

Introducción a Las Verdades Nobles

Charla del 3 de junio, 2026

Cuando el Buda abandonó su hogar y se internó en la espesura, se comprometió a una búsqueda la cual denominó ‘noble’, porque buscaba una felicidad que no muere. Él intentó varios métodos hasta que finalmente, la noche de su Despertar, halló las verdades que le ayudaron a lograr su meta; cuatro verdades acerca del sufrimiento y el fin del sufrimiento.

El Buda las llamó verdades nobles porque le permitieron alcanzar la meta. Esto es algo que debemos tener presente cuando reflexionamos acerca de ellas. Las verdades son un medio para alcanzar un fin, así que no se trata de llegar a la verdad de cada verdad noble y simplemente pensar que sí, que es cierta y punto. Estamos aquí para emplearlas en nuestra búsqueda de una felicidad interior.

Estas verdades explican cuatro cosas a las cuales debemos prestarles atención si realmente queremos hallar la verdadera felicidad. La primera verdad es la del sufrimiento y el estrés, denominado *dukkhā* en pali. Lo cubre todo, desde un poco de estrés, hasta la miseria total. La segunda verdad es la del origen o la causa del sufrimiento y el estrés. La tercera verdad es la de su cesación, es decir, el hecho que es posible ponerle fin al sufrimiento y el estrés. Finalmente, la cuarta verdad es la del camino que conduce a su cesación.

Cada una de estas verdades implica un deber. El deber con respecto a la primera verdad del estrés y el sufrimiento, es comprenderlo. En otras palabras, entender qué es exactamente nuestro sufrimiento y cuáles de nuestras acciones son las que lo constituyen. El deber con respecto a la segunda verdad de la causa del estrés y el sufrimiento, es abandonarlo. El deber con respecto a la tercera verdad es lograr su cesación y la manera de hacerlo es desarrollando el camino de la práctica, que es el deber de la cuarta verdad noble.

Ahora bien; mucha gente piensa que el Buda es pesimista cuando habla acerca del sufrimiento y el estrés de esta manera, pero en realidad, su estrategia se asemeja más a la de un médico que tiene la cura de una enfermedad. Cuando vamos a consultar un médico y nos pregunta en dónde nos duele, no lo acusamos de ser pesimista. El médico simplemente está haciendo su trabajo. En este caso el Buda se enfoca en el sufrimiento porque tiene la cura para esta enfermedad. Por lo tanto, las cuatro verdades nobles en realidad traen buenas noticias. En el tiempo del Buda muchas personas se regocijaron al escucharlas, porque alguien finalmente les explicó por qué sufrían, cómo podían ponerle fin a ese sufrimiento y qué es lo que podían hacer al respecto. Además, todo esto era algo que estaba en sus manos.

De hecho, así como en esta vida experimentamos sufrimiento, también podemos experimentar el fin del sufrimiento. Esta es una buena noticia. Así que cuando el Buda habla de estrés, lo hace como lo haría un médico. Él está diciendo que este es el diagnóstico, que estos son los síntomas y que este es el origen o la causa. Él habla sobre el hecho que hay una cura para esta enfermedad y nos dice cómo lograrla.

Ahora analicemos las cuatro verdades nobles. Acerca de la primera, la del sufrimiento y el estrés, lo primero que hay que aclarar es que el Buda nunca dijo que la vida es sufrimiento. Tampoco se limitó a decir que en la vida existe sufrimiento, y nada más. Lo que el Buda dijo

fue algo mucho más útil y preciso; nos dio una lista de cosas que conllevan sufrimiento, tales como nacer, envejecer, enfermarse, morir, separarnos de lo que queremos, tener que estar con cosas que no queremos o no conseguir lo que deseamos. Luego, resumió todo esto de una manera que suena un tanto extraña, al decir que el sufrimiento es el aferramiento a los cinco agregados o *khandhas*.

Los cinco agregados del aferramiento son actividades que la mente ejecuta. El primer agregado es la ‘forma’ o *rūpa* y se relaciona con la forma de nuestro cuerpo. Esto es algo que debemos considerar como una actividad, ya que el cuerpo siempre está en movimiento, siempre está activo de una u otra manera. Si el cuerpo fuera solo un montón de materia inerte estaría muerto. Luego está el agregado de ‘sensación’ o *vedanā*, el cual se refiere a los tonos sensitivos de placer, dolor, o ni placer ni dolor. Le sigue el agregado de ‘percepción’ o *saññā*, el cual se refiere a las etiquetas que le ponemos a las cosas; son imágenes o palabras que nos dicen lo que esas cosas son, lo que significan y qué tan importante son. Después está el agregado de ‘fabricación’ o *saṅkhāra*, el cual se refiere a cómo ensamblamos nuestros pensamientos con un propósito específico. Finalmente está el agregado de ‘consciencia’ o *viññāṇa*, el cual se refiere al acto de estar consciente de todas estas actividades a medida que van ocurriendo.

El Buda dice que nosotros nos aferramos a estas cosas, pero que no somos conscientes del hecho que lo estamos haciendo. Es como beber agua y no ser conscientes de que estamos bebiendo hidrógeno y oxígeno. Sin embargo, las maneras como nos aferramos sí son algo muy familiar.

Existen cuatro maneras de aferrarse. Nuestra pasión por la sensorialidad es la primera. La sensorialidad es esencialmente nuestra fascinación por pensar acerca de placeres sensoriales; acerca del tipo de comida que nos place y del tipo de sensaciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles que nos gusta disfrutar. A veces disfrutamos más nuestras fantasías acerca de los placeres que de los placeres en sí mismos, porque es mucho más el tiempo que podemos emplear fantaseando acerca de un placer, que el tiempo real de duración de ese placer. Ese acto de fantasear es algo a lo cual nos sujetamos intensamente. Si alguien nos dice que esta noche no podemos comer pizza, que tenemos que esperar, probablemente diríamos que no hay problema. Pero si nos dicen que esta noche tenemos prohibido pensar en pizza, nuestra mente probablemente se rebelaría.

La segunda manera de la cual nos aferramos, es a través de nuestras perspectivas; nuestras perspectivas acerca del mundo, acerca de qué es lo importante, de qué es lo que realmente está aconteciendo y de dónde se halla la felicidad en el mundo. La tercera manera es mediante hábitos y prácticas, lo cual se refiere a las diferentes formas en las cuales pensamos que debemos actuar o a las ideas que tenemos acerca de lo que se debe hacer o no se debe hacer. Finalmente, la cuarta manera es la forma en que nos aferramos a nuestras perspectivas acerca de lo que somos y de quiénes somos.

Nosotros somos muy conscientes de que estas son nuestras actitudes acerca de lo que es la realidad, acerca del mundo, de nosotros en el mundo, de cómo debemos comportarnos en el mundo y de los placeres que supuestamente debemos procurar en el mundo. Pero lo que el Buda está diciendo, es que si miramos todas estas cosas con detenimiento, vamos a percatarnos de que están hechas de estos agregados; de que nuestras percepciones, nuestras fabricaciones y nuestras sensaciones intervienen en todos estos procesos. También nos vamos a percatar de

que los agregados son algo muy efímero, algo que vive extinguiéndose y desmoronándose una y otra vez.

Este es el sufrimiento al cual nos sujetamos. El punto clave es que *upādāna*, la palabra que el Buda emplea para ‘aferramiento’, también significa alimentarse. Esto significa que estos agregados son nuestra fuente de sustento. Sin embargo, tener la necesidad de alimentarnos es algo que nos coloca en una posición muy precaria, ya que todo alimento se acaba e inevitablemente siempre vamos a tener que buscar más y más. Esta incesante búsqueda es el sufrimiento.

Así que, de manera muy resumida, este es el análisis del Buda con respecto al sufrimiento. Cada vez que estemos sufriendo por algo, debemos preguntarnos a qué es exactamente a lo que nos estamos aferrando. Puede ser que nos estemos aferrando a cierta perspectiva acerca del mundo, o a una perspectiva acerca de nosotros mismos, o a una perspectiva acerca de cómo deben ser las cosas, o a una perspectiva acerca de los placeres que supuestamente debemos buscar. Debemos preguntarnos de qué están compuestas esas perspectivas, de qué están hechas y si son cosas en las cuales realmente podemos confiar.

Esto es lo que significa comprender el sufrimiento. Básicamente, lo que el Buda está diciendo es que nosotros sufrimos por las cosas que nos gustan; sufrimos porque nos aferramos a ellas. Es como si estuviéramos adictos a cierto tipo de comportamiento autodestructivo. Por eso las cuatro verdades nobles son algo paradójicas.

En cuanto a la segunda verdad noble de la causa del sufrimiento y el estrés, el Buda dice que se origina a partir del ansia o *taṇhā*. Existen tres tipos de ansia: ansia por la sensorialidad o *kāma*, ansia por ‘llegar a ser’ o *bhava* y ansia por ‘no llegar a ser’ o *vibhava*.

El término ‘llegar a ser’ es muy importante, ya que se refiere a un proceso que está ocurriendo constantemente en la mente. Cuando pensamos acerca de un placer o un objeto que deseamos, inmediatamente pensamos acerca de los mundos en donde ese placer y ese objeto se pueden hallar, y acerca de cómo vamos a lograr acceso a esos mundos con el fin de obtenerlos. Toda esa compleja maraña —cada mundo posible, nosotros, el placer que deseamos, el objeto que queremos— todo eso es ‘llegar a ser’ y es un proceso que ejecutamos constantemente: Así es como vamos por la vida.

Una vez identificamos lo que queremos y dónde podemos conseguirlo, la pregunta es: “Al entrar a ese mundo para conseguir lo que quiero, ¿qué tipo de identidad voy a tener, en qué tipo de persona me voy a convertir? A veces deseamos algo tan intensamente, que ni siquiera pensamos en las consecuencias, en lo que nos vamos a convertir si nos dedicamos a ir en busca de ese objeto o de ese placer. Debemos recordar que todas estas cosas también están hechas de esos mismos agregados y que por lo tanto, también son efímeras; que con frecuencia la mente se miente a sí misma acerca de lo que realmente vale la pena perseguir y de la manera de hacerlo.

Pero como dije, este es un proceso que ejecutamos constantemente. Somos como castores. Si soltamos un castor en el bosque, inmediatamente se va a poner a construir un dique y una madriguera, esté donde esté. Incluso castores huérfanos que han sido rescatados y que nunca tuvieron el ejemplo de sus padres, lo primero que hacen al llegar al bosque es construir un dique y una madriguera. De esta misma manera, nosotros vivimos perpetuando el proceso de ‘llegar a ser’, creando así instancias de ‘llegar a ser’ constantemente. Y no solo lo hacemos

mientras estamos vivos, sino también cuando vamos de una vida a la otra. En ese momento, una instancia de ‘llegar a ser’ va a aparecer en nuestra mente y vamos a decidir que hacia allá es hacia donde queremos irnos y, de hecho, allá es donde vamos a parar. Por lo tanto, este es un proceso con muchas implicaciones.

Finalmente, existe el ansia por ‘no llegar a ser’. Podemos estar en un mundo particular de experiencia que no nos place o tener una identidad que no nos gusta. Como no nos gustan queremos destruirlas, pero el problema es que al intentar destruirlas —en el hecho de desear y ansiar su destrucción— estamos asumiendo una nueva identidad. Por lo tanto, incluso el deseo de destruir una instancia de ‘llegar a ser’, implica la creación de otra instancia de ‘llegar a ser’.

En cuanto a la tercera verdad noble de la cesación del sufrimiento, el Buda dice que se trata de desarrollar desapasionamiento por estos procesos, es decir, total desapasionamiento por el ansia, y que esto se logra a través del camino de la práctica, que es la cuarta verdad noble. Decimos que este camino es noble, porque nos conduce a esa noble meta que es una felicidad que no está sujeta a la muerte. El camino está compuesto por ocho factores interconectados —por eso se le llama el Noble Camino Óctuple— pero en realidad se puede resumir en tres principios o cualidades básicas: virtud o *sīla*; concentración o *samādhi*; y discernimiento o *paññā*.

La virtud incluye el factor de ‘habla correcta’, el cual se refiere a hablar de una manera que sea verdadera, inofensiva y benéfica. También incluye los factores de ‘acción correcta’ y ‘modo de sustento correcto’, los cuales se refieren a comportarse de una manera que no perjudique a nadie y a ganarse la vida de una manera que no le haga daño a nadie. La concentración incluye los factores de ‘esfuerzo correcto’, ‘mindfulness o *sati* correcta’ y ‘concentración correcta’. El discernimiento incluye los factores de ‘perspectiva correcta’ y ‘determinación correcta’.

Es importante subrayar que nosotros no nos comprometemos a estudiar y aplicar los preceptos de esta manera porque queremos ser niños buenos, sino porque en realidad queremos aprender cosas importantes acerca de nuestra mente. Porque hay partes de la mente —algunos miembros del comité— que van a querer quebrantar los preceptos y cuando esto suceda, debemos preguntarnos por qué lo quieren hacer. Como dijo el Buda, un precepto solo se puede quebrantar cuando lo hacemos de manera intencional, así que esto hará que nos volvamos muy sensibles a nuestras intenciones. Esto implica que debemos aplicar tres cualidades indispensables para *satipaṭṭhāna* o el establecimiento de la *sati*, que son: la misma *sati* para recordar que siempre debemos tener presentes los preceptos que hemos tomado; nuestra capacidad de estar alertas para asegurarnos de que sí estamos siguiendo esos preceptos y el fervor con el cual debemos ejecutar todo esto.

Esto no va a ser fácil, porque habrá veces en las que, por ejemplo, vamos a tener que dar información sobre algo, pero puede que no queramos suministrarla por temor a que sea usada indebidamente. En este caso queremos evitar tener que suministrar esa información, pero tenemos que decir algo y no podemos mentir. Así qué, ¿qué debemos hacer? Este tipo de situaciones van a probar nuestra capacidad de discernimiento. También nos van a volver más sensibles al impacto que nuestras acciones tienen y al hecho que en realidad moldean nuestra vida.

Nosotros tomamos todo este conocimiento y con base en él, construimos nuestra concentración. Para hacerlo, empleamos el factor del ‘esfuerzo correcto’ con el fin de desarrollar cualidades que son adecuadas e inteligentes y para abandonar las que no lo son. También empleamos el factor de la ‘*sati* correcta’ para mantener presente nuestro marco de referencia con el cuerpo y la respiración. Al igual que hacemos con nuestras intenciones, también debemos desarrollar y aplicar las tres cualidades para el establecimiento de la *sati*, es decir, la misma *sati*, la capacidad de estar alertas y el fervor. La *sati* nos va a permitir mantener nuestro objeto de meditación en mente; la capacidad de estar alertas nos va a permitir asegurarnos de que en verdad nos mantenemos enfocados en ese objeto; y el fervor nos va a ayudar a esforzarnos cuando nuestra concentración sea débil y a reenfocarnos cuando la mente empiece a distraerse.

Cuando finalmente logramos que la mente se aquiete y se establezca, podemos acceder a fuertes estados de concentración llamados *jhana*. En ellos podemos alcanzar intensas sensaciones de placer, placidez y revitalización que debemos esparcir por todo el cuerpo. Esto va a servir para que nos sintamos más a gusto en el momento presente, disfrutando de una sensación de alivio y bienestar. Al lograr esta quietud y este bienestar en el momento presente, va a ser más fácil que podamos investigar cómo es exactamente que nuestra mente está creando sufrimiento. Vamos a poder detectar lo que estamos haciendo y a tener una actitud más honesta que nos permita admitir que lo que estamos haciendo, sí nos está haciendo daño.

Basándonos en estos estados de concentración vamos empezando a examinar qué podemos hacer para ir superando todo esto, lo cual constituye la cuarta verdad noble, que es el camino de la práctica hacia la cesación del sufrimiento. El Buda dice que existen cinco pasos para poder superar nuestros malos hábitos. Cuando algo que nos causa estrés surge en la mente, debemos identificar qué es, investigar por qué surgió esa ansia y establecer qué fue lo que la instigó. Este es el primer paso. Es importante aclarar que la búsqueda de lo que instigó el ansia, el pensamiento estresante, es una búsqueda más de carácter interno que externo. El segundo paso es percatarnos de que ese estado mental estresante, esa ansia, va a desaparecer. Aquí debemos preguntarnos, ¿por qué desaparece?, y cuando vuelva a surgir, debemos preguntarnos, ¿cuál es su atractivo? Este es precisamente el tercer paso: preguntarnos cuál es el atractivo que tiene ese pensamiento, esa ansia, que hace que vuelva a surgir en la mente.

Cuando los psicólogos tratan a personas que padecen de adicciones autodestructivas, estas son precisamente las preguntas que les hacen: ¿Qué es lo que ese comportamiento adictivo les brinda, que los hace querer repetirlo una y otra vez? ¿Qué es lo que les gusta de ese comportamiento en particular? Si logramos alcanzar buenos estados de concentración, vamos a estar en una posición en la cual vamos a detectar y examinar este tipo de cosas con más claridad. También va a ser más fácil admitirlas.

El cuarto paso es comparar el atractivo con las desventajas de estas cosas; si hacemos el análisis correctamente, es una consecuencia lógica. Aquí es donde el Buda nos dice que debemos ver estas cosas en términos de lo inconstantes que son, de lo estresantes que son y de que no merecen ser consideradas como algo que, o somos nosotros mismos —es decir, ‘que soy yo’— o que es nuestro —es decir, ‘que es mío’. Hacerlo nos va a ayudar a desprendernos de toda esa ansia que es la causa de nuestro sufrimiento, ya que nos vamos a percatar de que

no vale la pena. Este es el punto en el cual finalmente desarrollamos desapasionamiento por todas estas cosas, que es el quinto paso, el cual nos conduce al fin del sufrimiento.

De manera que estas son las cuatro verdades nobles. Como dije, son nobles porque conducen a una felicidad que es noble. El Buda afirma que el fin del sufrimiento es posible y todas sus enseñanzas tienen sentido debido a esta tercera verdad noble. Las verdades están ahí para que las exploremos y las pongamos en práctica, y no simplemente para asentir con ellas o para recitarlas. Debemos recordar que el Buda dice que nuestro papel es como el de un médico; que después de examinarnos y establecer el diagnóstico, existen diferentes tratamientos que debemos aplicar de acuerdo con nuestros síntomas.

El Buda nos está diciendo que debemos examinar las cosas detenidamente para poder ver dónde está nuestro sufrimiento. Cuando sentimos que estamos sufriendo, debemos examinar qué es lo que estamos haciendo para estar sufriendo; debemos examinar a qué nos estamos aferrando, por qué nos estamos aferrando y si realmente vale la pena. Debemos determinar cuál es el atractivo que nos hace querer seguir aferrándonos. Debemos ser capaces de examinar ese atractivo y darnos cuenta de que es algo que no es honesto y confiable; que es algo que nos está mintiendo. Si desarrollamos las tres cualidades básicas —virtud, concentración y discernimiento— estas nos permitirán entender qué es lo que está pasando y cómo encontrar una solución.

Así que nada acerca de las cuatro verdades nobles es pesimista. Las verdades nobles son en realidad un conjunto muy optimista de enseñanzas que nos dicen que el fin del sufrimiento es posible y que es algo que nosotros podemos llevar a cabo. Lo único que nos hace sufrir es nuestra propia falta de habilidad e inteligencia, pero estas son cosas que podemos desarrollar. Esta es en realidad una muy buena noticia.

Título original: ‘Intro to the Noble Truths’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2026/260603-intro-to-the-noble-truths.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026