

Una Perspectiva General del Camino

Charla del 7 de julio, 2011

El noble camino óctuple constituye el marco de referencia para todas las enseñanzas del Buda. Fue el primer tema en su primer sermón y el último tema de su último sermón. Poco después de su despertar, en su primera clase al Grupo de los Cinco, el Buda empezó diciéndoles que el camino óctuple es la verdadera ruta hacia el Despertar, ya que evita el callejón sin salida de extremos tales como la sensorialidad desaforada y el auto-tormento. Luego les explicó el primer factor del camino, la ‘perspectiva correcta’. Al final de su exposición, Kondañña, el mayor de los cinco, alcanzó el primer nivel del Despertar, demostrando así que este camino sí era un camino efectivo.

Poco antes de que el Buda muriera, Subhadda, el errante, le preguntó si sus enseñanzas eran las únicas a través de las cuales las personas pueden lograr el Despertar o si existían otras enseñanzas a través de las cuales también lo podían lograr. El Buda inicialmente ignoró la pregunta y le dijo: “No pienses en eso y más bien te enseño el Dharma”. Sin embargo, después de haberle enseñado el Dharma, el Buda le dijo que solo es posible encontrar personas que han alcanzado el despertar, en enseñanzas en las cuales se enseñan los ocho factores del noble camino. La verdad es que en las únicas enseñanzas en las cuales se enseñan los ocho factores es en las enseñanzas del Buda, así que, al ignorar la pregunta, el Buda simplemente estaba siendo cortés. Pero el Buda sí terminó respondiendo la pregunta, diciendo que este camino era ‘El CAMINO’ —en mayúsculas— y no simplemente otro camino efectivo.

A nosotros nos gusta escuchar que existen muchos caminos hacia la cima de una montaña. Esto nos da la opción de elegir lo que nos gusta, sin el temor de haber elegido incorrectamente. Sin embargo, cualquier persona que haya estado en una montaña sabe que no todos los caminos conducen a la cima. Algunos terminan yendo hacia otra parte, ya sea de vuelta o al borde de un precipicio. Por lo tanto, cuando el Buda —que ha estado en la cima— regresa y nos dice que esa es la única manera de llegar allá arriba, Él quiere que le demos algo de crédito a sus palabras. De hecho, Él dice que una de las señales de haber alcanzado el primer nivel del despertar, es percatarse de que no existe ningún otro camino; de que este realmente es el único.

Examinemos los factores. Los dos primeros son ‘perspectiva correcta’ y ‘determinación correcta’. Estos dos factores pertenecen a la categoría de ‘discernimiento’. Después tenemos ‘habla correcta’, ‘acción correcta’ y ‘modo de sustento correcto’. Estos factores pertenecen a la categoría de ‘virtud’. Finalmente tenemos ‘esfuerzo correcto’, *sati* o mindfulness correcta’ y ‘concentración correcta’, que pertenecen a la categoría de ‘concentración’. Es importante recordar que cada uno de estos factores es simplemente una parte de un camino que debe conducirnos a algún lado y cuyo propósito es estratégico. Nosotros no recorremos el camino de la práctica con el fin de arribar a la ‘perspectiva correcta’ o a cualquier otro de los factores; empleamos la ‘perspectiva correcta’ como un factor más en el camino, con el fin de conducirnos a nosotros mismos hacia la liberación. Sin embargo, es mejor decir que simplemente arribamos a la liberación, ya que mucho de lo que constituye ‘nosotros mismos’, queda atrás antes de llegar a la liberación, porque se trata de lastre innecesario.

La ‘perspectiva correcta’ empieza con tener convicción en el ‘principio de acción’. Este principio dice que nuestras acciones son realmente importantes y que sí marcan una diferencia; dice que si actuamos con base en intenciones adecuadas e inteligentes vamos a tener resultados agradables, y que si actuamos con base en intenciones inadecuadas y carentes de inteligencia, tendremos resultados desagradables. El Buda tuvo que empezar por el ‘principio de acción’, ya que en su época existían muchas enseñanzas que ignoraban o negaban el papel de las acciones, de nuestros actos. Algunas decían que las acciones eran ilusorias, que realmente no existían. Otras decían que sí existían, pero que no tenían incidencia alguna sobre nada. Otra escuela de pensamiento decía que todo lo que hacíamos estaba predeterminado, lo cual nos dejaba sin la posibilidad de poder elegir.

Si estamos buscando el camino de una práctica que nos conduce al fin del sufrimiento, no podemos adoptar ninguna de estas perspectivas. Estas perspectivas hacen que la idea de un camino no tenga sentido; que la idea de que nuestro esfuerzo puede suscitar el fin del sufrimiento, no tenga sentido. Por lo tanto, el Buda nunca aprobó la idea de que las cosas están totalmente predeterminadas por el pasado. Si nosotros realmente queremos esforzarnos por ponerle fin al sufrimiento, es necesario aceptar el principio que nuestro esfuerzo —nuestras acciones— realmente tienen consecuencias. A algunas personas les gusta la idea del determinismo —mientras les esté yendo bien— porque les libra de toda responsabilidad. Pero después, cuando están sufriendo, si les preguntáramos si les gustaría tener la posibilidad de poder elegir no sufrir, probablemente dirían que sí. Bajo esas circunstancias les gustaría tener el poder de elegir, de tener libre albedrío.

Sin embargo, el punto importante aquí, es que el simple poder de elegir no es suficiente. Es necesario desarrollar paralelamente ciertas habilidades y destrezas. De eso se trata el siguiente nivel de la ‘perspectiva correcta’, el cual implica ver las cosas en términos de las cuatro verdades nobles, es decir, del estrés, de su causa, de su cesación y del camino hacia su cesación. Al hacerlo, desarrollamos las acciones adecuadas, hábiles e inteligentes que son apropiadas para cada una de ellas. De esa manera, el estrés debe ser comprendido, su causa debe ser abandonada, su cesación debe ser realizada y el camino hacia su cesación debe ser desarrollado. Esto significa que todos los factores del camino son habilidades y destrezas que debemos desarrollar para alcanzar la meta que nos hemos fijado.

Después de ‘perspectiva correcta’ viene ‘determinación correcta’. Con la ‘determinación correcta’ nos damos cuenta de que las acciones inadecuadas y carentes de inteligencia nos van a causar problemas. Por lo tanto, tomamos la determinación de no enredarnos con pensamientos relacionados con la sensorialidad, con intenciones dañinas y con la mala voluntad, porque sabemos que si los fomentamos, estos pensamientos nos conducirán por la senda del sufrimiento.

Luego examinamos nuestras acciones como tal. Aquí es donde ‘habla correcta’, ‘acción correcta’ y ‘modo de sustento correcto’ entran en escena. Debemos preguntarnos en qué medida nuestras palabras, actos y *modus vivendi* le están causando daño a los demás, y en qué medida nos están causando daño a nosotros mismos. El Buda quiere que empleemos estas reflexiones como una forma de desarrollar honestidad y veracidad. Para Él, la principal virtud es la virtud de la veracidad. Si no podemos admitir que lo que hacemos o lo que decimos está causando daño, o que nuestra manera de ganarnos la vida está causando daño, va a haber

enormes puntos ciegos en nuestra mente. Por lo tanto, estos factores del camino nos imponen la cualidad de la honestidad. Si queremos seguir el camino —si queremos llegar al fin del sufrimiento— debemos examinar con mucha honestidad la manera como estamos viviendo nuestra vida y hacer los cambios que sean necesarios, dondequiera que estamos causando problemas.

Todos estos factores, trabajando conjuntamente, facilitan la meditación. Es importante percatarnos de que esfuerzo, *sati* y concentración, pertenecen a la última categoría del camino, que es la concentración. El Buda nunca habló de *sati* o mindfulness como un tipo de práctica y de la concentración como otro tipo de práctica. Hace poco leí un libro en el que el autor sostiene que como *sati* y concentración son distintos factores del camino, deben ser radicalmente diferentes; que si este no fuera el caso, el Buda no los habría dividido en dos factores distintos. El problema es que el autor los vuelve cosas tan diferentes, que los convierte en opuestos. El autor sostiene que *sati* o mindfulness es un estado mental abierto, pasivo y de aceptación, mientras que la concentración es algo estrecho, deliberado e intencional. Bajo esta óptica, es difícil ver cómo pueden ir de la mano. El autor va aún más lejos y dice que la práctica de ‘*sati* o mindfulness correcta’ es un camino y que la de ‘esfuerzo correcto’ y ‘concentración correcta’ es otro. De esa manera —según el autor— existen un camino séxtuple y otro séptuple de donde escoger. Sin embargo, así no fue como el Buda los enseñó. Aunque Él distinguió entre cada factor del camino, también mostró cómo se mezclan y se fusionan. Por ejemplo, así como el discernimiento se va mezclando paulatinamente con la virtud y la virtud se va mezclando paulatinamente con la concentración, así mismo la ‘*sati* correcta’ y la ‘concentración correcta’ se van mezclando y fusionando una con la otra.

Para comenzar, ambas hacen parte de la misma categoría, que es la concentración; y de acuerdo con la descripción que hizo el Buda de la relación entre ambas, los cuatro fundamentos de la *sati* son los temas de la concentración. Estos fundamentos no son simplemente objetos; son conjuntos de actividades. De esta manera, nosotros tenemos presencia mental, somos fervorosos y estamos alertas, mientras que simultáneamente estamos enfocados en el cuerpo, en sensaciones o en cualidades mentales —en y por sí mismas— dejando a un lado toda codicia o aflicción con respecto al mundo: Esta es la práctica de la ‘*sati* correcta’. Incluido en esta práctica está el ‘esfuerzo correcto’, ejemplificado por la cualidad del fervor. A través del fervor generamos el deseo necesario; enfocamos nuestra intención; y perseveramos en evitar que surjan cualidades inadecuadas y carentes de inteligencia, y en abandonar las que han surgido. También perseveramos en hacer que surjan cualidades adecuadas e inteligentes y en mantener esas mismas cualidades una vez han surgido. Así es como el ‘esfuerzo correcto’ se combina y se integra a la ‘*sati* correcta’.

La ‘*sati* correcta’ después se combina y se integra a la ‘concentración correcta’, cuando la mente es capaz de permanecer con este conjunto de actividades hasta lograr establecerse, abandonando así toda actividad mental inadecuada y carente de inteligencia, es decir, todo pensamiento acerca de la sensorialidad. Aquí la sensorialidad no significa el objeto o foco de nuestro deseo; significa nuestra obsesión por el deseo en sí mismo. Este es un gran problema en la mente, porque a nosotros nos encanta fantasear acerca de placeres sensoriales y esto la puede encender. Pero si tenemos la suficiente presencia mental como para abandonar este tipo de obsesión, la mente puede llegar a calmarse y establecerse en fuertes estados de

concentración. En estos estados podemos permanecer enfocados exclusivamente en el tema de nuestro objeto para la *sati*, que es la misma actividad de la *sati*. Por ejemplo: digamos que estamos enfocados en la respiración, trabajando con ella de diversas maneras con el fin de convertirla en un buen lugar en el cual podemos permanecer. Esto puede conducirnos a estar realmente absortos y nos puede llevar a través de los cuatro niveles de *jhana*, lo cual constituye la ‘concentración correcta’.

Estos son los factores del camino, el marco de referencia principal para lo que estamos haciendo. Cuando examinamos nuestra vida y nuestra mente, debemos cuestionarnos qué tanto estamos realmente comprometidos con el camino y qué tanto estamos permitiendo que nuestra vida y nuestra mente se salgan de él. También debemos cuestionarnos qué cualidades debemos desarrollar y cuáles tenemos que abandonar. Estos cuestionamientos forman parte de lo que el Buda llama, ‘las costumbres de los nobles’. Estas costumbres se refieren a sus valores, los cuales se tratan de aprender a regocijarnos en abandonar lo que tenemos que abandonar, y en aprender a regocijarnos en desarrollar lo que requiere ser desarrollado.

El camino implica abandonar muchas cosas. ‘Determinación correcta’ implica abandonar pensamientos inadecuados y carentes de inteligencia. ‘Habla correcta’, ‘acción correcta’, ‘esfuerzo correcto’ y ‘modo de sustento correcto’, implican abandonar actividades y estados mentales inadecuados y carentes de inteligencia. ‘*Sati* correcta’ implica abandonar la codicia y la aflicción con respecto al mundo. Lo que realmente necesitamos desarrollar tiende a ser ‘perspectiva correcta’ y ‘concentración correcta’, junto con cualquier otra cualidad adecuada e inteligente que logremos articular. Las más importantes son las que nos ayudan a ver dónde es que estamos causando estrés y sufrimiento, y qué es lo que debemos hacer para dejar de causarlo.

Nosotros vivimos pensando en otras cosas, en muchas cosas; tenemos otras preocupaciones. Sin embargo, esto es una expresión de ignorancia, porque la ignorancia no se trata simplemente de no saber cosas. Nosotros sabemos cosas, pero las evaluamos de una manera incorrecta y con las prioridades equivocadas; y como nuestras prioridades están equivocadas, nos hacen hacer cosas equivocadas. Por eso debemos desarrollar el mismo sentido de las prioridades que tenía el Buda. El principal problema en la vida es que estamos causando sufrimiento, así no queramos hacerlo. Lo peor, es que frecuentemente estamos causando sufrimiento en áreas que no queremos admitir. Esta es la razón por la cual las cualidades de honestidad y veracidad son tan importantes, ya que nos permiten examinar nuestras acciones y sus consecuencias con sinceridad. De esa manera, aprendemos a ser más sensibles al estrés que podemos estar causando.

Esta es una de las razones por las que necesitamos llevar la mente a un estado de concentración. Con la concentración, nuestra sensibilidad hacia lo que realmente debemos considerar como estrés, aumenta. De esa manera, empezamos a darnos cuenta de que cosas que antes considerábamos normales, son en realidad una carga para la mente. Percibiendo esa carga y sintiendo que en realidad no es necesaria, es como poco a poco empezamos a obtener nuestra libertad.

El Buda dijo que, de los factores del camino, ‘concentración correcta’ es el más importante y que los demás son accesorios. La ‘concentración correcta’ es el factor en el cual más debemos trabajar. Este trabajo es necesario para aprender a hacer que la mente

permanezca con su objeto, para aprender las técnicas que nos permiten lograrlo y para adquirir los valores que nos permiten recordar por qué todo esto es realmente importante. Esto último es esencial, ya que sin esa habilidad —sin esos valores— no vamos a entender todo lo demás. Nosotros podemos saber todo acerca de los factores del camino y podemos haber leído todo lo que hay que leer acerca de la ‘perspectiva correcta’, pero sin esos valores, no vamos a entender nada. Hace poco leí un libro de un profesor de Estudios Budistas y fue algo realmente sorprendente. Esta persona le ha dedicado toda su carrera al estudio del Canon pali y sin embargo, el autor está completamente descaminado y su libro, equivocado. Este profesor puede citar todos los pasajes, pero no ha podido entender lo más importante.

Por lo tanto, todo esto no se trata de simplemente saber cosas acerca de los factores. Debemos darles prioridad a los factores en nuestra vida —en nuestro día a día— y debemos practicarlos hasta llegar a aplicarlos con destreza. El Buda habla acerca de diferentes niveles de discernimiento. Para empezar, está el discernimiento que resulta de escuchar y de leer, y el que resulta de reflexionar de manera concienzuda acerca de las cosas. Aunque es importante aplicar estos niveles de discernimiento con destreza, el nivel realmente importante es el del discernimiento que resulta de desarrollar cualidades adecuadas, hábiles e inteligentes en la mente. Cuando lo aplicamos, es cuando realmente adquirimos experiencia práctica.

A medida que vamos trabajando en los factores del camino, estos van transformando nuestra mente. La mente se vuelve más sensible y más alerta a lo que está haciendo. También se va abriendo a la posibilidad de que el sufrimiento que experimentamos en la vida, no es algo de lo cual podemos culpar a otros o a circunstancias que están más allá de nuestro control. Porque el sufrimiento esencial que está oprimiendo la mente, es algo que hemos estado creando a través de nuestras propias acciones. Esto es algo que podemos aprender a dejar de hacer y es lo que abandonar significa. Lo hacemos, porque nos percatamos de que hay algo que hemos estado haciendo una y otra vez, y de que no tenemos por qué seguir haciéndolo. Así que simplemente lo dejamos de hacer.

La forma de parar, es dándose cuenta de que estas acciones realmente no valen la pena; de que el placer que podemos obtener de ellas no se compara con el dolor que estamos causando. Esto es algo que debemos ver en vivo y por nosotros mismos, si queremos abandonar ese hábito en particular. Los hábitos que tenemos que abandonar suelen ser los que más nos gustan. La única manera de desmitificar ese atractivo, es haciendo que la mente se vuelva más sensible. Al lograrlo, vamos a ser capaces de ver a través de la ceguera y la ignorancia que están implícitas en ese hábito. De esa manera, vamos a querer abandonarlo.

Esta es la razón por la cual estamos sentados aquí meditando con los ojos cerrados, enfocados en la respiración. No estamos sentados leyendo libros, intentando aprender todo lo que se ha escrito al respecto. Estamos aquí observando nuestra propia respiración, para ver qué es lo que nuestras acciones dicen aquí en el momento presente, mientras las observamos desde un punto de vista que es centrado, quieto, claro y estable. Este es el punto desde el cual podemos desarrollar una noción más refinada de dónde hay sufrimiento y de cuál es la acción que lo origina. De esa manera, una vez logramos detectar de dónde viene, podemos dejarlo ir; podemos dejar de hacerlo.

Así es como desarrollamos desencanto y desapasionamiento por las acciones que antes solían fascinarnos y apasionarnos. Nuestra fascinación y nuestra pasión eran lo que hacía que

siguiéramos haciendo estas cosas, así que al desarrollar desapasionamiento por ellas, dejamos de hacerlas. Los resultados de estas acciones también dejan de manifestarse en el momento presente y lo que solía oprimir la mente desaparece. Como dijo el Buda, al llegar a este punto, esas cosas ni siquiera dejan huella al desaparecer. Así hayan estado oprimiendo la mente por mucho tiempo, al desaparecer, realmente desaparecen; no dejan ni marcas, ni cicatrices. Lo que ocurre, es que nosotros habíamos estado maltratándonos haciendo esas cosas una y otra vez, hasta que finalmente nos hemos dado cuenta de que podemos parar y de que, de hecho, preferimos parar.

Y eso es todo. Al parar, la mente queda libre. Esa es la libertad que el Buda quiere alcanzar con sus enseñanzas. Todo lo demás es un medio para poder ir en esa dirección. Por lo tanto, debemos asegurarnos de que estamos usando las enseñanzas para su verdadero propósito. De esa manera les vamos a sacar el máximo provecho, al mismo tiempo que hacemos realidad la intención que el Buda tuvo al enseñarlas.

Existe un pasaje que cuenta que, hacia el final de su vida, algunos *devas* fueron a ensalzar al Buda empleando, cantos, flores e incienso. El Buda después les explicó a los monjes que esa no es la manera de mostrar respeto o rendirle homenaje al Buda. La manera de rendirle homenaje es practicando el Dharma de conformidad con el Dharma. Esto quiere decir que aprendemos a apreciar imágenes, sonidos, aromas, sabores, sensaciones táctiles e ideas, con el propósito de hacer que surja el desencanto. Con este propósito en mente, nos enfocamos en la inconstancia de todo esto y en el estrés que implica buscar la felicidad por este medio. También aprendemos a ver esto como algo que no es nuestro ‘yo’, es decir, algo que no identificamos como ‘yo’ o como ‘mío’. El Buda dijo que así es como podemos rendirle verdadero homenaje.

¿Y qué es lo que todo esto tiene que ver con el noble camino óctuple? ¿Qué es lo que tiene que ver con las cuatro verdades nobles? El problema principal es la manera como tomamos toda esta información que entra por nuestros sentidos y la convertimos en sufrimiento. Nosotros usamos el camino óctuple para aprender a examinar este proceso, con el fin de ver cómo es que convertimos la materia prima de los sentidos en sufrimiento, y con el fin de aprender a deshacernos de esos hábitos. Debido a que hemos estado aferrándonos a ellos, es necesario que aprendamos la manera de ver lo que hemos estado haciendo, para así poder desarrollar desapasionamiento por esos hábitos. Los factores del camino son esenciales para fortalecer el factor de ‘concentración correcta’, para que de esa forma la mente pueda tener la suficiente estabilidad, quietud y sensibilidad, que le permite ver lo que está ocurriendo.

Por lo tanto, es importante que trabajemos fuertemente en la concentración. Muchas personas preguntan qué es lo mínimo que tienen que hacer y cuál es la mínima cantidad de concentración necesaria. La respuesta, es que debemos trabajar en la concentración lo más que podamos, porque la ‘concentración correcta’ es lo que coloca a la mente en una posición desde la cual realmente puede ver las cosas como son. Desde esta posición, podemos seguir desarrollando los otros factores del camino para que, poco a poco, todos puedan confluir. Esta es la manera como obtenemos la liberación que el Buda quiere para nosotros.

Después de todo, esta es la razón por la cual, durante innumerables eones, el Buda se esforzó tanto en su búsqueda del Despertar. Él no lo hizo para que los *devas* le ofrecieran cánticos, y esparcieran incienso y flores desde el cielo. Él quería encontrar la práctica que le

pone fin al sufrimiento; Él quería poder compartirla con otros de una manera tal, que pudieran sentirse inspirados a usarla y así obtener los mismos resultados. Esto fue lo que lo inspiró a través de tantos eones. Así que es bueno que reflexionemos sobre esto, para intentar hallar inspiración.

Título original: 'An Overview of the Path'

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2011/110707-an-overview-of-the-path>.

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026