

BREVE PRESENTACIÓN DE LAS 4 NOBLES VERDADES

No soltar los problemas altera nuestra mente y nos hace daño

Todos tenemos problemas y dificultades, pero no debemos hacer de ellos una meditación. Obsesionarse con los problemas no es algo práctico ni efectivo, es mejor resolverlos. Si experimentas un resultado es porque has creado las causas para vivir esa experiencia. Este entendimiento alivia la mente, piensa que es una deuda que estas saldando.

Confía en la ley de causa y efecto

Lo que vives es consecuencia de las acciones que has realizado en el pasado. Cuantas más reflexiones en esto mayor será tu convicción y tendrás una mente serena que no se viene abajo a pesar de la situación en la que te encuentres. Igualmente, si hay mucha abundancia en tu vida no generes arrogancia ni orgullo, no olvides esta ley.

No culpes a los demás de tus acciones

El sufrimiento no viene de fuera. Lo que experimentamos es consecuencia de nuestras acciones, no culpar a los demás ayuda a soltar. Fortalece tu convicción en la ley de causa y efecto para no hundirte ante las condiciones adversas.

Ayuda, beneficia a los demás y no les causes daño

Existe un principio básico en la filosofía budista que dice “ayuda y beneficia a los demás, no causes daño a otros”. Si dañamos a otros nos dañamos a nosotros mismos, estamos creando las causas para tener las experiencias del sufrimiento que no deseamos.

Una mente ofuscada es una mente que se cierra, se olvida de los demás y sufre. Con una mente cerrada cualquier cosita insignificante la convertiremos en un drama. Si conseguimos vivir bajo estos principios nuestra vida será más virtuosa, tendremos paz y serenidad interior, será como una armadura que protege nuestra mente.

Atención y vigilancia, herramientas que nos ayudan a este principio de vida

Presta atención y vigilancia en lo que hagas y pienses, grabando este principio de vida en tu mente, conseguirás ser mejor persona.

Tenemos un precioso renacimiento humano, hemos de utilizar esta gran oportunidad porque la determinación y la promesa de no dañar y beneficiar a los seres no será suficiente.

El texto de Maitreya, *Sublime continuo (Utaratantra)* dice “aprovechar esta preciosa vida humana es desarrollar el conocimiento para saber lo que son las cuatro Nobles verdades”. Se refiere a reconocer la enfermedad, detener las causas que lo producen, ver que es posible cesarlas y que hacer para conseguirlo. Lo primero es reconocer la enfermedad para poder buscar de donde viene y ver la causa que lo produce. Luego ver si es posible cesar y aliviar la causa que produce la enfermedad y después investigar cómo hacerlo. Estos son los pasos graduales del camino espiritual que estamos emprendiendo para eliminar la enfermedad.

Los tres tipos de sufrimiento

Cuando decimos “reconoce tu enfermedad” se refiere a conocer los tres tipos de sufrimiento. Cuando Maitreya nos dice “*conoce la enfermedad*” se refiere a conocer la naturaleza del sufrimiento, se refiere a los tres tipos generales de sufrimiento que experimentan todos los seres atrapados en el samsara. Hay más clasificaciones del sufrimiento, pero la idea es reconocer que todo lo que experimentamos es de naturaleza de sufrimiento, y ver que los placeres también son sufrimiento. Al decir “conoce la enfermedad” se refiere a conocer el sufrimiento que lo abarca todo.

Presentación de las 4 Nobles verdades

La verdad del sufrimiento

Todo lo que nos rodea es de naturaleza de sufrimiento, lo impregna todo, este tipo de sufrimiento lo llamamos sufrimiento que lo abarca todo.

La fábrica de donde viene el sufrimiento y la causa que lo origina es producto del karma y los engaños. De estos dos son los engaños los que tienen mayor fuerza porque, aunque limpiásemos todo el karma y nos quedáramos como una hoja en

blanco, si hay engaños o emociones aflictivas, por su fuerza volveremos a crear karma. Si limpiamos las emociones aflictivas, aunque acumuláramos karma sería como una semilla tostada que no podría brotar, como los arahats.

Algo que nos produce un gran sufrimiento son nuestras relaciones con los demás porque a unos los sentimos más distantes y a otros más cercanos, pero de todos nos tendremos que separar, esta situación es muy frágil y nos produce gran sufrimiento. También lo que vemos agradable es de la naturaleza de sufrimiento, es efímero, se acaba.

La verdad del origen

“Conoce” se refiere a conocer la verdad del sufrimiento, “abandona” se refiere a abandonar la causa que produce el sufrimiento, los engaños. ¿Es posible abandonar la verdad del origen y las causas que originan el sufrimiento? Gracias al análisis exhaustivo lo podremos comprobar.

La verdad de la cesación

La tercera noble verdad nos lleva a analizar si es posible eliminar los engaños. Los tres engaños raíces son: el apego, el enfado y la ignorancia. Al observar nuestra mente debemos preguntarnos si estas emociones aflictivas están siempre presentes en la mente. La respuesta es que no porque las emociones aflictivas son impermanentes, efímeras, no son de la naturaleza de la mente, es la clave para ver que es posible cesar esas emociones aflictivas.

La verdad del camino

Conocer la realidad última de los fenómenos, nos permite entrar en el camino de los seres arias, nos lleva a comprender el modo último en que existen los fenómenos. Al hablar de “camino” nos referimos a nuestra conciencia y como va entrando en ese proceso de ir desarrollando ese conocimiento al que llamamos la verdad del camino. Lo primero es ver los inconvenientes del sufrimiento para poder eliminarlo y luego ver que es lo que está produciendo ese sufrimiento.

Es importante reflexionar en el samsara y ver que de él no podemos esperar nada. Aunque las condiciones sean maravillosas son efímeras. Debemos pensar en los inconvenientes del samsara. Todo lo que experimentamos es resultado del karma y

los engaños. Los engaños son los que están produciendo el malestar del samsara. Existe un camino para eliminarlos, es un proceso de desarrollo espiritual, por eso hablamos de la verdad del camino.

Aprovecha el precioso renacimiento humano

Tenemos un precioso renacimiento humano, hay que aprovecharlo, podemos eliminar los engaños y no estar sujetos a la existencia cíclica del samsara.

Todo lo que nos rodea es verdad del sufrimiento. Asanga nos dice “verdad del sufrimiento es aquel que nace y donde uno nace”. Es decir, la persona, (los agregados contaminados, nuestro cuerpo) y el lugar donde estamos.

A veces pensamos que algo es beneficioso o agradable y otras veces sentimos desagrado. ¿porque establecemos esta diferenciación? Si creamos un karma virtuoso nos lleva a un renacimiento afortunado, si es no virtuoso nos impulsa a un renacimiento desafortunado. La diferencia entre un animal y una persona es su karma, pero ambos karmas han surgido de una misma fábrica que son los engaños.

Karma positivo y karma negativo

Karma positivo son las acciones virtuosas que generan felicidad, karma negativo son las acciones negativas que traen como resultado sufrimiento.

Evitar las diez acciones negativas y cultivar la ética serían acciones virtuosas, cometer las diez acciones no virtuosas son acciones negativas.

Si queremos tener un buen renacimiento tenemos que evitar las diez acciones incorrectas y cultivar las diez acciones virtuosas, pero si tenemos un perfecto renacimiento humano podemos lograr el bienestar definitivo que es la liberación e incluso podremos llegar más lejos al estado perfecto de un buda.

Acciones virtuosas y acciones no virtuosas

Cuando hablamos de acciones virtuosas, no es solo evitar las diez acciones no virtuosas, cuando cometemos negatividades no es solo dejar de cometer las diez acciones no virtuosas.

La causa que produce el sufrimiento es la verdad del origen, es posible cesarlo y eliminar todo aquello que elimina el sufrimiento, únicamente se consigue

desarrollando la verdad del camino desarrollando la comprensión o visión de la vacuidad. Esto en combinación con la renuncia al samsara nos llevará a conseguir el estado de arahat (destructor de enemigos).

La visión de la vacuidad con la mente de la bodhichita nos llevar a alcanzar el estado de perfecto y completo de un buda. Cuando hablamos de la verdad del camino nos estamos refiriendo al método y a la sabiduría, pero de manera más precisa se refiere a la sabiduría.

Conoce el sufrimiento

Medita en el sufrimiento para conseguir la mente de renuncia, esto traerá paz a tu vida. Si no hay renuncia no hay liberación ni compasión. Contemplar el sufrimiento, cultiva la mente de renuncia para acercarte a la liberación. Si contemplamos el sufrimiento llegaremos a entenderlo, tendremos una mente más relajada y nos encontraremos mejor.

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