
Las cuatro nobles verdades

Roland Yuno Rech

Las Cuatro Nobles Verdades son la enseñanza original del Buda Shakyamuni formuladas en el sermón de Benarés. Generalmente las resumimos así:

1. La vida es sufrimiento (*dukkha* en pali)
2. La causa del sufrimiento es la ignorancia que origina avaricia y odio
3. La cesación del sufrimiento es posible: es la paz o nirvana realizado cuando la ignorancia, la avaricia y el odio dejan de dirigirnos.
4. Hay una vía para llegar que comporta ocho aspectos: comprensión justa, pensamientos justos, palabra justa, acción justa, modo de vida justo, esfuerzo justo, atención justa y meditación justa.

A menudo decimos que el Dharma es zazen. Zazen es sólo sentarse, parece bastante sencillo pero zazen no es una gimnasia, ni una técnica de relajación, es la manifestación del despertar y al mismo tiempo la vía para realizarlo.

Este Despertar de Buda lo expresó por primera vez el mismo Buda bajo la forma de las Cuatro Nobles Verdades. La primera vez que lo explicó, fue en su primer sermón, en Sarnath, (cerca de Benarés), alrededor de dos meses después de su despertar. Al principio, había dudado en transmitirlo pensando que lo que había realizado al practicar zazen iba tan contracorriente de la mente ordinaria, que nadie le comprendería y después tras algunas dudas, se decidió y eligió enseñar a sus compañeros de ascesis.

Antes de concentrarse y despertar en zazen, Buda había intentado las prácticas de mortificación, dándose cuenta después de que no conducía a nada. En esa época, en India todo el mundo estaba convencido de que no había liberación ni despertar sin infringirse grandes mortificaciones. No era sólo él, era una opinión generalizada entre los religiosos. Estaban la oración y las ceremonias por un lado y las mortificaciones por otro; eran las dos grandes vías. Él abandonó todo esto para hacer zazen. Cuando sus compañeros lo vieron llegar, no lo respetaron pues consideraban que había abandonado la búsqueda de la Vía. Es la razón por la que desde el principio tuvo que explicarles cómo había hecho realidad el despertar. En principio afirmó que había realizado el despertar, luego, antes de hablar del contenido del despertar, del sentido del despertar, habló de la Vía del Medio, es decir, de la práctica.

Criticó a la vez la vía ordinaria de los que piensan que la felicidad consiste en perseguir los objetos de deseo, que es la vía de nuestra civilización materialista moderna, diciendo que eso no lleva a una felicidad estable pero tampoco las mortificaciones. Expuso la Vía del Medio que llamamos el Óctuple Sendero, es decir, la práctica de los preceptos, la ética, la meditación y la sabiduría, en tres capítulos. En el zen lo llamamos *kai jo e*.

Lo interesante de esta aproximación es que el Buda sintió la necesidad de mostrar el camino,

cómo había llegado a su Despertar, no lo que había visto en su despertar sino cómo lo había alcanzado. Lo importante para nosotros cuando enseñamos el zen, es mostrar en primer lugar el camino, la práctica y después dejar que la gente descubra poco a poco el horizonte que surge a partir de la práctica. Hablaremos del Óctuple Sendero y a continuación vamos a retomar las Cuatro Nobles Verdades tal cual él las explico.

La primera verdad, tradicionalmente, es el sufrimiento, que se llama *dukkha*, descrita por el Buda en el sutra de Benarés como: nacimiento, enfermedad, vejez y muerte, que son *dukkha*. Estar separado de lo que amamos es *dukkha*, tener que soportar lo que no amamos *dukkha*, y finalmente los cinco agregados son *dukkha*, son sufrimiento. La gente que no se siente budista y quisieran que el zen no formase parte del mismo, tienen una especie de reticencia con respecto a la idea de que la vida, incluso de que el nacimiento sean sufrimiento. Esto les parece una filosofía pesimista, una especie de negación de la vida. La vida es sufrimiento y por tanto hay que tratar de poner fin a la vida. En realidad, *dukkha* tiene un sentido mucho más amplio, más profundo; hay tres sentidos principales. Es importante comprender que no es solamente la acepción que todo el mundo reconoce, como la enfermedad, la vejez y la muerte, (todo el mundo está de acuerdo con esto), sino que también el tener que soportar lo que no nos gusta, tener que perder lo que amamos, es doloroso.

Que los cinco agregados de apego sean *dukkha*, indica otra dimensión. Puesto que toda la existencia es finalmente los cinco agregados. Todo lo que existe está situado en el campo de los cinco agregados. El primero es la materia, la forma, lo que incluye el cuerpo pero también todo el universo material, el mundo de las formas y la relación entre el cuerpo y el mundo que nos rodea. El primer agregado, rupa, es el cuerpo y la relación del cuerpo con todo el universo. Los cuatro agregados siguientes son más específicamente lo que llamamos ego, la personalidad, la persona, (lo que siente las sensaciones, agradables o desagradables, las percepciones), que tiene esas construcciones mentales, deseos, voluntades y, en fin, la conciencia, que es conciencia de los otros agregados. Todo esto constituye la persona, y cuando Buda dice: "Los cinco agregados de apego son *dukkha*," parece considerar que toda la vida es *dukkha*. Todo lo que existe es *dukkha*. Es la realidad para Buda. Pero esto no quiere decir que se trate de un dolor, de un sufrimiento constante. Esto quiere decir que *dukkha* significa también impermanente, sin sustancia, condicionado, por tanto limitado, todo esto significa *dukkha*. También quiere decir imperfecto, insatisfactorio, y comprender esto es realizar el espíritu de Buda, el espíritu del despertar.

Por ejemplo Dogen al principio del *Gakudo-yo-jinshu* dice: "El espíritu de Buda, el espíritu del despertar, aparece en la contemplación de la impermanencia". Si no estamos constantemente presentes en el espíritu de esta impermanencia, no hay *bodaishin*, y sin *bodaishin* no puede haber verdadero despertar.

La causa de *dukkha*, no está fuera sino dentro de *dukkha*, es decir que no hay pecado original o yo no sé qué funesto destino exterior al hombre. El origen de *dukkha* reside, como se dice en el sutra de Benarés, en la aidez, en el deseo del objeto de los sentidos, pero también en el deseo de existencia y en el deseo de inexistencia.

Podemos comprender esto último como deseo de destrucción, de no vivir más; como alguien que piensa que suicidándose va a desaparecer el sufrimiento. En el deseo de inexistencia está el

deseo de que las circunstancias penosas no existan o que nosotros no existamos en circunstancias que nos son penosas. Todo lo que es del orden del rechazo, de querer apartar, apartar *dukkha* por ejemplo. Es un fenómeno que se retroalimenta, *dukkha* existiendo en *dukkha* mismo. Si buscamos comprender cuál es el origen de *dukkha*, no podemos decir que el origen sea la sed, la misma sed está condicionada, ligada a causas, a la ignorancia y al contacto de los órganos de los sentidos con sus objetos. Entramos aquí, si queremos tratar de ver el origen del sufrimiento en la descripción que hace el Buda de las Doce Causas Interdependientes y vemos que el origen es inasible. Sin embargo el Buda anuncia la posible cesación.

En lo que concierne a la cesación, Buda proclamó que él la había experimentado y realizado. La describió como la cesación de la sed, es decir abandonarla y renunciar, liberarse. Esta liberación se llama nirvana, la extinción. ¿Podemos hacer nosotros la experiencia? Yo creo que sí. En la práctica del zen, es la experiencia del estado de conciencia de *hishiryo*, la conciencia *hishiryo* en *zazen* que el Maestro Sosan la describió como: ni avidez, ni odio, ni elección ni rechazo. Es lo que el Buda había llamado la cesación, el nirvana.

Pero el nirvana no es solamente un estado psicológico de paz, significa también la realización de la última verdad que no puede ser asida a través de conceptos, por tanto no puede ser descrita. Encontramos aquí el gran tema de la enseñanza del zen, que lo único importante es el despertar. Pero el despertar no puede ser descrito, eso a lo que nos despertamos no puede ser explicado. En el zen, el origen de la transmisión del Dharma no está situado en el sermón de las Cuatro Nobles Verdades, sino en esa célebre escena en la que Buda después de predicar, se detiene, coge una flor y la hace girar entre sus dedos. Mahakashyapa sonrío y Buda dice su famosa frase: « Yo poseo el Ojo del Tesoro de la Verdadera Ley y el Espíritu sereno del nirvana, y ahora se lo transmito a Mahakashyapa".

Este espíritu sereno del nirvana, es la experiencia íntima que podemos hacer cuando practicamos verdaderamente la conciencia *Hishiryo* de *zazen*. Es, a la vez lo más esencial y no se puede explicar. A pesar de que haya una práctica que nos lleve a ella, la realización no está causada, condicionada por esa práctica. La práctica no es la causa de la realización. Es un aspecto muy delicado. Tenemos muchas dificultades para explicarlo. Todas las palabras, las nociones, los conceptos, funcionan en la dualidad. Querer explicar algo que no es algo, una experiencia que no se deja encerrar en conceptos utilizando palabras, es imposible. Estamos en esa situación paradójica en la que cuando creemos haber dicho lo que queríamos decir, estamos engañándonos a nosotros mismos y equivocando a los otros. Pues creemos que eso que es inasible ha podido ser asido.

El último aspecto del sutra de Benarés, es esa famosa descripción del Óctuple Sendero (que el Buda hizo al principio, como ya he dicho) y que Buda llamaba la Vía del Medio. Comporta ocho prácticas:

- La comprensión justa del Dharma, es decir de la realidad vista a partir de una práctica despierta.
- . El pensamiento justo que incluye sabiduría y compasión que se manifiesta cuando no estamos encerrados en nuestro ego.
- La palabra justa, sincera y bondadosa

-
- La acción justa, en armonía con el despertar tal cual se expresa en los preceptos.
 - El modo de vida justo: forma de satisfacer los propios deseos sin perjudicar a los otros seres vivos.
 - El esfuerzo justo: la energía que ponemos para lo que causa sufrimiento y practicar lo beneficioso para uno mismo y los otros.
 - La atención justa: estar vigilante, presente en sí mismo, en los otros y en lo que hacemos, consciente de las consecuencias de los propios actos y las propias palabras.
 - La meditación justa, la práctica de la concentración y de la observación que nos armoniza aquí y ahora con el Dharma, el orden cósmico.

Una última cosa: las Cuatro Nobles Verdades no se sitúan al mismo nivel. Todas deben ser comprendidas, pero por ejemplo la segunda, no basta con comprenderla, comprender cual es la causa del sufrimiento. Es preciso poner toda nuestra energía para llegar al final de ese sufrimiento, extraer, aniquilar, las causas de sufrimiento. De igual modo, la extinción del sufrimiento, el nirvana, no es algo en que pensar, un estado con el que podamos soñar, o una realidad metafísica que busquemos definir aunque sea negativamente; es preciso hacerlo realidad.

En cuanto al Óctuple Sendero no es suficiente con explicarlo y comprenderlo, es preciso practicarlo. Practicarlo durante toda una vida y puede que aún más con una gran energía, no creyendo que la Vía del Medio consiste en practicar tranquilamente. La Vía del Medio, que excluye las mortificaciones, no excluye el esfuerzo, al contrario, implica un esfuerzo constante para que esas Cuatro Nobles Verdades no permanezcan en lo abstracto sino que sean la realidad concreta de nuestra vida.