

## LA VERDAD ÚLTIMA

8 noviembre 2022

### **El objetivo de escuchar las enseñanzas es para beneficiar a los demás**

El objetivo de escuchar las enseñanzas es para desarrollar al máximo nuestro potencial, el estado completo de un buda, y llevar a todos los seres al estado iluminado para beneficiarlos. Lo repetimos una y otra vez para que se quede grabado en nuestro corazón y en nuestra mente. Lo hacemos por los demás, ¡no los olvidés!

### **La oración del refugio y bodichita**

La recitamos tres veces por la relevancia que tiene. Esta oración nos está diciendo que quiero dejar de crear acciones incorrectas y quiero desarrollar acciones correctas. Es el deseo de querer alcanzar el estado de un buda, el estado perfecto y completo libre de faltas en el que todas las cualidades que se han desarrollado son para beneficiar a los demás.

La primera recitación es con el fin de eliminar las acciones incorrectas del cuerpo, la segunda recitación para eliminar la conducta incorrecta que hacemos con nuestra palabra y la tercera para eliminar los pensamientos erróneos que van apareciendo en nuestra mente. Así iremos encauzando esta energía en ser mejores seres humanos y dar lo mejor a los demás. No solo se trata de recitar una oración, hay que pensar en lo que se recita para que la mente empiece a crear un cambio dentro de ti. Poco a poco empezarás a adquirir ese beneficio.

### **¡Se consciente de lo que recitas!**

Una actitud correcta a la hora de escuchar las enseñanzas sería prepararnos con la motivación de servir mejor a los demás. El acto que vayamos a hacer se encauzará mejor. Por otro lado, hay que asegurarse de escuchar con atención y concentración, ese acto de escuchar tendrá mayor intensidad y traerá mayor fruto. ¡Sácale el máximo provecho a tu preparación interior!

Estar bien o mal no depende tanto de las condiciones externas o de que uno tenga o de los problemas, sino de cómo los afrontamos. ¡Se la mejor versión de ti mismo!

### **Como se debe trabajar: conoce las acciones correctas y las incorrectas**

Es importante encontrar un estado mental sereno y tranquilo para empezar a actuar correctamente. Reflexiona sobre las acciones correctas e incorrectas con el fin de analizar tus propias acciones para conseguir esa felicidad que tanto anhelamos. ¡Analiza tus propias acciones!

Aunque nuestra mente cometa errores porque está dominada por las emociones aflitivas lo primero es saber lo que es correcto y lo que es incorrecto para poder generar arrepentimiento y lograr que nuestro estado mental este más feliz. Tenemos

que crear las causas para ser feliz creando acciones correctas y evitando las incorrectas. ¡No basta con el deseo de querer ser feliz!

Es esencial el conocimiento de cómo se produce el sufrimiento y la felicidad a la hora de actuar. Debemos dedicarle tiempo a escoger la conducta a seguir. Se cuidadoso y meticuloso a la hora de no caer en conductas incorrectas. Utiliza tu inteligencia. ¡Ahora tienes la oportunidad de elegir entre ser feliz o sufrir! ¡Tú decides, está en tus manos! ¿quieres bienestar o sufrimiento?

### **Conocer nuestra realidad**

Como seres humanos necesitamos utilizar nuestro potencial para conocer nuestra realidad, para ello es importante conocer las dos verdades que son la verdad convencional y la verdad última. No es fácil de explicar ni de entender. Es muy importante conocer y profundizar en la comprensión de las dos verdades para desarrollar las “dos alas” que nos van a permitir volar hacia la liberación del sufrimiento e incluso volar más alto que es el estado de un buda. Hay que estudiarlo e interiorizarlo poco a poco por nuestra cuenta.

En la filosofía budista las dos verdades se estudian enmarcándolas en cuatro postulados filosóficos o cuatro escuelas con distinta exposición que irán progresivamente explicando y detallando con mayor minuciosidad el análisis de estas dos verdades. ¡A la primera no lo vas a comprender, pero vale la pena esforzarse!

### **Explicación básica sobre las dos verdades**

La verdad convencional es todo lo que vemos, lo que existe y percibimos con nuestros sentidos. Si percibes algo que no existe es una visión errónea. El objeto que percibimos con los sentidos con unas determinadas características pero que no lo estamos viendo como realmente existe sería la verdad última, el modo último de como existe ese objeto que percibimos. ¡Tenemos una percepción equivocada de lo que percibimos!

La verdad última sería cuando ya has quitado las capas. Empieza por lo más básico, cuando ves un objeto, por ejemplo, una funda de gafas, eso que percibes con tus ojos es verdad convencional, pero ese objeto es impermanente y no lo vemos así a primera vista.

Si empezamos a analizarlo y entendemos que es **impermanente** ya le estas quitando una capa. Lo siguiente es comprender que es de **naturaleza de sufrimiento**, otra capa, es comprender que está **vacío de identidad** y una capa aún más profunda es entender que **no existe de forma autosuficiente y sustancial**.

Esa comprensión nos permite ir más allá y quitar otra capa, al entender como **lo percibido y la mente que lo percibe no existen como sustancias distintas**. Otra capa es comprender que **no existe inherentemente**. Todo este análisis requiere de utilizar nuestra inteligencia para reflexionar e ir sacando esa comprensión, no basta con leer. ¡Dedícale tiempo hasta que lo comprendas!

## **Investiga tu propia realidad**

Cuando hablamos de como investigar la realidad, el objetivo es para comprender como existe nuestro cuerpo con el que nos identificamos, darnos cuenta que somos impermanentes. Somos de naturaleza de sufrimiento, estamos vacíos de identidad. Para llegar a entender mi propia realidad última necesito aplicar en mi, todos estos niveles de comprensión, quitar estas capas para gradualmente llegar a entender el modo último de como existo.

Somos impermanentes, este cuerpo es de naturaleza de sufrimiento, está vacío de identidad, como no existe sustancial ni autosuficiente, no es distinto del objeto percibido y el objeto que percibe, no son circunstancias distintas. El objetivo de hablar de estas dos verdades es para conocer la propia realidad. Cuando comprendes estas dos verdades, convencional y última, es como si te salieran dos alas para poder volar hacia la liberación y hacia la budeidad, pero eso requiere de un trabajo meticuloso. Debes entender que es lo que hay que evitar y que hay que cultivar. ¡Lo que trae más impacto es cuando lo consigues ver en ti!

## **Las 4 Nobles verdades**

Además de conocer la realidad hay que saber que hay que evitar y que hay que cultivar. Hemos de evitar las causas que traen un resultado desagradable. Por otro lado, hay unos resultados que quiero conseguir y para ello tenemos que crear las causas que nos van a traer esa felicidad que buscamos. En filosofía budista hablamos de las cuatro Nobles verdades: Una causa y un resultado que queremos eliminar y dos causas y dos resultados que queremos cultivar.

### **La verdad del sufrimiento**

Lo que quiero eliminar son las causas que producen el resultado de sufrimiento, por eso hay que conocer la primera Noble verdad, la verdad del sufrimiento. Lo agradable como desagradable sigue siendo de naturaleza de sufrimiento. La verdad de sufrimiento es todo lo que nos rodea, donde nacen y permanecen los seres es de naturaleza de sufrimiento, es verdad de sufrimiento. Todo lo que es producido por los engaños es de naturaleza de sufrimiento.

Todo lo que tiene la característica de ser producto, las emociones aflictivas o los engaños, es sufrimiento. Todo lo que es efímero es de naturaleza de sufrimiento. Cierto que experimentamos cosas agradables, pero son efímeras y por eso son de naturaleza de sufrimiento. Incluso lo placentero es sufrimiento pues es efímero. El temor de perder la riqueza es porque esta es efímera. Alguien con pocos recursos puede avanzar y progresar, porque la situación de pobreza también es efímera. Esta característica de ser tan efímera es lo que lo convierte en sufrimiento. ¡Todo está en continuo cambio!

### **La verdad del origen**

No somos del todo libres porque estamos sujetos karma y a los engaños

El karma son las acciones físicas que realizamos con el cuerpo, palabra y mente que están influenciadas por los engaños y hacen que experimentemos situaciones que están fuera de nuestras manos. Aunque intentemos actuar correctamente seguimos atrapados en ese continuo renacer. Aunque la acción sea correcta, mientras haya engaños seguimos dentro del círculo del continuo renacer. Seguimos sujetos a ese karma y engaños que están fuera de nuestro control, por eso no somos del todo libres.

Si creamos acciones negativas nos conducen a experimentar un gran sufrimiento. Mientras estén presentes los engaños seguimos atrapados en el continuo renacer.

Cuando hablamos de la verdad del origen nos referimos al karma y a los engaños. Los engaños dominan sobre el karma porque mientras estén presentes crearemos karma y serán la causa de sufrimiento.

Verdad de sufrimiento también son las experiencias agradables por el hecho de que son efímeras y se acaban. Lo que las producen es tanto el karma como los engaños. La verdad del origen, lo que produce el sufrimiento, es el karma y los engaños y el resultado es la verdad del sufrimiento.

### **La verdad de la cesación**

¿Es posible eliminar los engaños y las causas que producen sufrimiento? Si porque los engaños y las emociones aflictivas son de muchos tipos, la raíz de donde surgen todas las emociones aflictivas es la visión de la colección transitoria o el aferramiento a los agregados. El aferramiento a la identidad, al yo. De esa raíz surgen el resto de las emociones aflictivas.

Si llegamos a comprender y ver esa realidad última de cómo existen todos los fenómenos, eliminaríamos definitivamente la raíz de las todas emociones aflictivas. La visión de la colección transitoria se eliminaría y con ella el resto de las emociones aflictivas, se eliminan el resto de los engaños y toda causa de sufrimiento.

### **La verdad del camino**

En la filosofía budista el camino que conduce a la cesación del sufrimiento es conocer como existen las cosas, como existe el yo, es decir desarrollar la sabiduría de la vacuidad.

La verdad del camino es el proceso mediante el cual vas desarrollando esa visión de la vacuidad, esa comprensión de cómo existen los fenómenos de modo último esa es la verdad del camino que te va a llevar a la verdad de la cesación.

La verdad de la cesación es como un rio que fluye, pero si le pones una barrera ya no pasa nada por ahí. Cuando eliminas la raíz de las emociones aflictivas por completo ya no pueden surgir las emociones aflictivas.

En la filosofía budista primero se explica la verdad de la cesación, la situación en la que ya no hay emociones aflictivas por haber eliminado la raíz. Primero tenemos que entender si es posible o no el hecho de eliminar definitivamente los engaños y

automáticamente surge el pensamiento querer lograr ese estado que logramos mediante la verdad del camino.

Ver la vacuidad no es solo una comprensión teórica, se trata de un conocimiento directo de comprender la vacuidad cortando definitivamente la raíz de las emociones aflitivas.

*Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de "Consejos de corazón" en el Centro Nagarjuna de Valencia*