



LAS CUATRO VERDADES NOBLES

o Realidades Fundamentales

Introducción al Budismo. Textos de apoyo.
Yeshe Nyingpo México. Centro de Estudios Budistas.
Ensenada, B.C., México. 25/05/2017



LAS CUATRO VERDADES NOBLES o REALIDADES FUNDAMENTALES.

El deseo innato de buscar la felicidad y superar el sufrimiento es algo connatural al ser humano, y más que un deseo, es una tendencia instintiva que no necesita ser corroborada. Si esta aspiración es nuestro estado y búsqueda natural la pregunta es: ¿Cómo podemos conseguirlo?

La respuesta la dejó el Buda en las 4VN que nos dan el conocimiento de la relación entre las causas y sus efectos. Tenemos el sufrimiento, sí, pero no proviene de la nada, sino que siempre resulta de sus propias causas y condiciones, y lo mismo para la felicidad.

Ahora, cuando hablamos de felicidad en términos del Budadarma, no es como un estado emocional. La cesación absoluta del sufrimiento no es un estado emocional pero sí es la forma más álgida de la felicidad porque esta se define como la total liberación del sufrimiento. Solo que la cesación del sufrimiento, o la verdadera felicidad no surge espontáneamente, incondicionada.

La consecución de la cesación del sufrimiento no se alcanza sin un esfuerzo personal. En este sentido, se afirma que el camino que conduce a la cesación, es en sí mismo la causa de la cesación.

Las 4VN distinguen claramente dos bloques de causas y efectos: los que producen sufrimiento y los que proporcionan felicidad. Al mostrar cómo distinguir las en nuestra vida, el objetivo es posibilitar el logro de nuestra más elevada aspiración: ser felices y eliminar el sufrimiento.

Ya entendiendo la razón por la que el Buda enseñó las 4VN, se verá que son expuestas en un orden particular, que no corresponde con el orden de aparición de las cosas y acontecimientos sino al cómo debe el individuo practicar el Budadarma para alcanzar el logro de sus aspiraciones innatas.

Cuando gozamos de un diagnóstico sobre la enfermedad que nos aqueja, nos despierta el deseo de sanar, y esto se refuerza cuando conocemos las causas y las condiciones que la empeoran. Al comprender que la enfermedad es curable, será más intenso el deseo de curarse y el conocimiento obtenido proporcionará la confianza y convicción para superarla. Así querremos tomar todos los remedios necesarios para lograrlo.

LA ETIOLOGIA.

LA SEGUNDA VERDAD NOBLE o SEGUNDO HECHO FUNDAMENTAL.

Observamos que aún siendo nuestra máxima aspiración en la vida el alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento, tendemos a generar condiciones que aumentan nuestro estado aflictivo porque desconocemos la forma de crear las causas que nos conducen a ese objetivo. *La base de esta situación es la confusión o ignorancia* que es de dos tipos: el no saber, o *la ignorancia de las leyes de la causalidad o del karma*, y *la ignorancia de la naturaleza última de la realidad o de la forma en que las cosas son realmente.*



Esto no significa que la Ignorancia sea la única causa de nuestra existencia obnubilada porque en realidad es debida a muchas causas y condiciones derivadas conocidas como KLESHAS o emociones y pensamientos aflictivos surgidos del Apego y la Aversión. A los tres se les conoce como los Tres Venenos Mentales.

- **Ignorancia.** Falta de conciencia de las *Tres Marcas de la Existencia*: Impermanencia, Interdependencia y No Identidad Absoluta Inherente.
- **Apego.** El evento mental que tiende a exagerar las cualidades positivas de algo o de alguien, imponerlas en algo o alguien que no las tiene, y luego aferrarnos a esta interpretación y ver a este elemento de apego como una fuente inherente de felicidad.
- **Aversión.** Lo contrario del apego exagerando las cualidades negativas de algo o alguien.

Las emociones y pensamientos aflictivos que surgen de los Tres Venenos turban la mente y provocan actos volitivos. Y en este sentido, el origen de nuestro sufrimiento es la suma de esos Venenos y de los actos determinados por el karma.

EL KARMA.

El karma no significa destino. Es una instancia de la ley universal de la causalidad, que implica una acción intencional, y por ende, un agente que la lleva a cabo. Esto es diferente del proceso causal natural del universo porque ahí no existe ningún agente que lleve a cabo la acción.

El karma es entonces un proceso causal que implica un sujeto cuya intención conduce a una acción particular. Existen tres tipos de acciones que generan sus efectos correspondientes dependiendo de la acción misma, la motivación y las circunstancias:

Las negativas o no virtuosas, que provocan dolor y sufrimiento.

Las que provocan consecuencias deseables como alegría y felicidad son consideradas como positivas, o virtuosas.

Las que conducen a experiencias de ecuanimidad o sentimientos neutrales, consideradas como ni positivas ni negativas, solo neutrales.

Hay dos clases de acciones kármicas: las mentales y las físicas (tanto corporales como verbales).

En función del método de expresión de una acción distinguimos acciones: de la mente, la comunicación verbal y del cuerpo.

Al analizar una acción kármica particular vemos que se compone de varias fases:

El inicio de la acción o fase de motivación o intencionalidad.

La ejecución o acción en sí.

La culminación.



La fuerza de una acción kármica varía en relación a la forma en que se realizan estas fases. Todo lo que pensamos, hablamos o hacemos genera en la mente impresiones que luego producen tendencias que llegan a convertirse en hábitos, ya sea negativos o positivos.

Sobre la base de estas diferencias se establecen cuatro clases de karma:

- El que es llevado a cabo pero no acumulado.
- El acumulado pero no llevado a cabo.
- El que es llevado a cabo y acumulado.
- El que ni es ejecutado ni acumulado.

Como meditadores en el cultivo de la atención despierta deberemos asegurarnos de que, cuando quiera que llevemos a cabo una acción, la fase inicial sea positiva y tan intensa como sea posible; su ejecución con el máximo esfuerzo conciente; y su una vez finalizada dedicar el karma positivo generado al beneficio de los demás y a nuestra conquista del despertar.

Por otra parte estar atento en no involucrarnos en acciones negativas y, en caso de hacerlo, que nuestra motivación sea de la mínima intensidad y al concluir esta acción generar el arrepentimiento y la convicción de la reparación del daño.

Si logramos vivir una existencia en la que nuestras acciones positivas y negativas estén al menos equilibradas, seremos capaces de seguir las enseñanzas del karma con la mayor efectividad.

Las acciones negativas se sintetizan en diez:

Tres relacionadas con el cuerpo:

- Tomar la vida de otros seres
- Tomar lo que no es nuestro
- Conducta sexual perjudicial

Cuatro con la comunicación verbal:

- Hablar sin veracidad
- Blasfemar, dañar
- Calumniar, dividir cizañeramente
- Hablar irreflexivamente

Tres con la mente:

- Codicia, envidia
- Malicia, afán de venganza
- Sostener consideraciones falsas

Categorías del Karma:

El Karma Personal o Individual. Para el meditador, la aspiración es liberarse de la condición del samsara y alcanzar el despertar o libertad espiritual, y para ello se requiere primero vencer los Kleshas.



El primer paso es oponerse a las emociones y pensamientos negativos reprimiendo sus manifestaciones a través del cuerpo, palabra y mente y mantenerse después en guardia para que no nos dominen.

El segundo paso es enfrentarse a la causa principal que es la ignorancia. En esta fase ya se tiene experiencia en contrarrestar las fuerzas de los Kleshas.

El tercer estadio, ya no se trata solo de vencer a los pensamientos y emociones negativos sino erradicar las propensiones y huellas que estos han dejado en el sustrato de la mente o el psiquismo.

En resumen:

1. superar el comportamiento negativo
2. contrarrestar cualquier apego por el propio yo
3. desatarse de los lazos que nos aferran al samsara

El Karma Colectivo. La acción combinada de la colectividad propicia la sociedad en que vivimos, aunque en ella cada uno de nosotros es una "mayoría de uno".

El Karma de Propulsión. El que determina la orientación general de nuestra vida mediante la suma de nuestras acciones pasadas que en virtud de las "tendencias habituales" impresas en la conciencia nos impelen o lanzan a un tipo de experiencia.

El Karma Ambiental. Se refiere al tipo de cultura, sociedad y medio ambiente en que vivimos.

Características del Karma.

El karma tiene cuatro características fundamentales:

- Definitivo: siempre genera consecuencias.
- Expansible: una pequeña acción puede generar grandes resultados.
- No hay efectos sin causas.
- No se desvanece por sí sólo, sino mediante un poder de oposición.

El Karma y las Emociones.

Las emociones aflictivas son nuestro enemigo principal y también son la fuente del sufrimiento. Cuando invaden nuestra mente destruyen nuestra paz psíquica, la salud y nuestras relaciones con los demás.

Un enemigo externo puede ser perjudicial en el presente pero útil en el futuro, mientras que un enemigo interior es sistemáticamente destructivo porque va con nosotros siempre.

Si eliminar al enemigo interior fuera imposible, lo mejor sería dedicarnos a las evasiones. Pero como cabe la posibilidad de erradicarlo, debemos equilibrar las fuerzas de nuestra naturaleza humana para reducirlo totalmente.



Hay dos tipos de emociones: *racionales e irracionales*.

Las irracionales, como el odio, se consideran negativas, y están asentadas en prejuicios o razones superficiales.

Las racionales, como la compasión y el altruismo, no solo son útiles sino necesarias, y están estrechamente relacionadas con nuestra capacidad racional e intelectual.

Solo equilibrando las emociones racionales con nuestra inteligencia lograremos cambiar y transformar nuestro mundo interior.

El deseo de superar *el primer nivel de sufrimiento*, el del dolor, es común a todos los seres sintientes, humanos y animales.

La aspiración a liberarnos *del segundo nivel de sufrimiento*, el del cambio, es común a muchas tradiciones espirituales.

Pero la aspiración genuina de buscar la completa liberación del Samsara solo surge tras el verdadero reconocimiento *del tercer nivel del sufrimiento*, el de lo condicionado o compenetrante. *Este reconocimiento es exclusivo del camino de la meditación* en la tradición Budadarma que sostiene que *mientras permanezcamos bajo el dominio de la ignorancia estaremos condicionados al sufrimiento y no habrá alegría y felicidad duraderas.*