

Joyas de los Discípulos-Maestros

Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuplo

Ensayo Original por Enrique Aguirre Baigorri desde Madrid,
España
Presentado a Acharia el 31 de enero de 2003

Estimada Maestra:

He recuperado mi habitación, momentáneamente, donde tengo mi ordenador. Ando con obras en la habitación de los niños y ellos han tomado la mía "al asalto".

Tenía usted razón: A medida que escribía se abrían nuevos aspectos y otros se clarificaban (no tema, no me he devanado los sesos pensando; la cosa ha sido más espontánea). No he reflejado todo esto en el escrito porque, por un lado, me daba mucha pereza (trabajo de informático y termino saturado de ordenador –si fuera recoger hortalizas...), y por otro, porque por mucho que se escriba, las letras están llenas de agujeros y por ellos se nos escapa la Totalidad, no en vano, fue el mismo Buda quien nos advertía de que *"toda verdad puede ser refutada"*. Eso es algo que he podido experimentar en la redacción de esta carta. Siempre había algo que quedaba por decir. Así que, de modo escueto (quizá no tanto) y algo torpe (quizá en exceso), me he limitado a señalar y no a definir. Asimismo, he renunciado a leerla más veces porque cada lectura me sugiere otra forma de expresarlo.

Tengo que decir en mi "descargo" que siempre he sido muy reticente a creer que el Camino Budista se podía fijar en unos cuantos conceptos. Creo que, precisamente, uno de los grandes problemas que vivimos hoy día es debido a esas religiones que ha tomado las palabras, como la luna y no como el dedo que la señala, según la tan socorrida expresión.



En fin, Para todos ustedes, queridos lectores, éstas son mis palabras acerca de las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuplo.

Observemos un poco como discurre la andadura por nuestra humana existencia. Cuando venimos al mundo es un acto sumamente doloroso (y no sólo para el bebé. La madre también pasa lo suyo. Bueno, vale, el padre tampoco disfruta precisamente en la espera). Pero al nacer, pasamos de un estado celestial, digamos, de ingravidez, flotante y placentero, a soportar toda la presión gravitatoria sobre nosotros; descubrimos con dolor sensaciones antes totalmente desconocidas para nosotros: frío, hambre, sed, la barriga nos duele, escuece... A todo este sufrimiento le ponemos un nombre: ¡BUAAHHH, BUAHHH!

De aquí a la *caja de pino* hay todo un rosario de desventuras y tormentos: Enfermedades, golpes, la novia que se va con otro, el marido que no se va ni a tiros, nuestra mascota que 'la palma', el coche superchulo de nuestro vecino, nuestro trabajo que nos agobia pero nos permite una casa en cada ecosistema, la casa en cada ecosistema que se merienda todo el esfuerzo de nuestro trabajo, nuestra tarjeta de crédito que ya no dispone de tal en la caja del supermercado, etc., etc... y, un buen día, nos llega el sufrimiento que eclipsa todos los anteriores: La certeza de la muerte.

Desde luego que, ante semejante panorama, no es de extrañar que Buda dijese: "La vida es sufrimiento", **Primera Noble Verdad**.

Sin embargo, de toda esta legión de sufrimiento creo que ninguno como el último mencionado animó a Shakyamuni a buscar una respuesta a la que fue la Gran Pregunta de su vida: "¿Cuál es la raíz del sufrimiento?" Porque la muerte, una vez que nos golpea con su certeza en la conciencia nos pone ante nuestras narices la angustia, el absurdo de la existencia: "Nacer para morir" ¿Cuál es el sentido de este dislate?

A poco que observemos los ejemplos expuestos anteriormente, nos daremos cuenta que todos responden a una de estas dos circunstancias: "Algo me ocurre y no lo quiero" o "algo no me ocurre y lo quiero". No aceptamos la existencia simplemente así, tal cual es. **Segunda Noble Verdad**: "El origen del sufrimiento es el deseo, el apego al deseo".

La naturaleza de nuestro mundo es transitoria, cambiante, pero, por alguna razón, hemos perdido contacto con esta revelación. De manera



que malgastamos una ingente cantidad de energía *corriendo como pollo sin cabeza* detrás (o delante) de los fenómenos que aparecen en nuestra conciencia. A raíz de no comprender nuestro sufrimiento nos vemos impelidos a buscar dentro de todo el repertorio fenoménico, algo que pueda sofocar esta insatisfacción y empezamos una huida hacia delante buscando ese momento divertido, ese viaje, esa pasión, esa pertenencia que apague el fuego de nuestro descontento. Pero, sea lo que sea que consigamos, su naturaleza cambiante y transitoria hará que tarde o temprano lo conseguido se nos escurra como agua entre los dedos. Incluso si podemos retenerlo con nosotros por un tiempo, vemos que esto no soluciona en modo alguno nuestro problema. El sufrimiento fundamental late todavía en nuestro corazón y así comienza una nueva caza y captura, una más, de parches de felicidad. Un verdadero círculo vicioso que nos ata a la rueda del *sámsara*.

De todo ello colegimos: Si existe sufrimiento debe haber un fin del sufrimiento, primero; y segundo, este fin del sufrimiento no puede estar basado en un fenómeno más. **Tercera Noble Verdad:** "La extinción del sufrimiento es el *nirvana*". Ecuanimidad, extinción de nuestro egoísmo. Los deseos son trascendidos y no nos aprisionan más. Y así, marcó, finalmente, el camino, la **Cuarta Noble Verdad:** "El camino que conduce a la extinción del sufrimiento es el Noble Camino Óctuplo".

Si el origen del sufrimiento está en el deseo, parece lógico suponer, de entrada, que este Camino nos debe llevar a reducir nuestra sed de deseos, a trascender nuestro egoísmo. Su observancia y práctica nos conduce a un estado de equilibrio interior, a una mente tranquila y abierta que nos permite captar la Verdad y no ser ciegos a nuestras ilusiones.

Veamos que nos sugiere este Noble Camino: Entendimiento Justo, Pensamiento Justo, Acción Justa, Palabra Justa, Medio de Vida Justo, Esfuerzo Justo, Atención Justa, Concentración Justa. Debemos entender el término "Justo / Recto" no desde un sentido dual por oposición a injusto, sino en el sentido que nos acerca al despertar.

Entendimiento Justo

Parece más una consecuencia que un camino. Sin embargo, nos invita a tener siempre presente los principios fundamentales del budismo tales como la ley de la causalidad, el aspecto transitorio y cambiante de los fenómenos, y la naturaleza vacía de los mismos. Entendimiento Justo



es asimismo una invitación a no ser dogmáticos, a no encasillar la realidad, a apreciarla en su conjunto y no sólo un aspecto aislado de ella.

Pensamiento Justo

Nos habla de prestar atención a nuestros pensamientos egoístas. A observar ese discurso loco que nos acompaña a cada momento y que nos mete en un mundo de ilusión, separándonos del resto del universo. Para de ese modo ser equitativos, ecuánimes e imparciales en nuestros juicios y decisiones.

Acción Justa

Lo importante aquí es plantearse ¿Por qué hacemos esto? ¿Esta acción muere en mí o por el contrario se expande al resto de los seres?

Palabra Justa

La palabra es una energía muy poderosa. Como un veneno, puede ser causa de gran sufrimiento o, bien utilizado – como en la homeopatía – una medicina poderosa. Nos anima a buscar este segundo aspecto, absteniéndonos de crear confusión con ella.

Medio de Vida Justo

Si intentamos confeccionar una lista de oficios lícitos siguiéndolos en la medida que entendamos el por qué de ellos, no tendríamos los enredos de considerables proporciones que a veces ni siquiera somos capaces de verlos en su verdadera proporción. Atendiendo a las necesidades y circunstancias individuales, cada uno debe echar mano de los principios budistas y de su sentido común y en la medida de lo posible ser coherente con ello.

Esfuerzo Justo

Aquí se nos anima a no ser negligentes ni perezosos en nuestra práctica, pero también a no caer en la obsesión: “Si dejas la cuerda de tu violín floja, el instrumento no sonará; si la tensas demasiado, tampoco sonará bien”.

Atención Justa



Con la práctica de la Atención Justa mantenemos una actitud vigilante, despierta, hacia nosotros mismos y nuestro entorno. Observamos cómo está nuestra mente en este preciso instante detectando cualquier atisbo de deseo, ignorancia e ira que pueda surgir antes de ser atrapados por ello. La Atención Justa es un espejo claro, un medio poderoso por el que podemos vernos y al vernos, aprender de nosotros mismos. Esta atención no debe entenderse como un correr detrás de cada fenómeno que surja, sino en mantener la mente clara de forma que pueda reflejar toda nuestra experiencia sin quedar atrapados en ella.

Un alumno se presentó ante el gran Maestro Ikkyu para preguntarle:

- Maestro, ¿tendrías la bondad de escribirme algunas máximas sobre la más alta sabiduría?

El maestro escribió entonces en un papel: ¡Atención!

El alumno, un tanto sorprendido, preguntó.

¿Esto es todo?. ¿No vais a escribir algo más?.

El maestro, ante la insistencia del alumno, cogió de nuevo el papel y añadió dos palabras más:

Atención. Atención.

El discípulo, aún más turbado, dijo:

- En verdad que no veo una gran profundidad, sapiencia y agudeza en lo que acabáis de escribir.

Demostrando su gran paciencia, Ikkyu volvió a coger el papel y añadió tres palabras más:

Atención. Atención. Atención.

El alumno comenzó a inquietarse y preguntó:

- ¿Al menos me podéis decir qué significa la palabra atención?

El maestro, demostrando una vez más su paciencia infinita, cogió el papel y añadió tres palabras más: - Atención significa atención.

Concentración Justa

Nos invita a tener una mente firme (no rígida), centrada en el instante presente. Normalmente ocurre que no estamos para nada conscientes en lo que estamos haciendo. La mente brinca alocada del pasado al futuro y viceversa, poniendo por medio nuestros miedos y apegos. Así perdemos contacto con el momento que nos ocupa y nuestra existencia transcurre en la más absoluta inconsciencia.



El Camino Óctuplo puede verse como una carretera con ocho carriles que conduce al despertar. No son caminos separados, independientes. Por ejemplo, sería difícil entender la Acción Justa sin la participación de Pensamiento, Entendimiento, Atención... Justo / a. Así, cuando damos un paso en cualquiera de ellos, ese avance se refleja automáticamente en todos los demás.

Recorrer este camino significa, pues, trascender a cada paso las limitaciones de nuestro ego, nuestra concepción ilusoria y estrecha de la realidad; significa abrirnos más, volvernos más universales, menos dogmáticos, más conscientes; en definitiva, más despiertos a la Verdad.

Llegados a este punto, puede verse muy claramente la importancia de la meditación. En la práctica de la meditación, nuestra mente no busca escaparse, no divaga, no se enreda en pensamientos ociosos (al menos de eso se trata), sino que se da un renovado esfuerzo, momento tras momento, por permanecer concentrados en el instante presente, en un sostenido estado de alerta hacia nosotros mismos y todo lo que nos rodea (realmente en ese momento es difícil encontrar separación). No hay cabida a la acción interesada ni a la palabra corrupta que extorsione. Se realiza automáticamente el instante presente, sin apegarse ni huir de la miríada de fenómenos que vienen y van. Así, de un plumazo, en el proceso meditativo, todos y cada uno de los "carriles" del Camino son realizados.

Pero lo más maravilloso es que esta actitud meditativa no requiere de lugar y circunstancias especiales, por lo que nada impide que podamos llevarla incluso a nuestra actividad cotidiana. De esta manera pelar unas patatas, ducharse, atender un negocio o atarse los cordones, en fin, todos nuestros actos se convierten en nuestra marcha por el Camino Óctuplo: En nuestra práctica de Despertar.

Finalmente, me gustaría añadir como epílogo, sin comentario alguno, algunos hechos y citas concernientes a la andadura del Budismo que me parecen un contrapunto ideal para todo lo dicho:

"Toda verdad puede ser refutada", Buda.



“El nirvana es un palo al que se atan los burros”, Maestro ¿?

El Maestro Nansen partió un gato por la mitad para enseñar a sus discípulos.

Gensha dejó morir a su padre ahogado para ingresar en el monasterio donde se convirtió en un ilustre maestro que condujo al despertar a muchos discípulos.

El Maestro Gutei cortó el dedo a su discípulo tras lo cual éste experimentó súbitamente el Despertar.

El Maestro Ikkyu frecuentaba los prostíbulos y bebía generosamente.

Nada más. Tenga todo mi respeto y cariño. Le envío un beso.

Enrique Aguirre Baigorri.

