica este óctuplo noble sendero. Para comprender esta división en tres grupos es necesario primero conocer que hay tres puertas de acción: La puerta del cuerpo, la puerta del lenguaje y la puerta de la mente. Sila o moralidad es para controlar la puerta del cuerpo y del lenguaje. Recto lenguaje, recta acción y recta vida pertenecen al grupo de la moralidad. Recto lenguaje es de cuatro clases: 1) abstención de mentir, 2) abstención de calumniar, 3) abstención de lenguaje áspero y 4) abstención de lenguaje frívolo. La recta acción es de tres tipos: 1) abstención de matar seres vivos, 2) abstención de robar y 3) abstención de conducta sexual ilícita. Recta vida significa obtener los medios necesarios para la subsistencia con recto lenguaje y con recta acción. Además, hay cinco tipos de actividades consideradas por el budismo como incorrecto medio de vida: 1) comerciar con veneno, 2) comerciar con intoxicantes (drogas, alcohol), 3) comerciar con armas, 4) comerciar con esclavos y 5) comerciar con animales para matanza.

El segundo, el grupo de la concentración consiste de tres componentes: 1) recto esfuerzo, 2) recta atención y 3) recta concentración. Estos tres son para controlar la puerta de la mente, para la eliminación temporal de las impurezas mentales. Cuando estos tres componentes están presentes en nuestras mentes las impurezas están temporalmente ausentes. El tercer, el grupo de la sabiduría consiste de dos componentes: 1) recto entendimiento y 2) recto pensamiento. Estos dos también tienen que ver con la puerta de la mente; son para la erradicación, la eliminación definitiva, de las impurezas mentales. Recto entendimiento significa comprender que los seres tienen el kamma como su propiedad. Básicamente esto significa comprender que las malas acciones traen malos efectos y las buenas acciones traen buenos efectos. Recto entendimiento también significa la comprensión de las cuatro nobles verdades. Recto pensamiento es pensamiento de renunciación, ausencia de mala voluntad y ausencia de crueldad.

En el Visuddhi–Magga (El Camino de la Purificación) del Venerable Buddhaghosa se compara a la verdad del sufrimiento con una enfermedad, la verdad del origen del sufrimiento con la causa de la enfermedad, la verdad de la cesación del sufrimiento con la cura de la enfermedad y la verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento con la medicina.