

La Primera Verdad Noble

Charla del 5 de noviembre, 2015

El pasaje que acabamos de entonar empieza con una frase muy extraña: ‘aquellos que no discernen el sufrimiento’. Uno pensaría que todo el mundo puede discernir el sufrimiento, pero en este pasaje el Buda está hablando de entender el sufrimiento a un nivel mucho más profundo. Para hablar del sufrimiento el Buda emplea el término pali *dukkha*, el cual cubre desde intenso sufrimiento, hasta incomodidades sutiles del corazón. Cuando explica la verdad del sufrimiento, el Buda nos da una lista de diferentes tipos: envejecer, enfermarse, morir, estar separados de lo que nos gusta, tener que vivir con lo que no nos gusta y no poder conseguir lo que queremos. Estas son formas de sufrimiento con las cuales estamos familiarizados, pero como dijo Ajaan Lee, estas realmente son solo las sombras del sufrimiento; no son el verdadero sufrimiento. El verdadero sufrimiento es el aferramiento; el aferramiento es lo que constituye el núcleo del sufrimiento.

Nosotros nos agarramos a cosas tales como formas —*rūpa*— sensaciones —*vedanā*— percepciones —*saññā*— fabricaciones —*saṅkhāra*— y conciencia —*viññāṇa*— como si estas fueran ‘nosotros’ o ‘nuestras’. También nos agarramos a ideas acerca de cómo deben ser estas cosas. Y no solamente nos agarramos a ellas, sino que también nos alimentamos de ellas. Este es uno de los significados del término pali para aferramiento, *upādāna*, que se refiere a alimentarse. La razón por la cual nos es tan difícil desprendernos de estas cosas, es porque nosotros derivamos nuestro sustento de ellas y tenemos miedo de no poder sobrevivir si no nos aferramos a algo; tenemos miedo de morir de inanición y por eso seguimos retornando al sufrimiento una y otra vez.

Existen muchos tipos de aferramiento. Por ejemplo, a nosotros nos gusta aferrarnos a nuestras fantasías sensoriales, las cuales van desde lo sexual, hasta la imagen de la torta de chocolate que vamos a comprar mañana. Nosotros nos agarramos a este tipo de cosas y las repasamos una y otra vez en nuestra mente. En este tipo de actos existe sufrimiento, así sea solo a nivel de una sensación fastidiosa de estrés. No obstante, puede que no nos percatemos de que en lo que hacemos hay sufrimiento —o al menos estrés— porque nos gusta lo que estamos haciendo. En esto radica una de las cosas extrañas acerca del sufrimiento. Muchas de las cosas que nos gusta hacer implican estrés mientras las estamos haciendo y generan sufrimiento después de que las hemos ejecutado. Después nos preguntamos por qué será que nos sentimos tan agotados al final del día y tan desgastados a medida que transcurre la vida. La razón por la cual nos sentimos así es porque seguimos acumulando las cosas que generan sufrimiento, porque seguimos corriendo detrás de ellas y después intentamos escapar de todo el sufrimiento que resulta. Nuestro problema es que somos ciegos ante todo esto que estamos haciendo.

Esto es lo que el Buda quiere decir cuando habla de que nosotros no discernimos el sufrimiento. Él nos está aconsejando que nos enfoquemos en este problema; que identifiquemos qué es lo que está oprimiendo nuestra mente y por qué lo está haciendo. La verdad es que al centrar sus cuatro verdades nobles en el problema del sufrimiento, el Buda

está diciendo que este es el problema más importante que debemos entender y resolver. El primer paso radica en poder ver lo que el sufrimiento realmente es.

Si realmente podemos ver el sufrimiento, si realmente entendemos lo que es, la energía para emprender el camino de la práctica tiene que surgir. Porque si realmente lo entendemos, no vamos a querer seguir regodeándonos en él y tampoco vamos a querer seguir atrapados en él; vamos a querer encontrar una salida. Hoy alguien preguntó acerca de cómo hallar más energía para la práctica. La verdad es que mucha de la energía proviene precisamente de esto; proviene de reflexionar acerca de todo el sufrimiento por el cual hemos pasado y del que aún nos falta por experimentar, si no hacemos nada al respecto. También proviene de permitir que el entendimiento que emerja de esta reflexión entre en nuestro corazón.

Lamentablemente, la mayoría de la gente hace lo contrario. Hace unos años, Ajaan Suwat y yo tomamos un vuelo en Texas para retornar a San Diego. El hombre que estaba sentado a nuestro lado se dio cuenta de que éramos monjes budistas y como probablemente había escuchado que los budistas dicen que la vida es sufrimiento, se volteó y antes de saludarnos, dijo: “En mi vida no hay sufrimiento”. A partir de ahí, procedió a contarnos los detalles de su vida, la cual, desde mi punto de vista, estaba llena de sufrimiento. Su hijo estaba en la cárcel. Su hija se había enredado con un drogadicto y había dado a luz un bebé que los abuelos tenían que criar. Encima de todo, este hombre vivía en un pequeño pueblo de California que queda en la parte más cálida y árida del desierto. Sin embargo, seguía insistiendo que no estaba sufriendo y entre más insistía, más claro era que en realidad sufría mucho. La única manera en la que podía vivir con todo ese sufrimiento, era negándolo y ocultándolo.

El problema es que esta negación tiene un límite, porque después de cierto tiempo los músculos de la mente se cansan y todo ese sufrimiento nos aplasta. Por lo tanto, lo mejor que podemos hacer es poner la mente en forma para que realmente pueda examinarlo o, en términos de las enseñanzas del Buda, para que pueda comprender el sufrimiento y el estrés. Solamente al comprenderlo vamos a poder hacer algo con respecto a él. De lo contrario, vamos a seguir enfrentándolo a ciegas, lo cual simplemente va a generar más de lo mismo; más de lo que estamos huyendo.

Una parte importante de comprender el sufrimiento y el estrés, significa ver realmente **cuánto** sufrimiento y estrés existe en la vida. Otra parte significa ver **qué es** exactamente lo que es. El Buda nunca dijo que la vida es sufrimiento; dijo algo mucho más útil y preciso. Dijo que las cuatro formas de aferramiento, es decir, las cuatro maneras de las cuales la mente se alimenta de cosas, son el sufrimiento. El aferramiento se origina a partir del ansia —que literalmente significa sed o *taṇhā*— y el ansia se origina a partir de la ignorancia. Para contrarrestar la ignorancia debemos impartirle más consciencia a lo que hacemos, a cómo nos estamos alimentando de cosas, para poder ver en qué punto de ese proceso nos estamos creando sufrimiento innecesario. Después de todo, como enfatiza el Buda, este es el sufrimiento que oprime la mente. Porque la verdad es que los eventos del día a día no tienen por qué oprimir nuestra mente. Lo que los convierte en algo opresivo es que, en lugar de dejarlos surgir y desaparecer, nos agarramos a ellos con nuestro aferramiento. Esto es lo que los convierte en el sufrimiento que nos subyuga y nos hace sentir maltrechos al final del día.

Examinar el sufrimiento con el fin de comprenderlo es algo que no podemos hacer sin tener una base sólida. Debemos tener una sensación de bienestar en la mente, una parte de la

mente que es capaz de tomar distancia sin dejarse avasallar por el sufrimiento. Es importante aclarar que tomar distancia no significa huir del sufrimiento; significa tener un espacio separado desde donde podemos pararnos a observar las cosas. De lo contrario, vamos a sentirnos cercados y amenazados por el sufrimiento, y no vamos a ser capaces de examinarlo objetivamente. Si esto sucede, no vamos a poder comprenderlo porque vamos a estar muy ocupados tratando de arreglarlo o de deshacernos de él.

Esta es la razón por la cual trabajamos en la concentración para dar surgimiento a una base sólida de calma y tranquilidad interior. Desde esa base podemos observar y examinar las cosas, y preguntarnos qué es lo que estamos haciendo para causar estrés y sufrimiento y si en verdad es necesario seguir haciendo eso. Luego, cuando finalmente logramos identificar lo que está causando sufrimiento y nos percatamos de que no tenemos por qué seguir haciendo eso, es cuando podemos dejarlo ir. En otras palabras, es cuando simplemente dejamos de participar en esas actividades. De manera que lo primero es examinar nuestra vida. Después debemos evaluar qué parte de esa vida nos está oprimiendo y preguntarnos cómo estamos contribuyendo a esa carga, es decir, qué estamos haciendo para generar más sufrimiento. También debemos preguntarnos a qué nos estamos sujetando, a qué nos estamos tratando de aferrar y de qué manera lo estamos haciendo.

Entre las cuatro formas de aferramiento, la sensorialidad es la primera. Cuando el Buda habla de 'sensorialidad' se está refiriendo a nuestra fascinación por planear placeres sensoriales. Porque la verdad es que nosotros nos aferramos más a nuestra fascinación por la manera como los planeamos y construimos narrativas en torno a ellos, que a los objetos o placeres sensoriales en sí mismos. A nosotros nos gusta fantasear y pensar acerca de cómo sería este placer; de cómo sería este otro; de qué pasaría si introduzco esta u otra variación. La mente se embelesa con todas estas narrativas. Como dice el Buda, somos como perros que viven royendo huesos; en el hueso ya no hay carne para nosotros y lo único que conseguimos es el sabor de nuestra propia saliva, pero, aun así, seguimos royendo. El resultado es que la mente se va torciendo en busca de los placeres con los cuales fantasea y para obtenerlos empieza a hacer todo tipo de cosas — usualmente inadecuadas y carentes de habilidad e inteligencia— y, obviamente, termina sufriendo.

Otra forma de aferramiento es el aferramiento a perspectivas. Puede ser que nos aferremos a perspectivas acerca de un tema y a la identidad que construimos alrededor de esas perspectivas, o que el hecho de tener esa perspectiva sea el fin en sí mismo. Incluso podemos llegar a creer que hemos arribado a la perspectiva correcta porque entendemos las cosas de cierta manera. De esa forma pensamos que estamos en lo correcto y que todo el que no está de acuerdo con nosotros está equivocado. Cuando esto sucede debemos recordar que, aunque existe algo denominado 'perspectiva correcta', nosotros no nos sujetamos a ella para vanagloriarnos de que estamos en lo correcto y que los demás están equivocados. La razón por la cual nos sujetamos a la perspectiva correcta, es porque nos ayuda a ponerle fin al sufrimiento. De manera que, así la 'perspectiva correcta' sea cierta y sea adecuada para este propósito, puede convertirse en un lastre si nos sujetamos a ella incorrectamente, al emplearla con un propósito diferente al de recorrer el camino. Puede que la perspectiva esté correcta, pero nosotros estamos equivocados. Por lo tanto, con temas relacionados con el sufrimiento, debemos aprender a emplear la 'perspectiva correcta' como una herramienta para el propósito correcto.

Lo mismo se aplica a la tercera forma de aferramiento, hábitos y prácticas. Esta se refiere a cuando hacemos ciertas cosas porque sentimos que al hacerlas —que al obedecer ciertas reglas— somos mejores que los demás. También a la idea de que lo único que tenemos que hacer es obedecer esas reglas y que, de alguna manera, vamos a salir purificados y nadie podrá criticarnos. La verdad es que mucha gente se sujeta a las reglas, pero al mismo tiempo desarrollan orgullo y arrogancia en torno a este hecho. Por lo tanto, las actitudes inadecuadas y carentes de inteligencia que tienen frente a aquellos que no se sujetan a esas reglas, no son nada puras. En estas actitudes existe mucho sufrimiento.

Es importante anotar que esto no significa que no debemos sujetarnos a los preceptos. Nosotros debemos hacerlo, pero no para ser mejores que los demás. Lo hacemos, porque nos percatamos de que si no nos sujetamos a los preceptos, vamos a generar sufrimiento para nosotros mismos y para los demás.

Finalmente está el aferramiento en torno a ideas de quiénes somos, es decir, acerca de qué tipo de ‘yo’ tenemos; de si es algo separado, o infinito, o conectado a algo más, o si resulta que después de todo, no existe ‘yo’ alguno. En cada una de estas instancias existe una gran cantidad de aferramiento. El aferramiento a la idea del ‘no-yo’ puede ser particularmente fuerte. En más de una ocasión —cuando he estado explicando que el Buda nunca dijo que existe un ‘yo’ o que existe un ‘no-yo’ — alguien se ha enojado, acusándome de que lo estoy privando del placer que ha encontrado en pensar que no tiene un ‘yo’. La razón detrás del enojo, es que al pensar que no tenía un ‘yo’, esa persona sentía que no era responsable por nada. De manera que no importa si la idea es que tenemos un ‘yo’ o que no tenemos un ‘yo’, porque el aferramiento y el sufrimiento asociado con ambas puede ser muy profundo.

Como habrán notado, gran parte del problema con el aferramiento a perspectivas y a hábitos y prácticas, radica en el sentido de ‘yo’, ‘yo’ y ‘yo’ que se desarrolla en torno a ellas. Esto es particularmente evidente en la noción de, “yo soy mejor que los demás debido a mis perspectivas o a mis hábitos y prácticas”. Lo que dijo el Buda, es que en vez de enfocarnos en **lo que somos**, debemos enfocarnos en **lo que estamos haciendo**. No se trata de borrar nuestro sentido de ‘yo’ o de ‘lo que somos’. Se trata de percatarnos de que, por el momento, debemos poner las preguntas acerca del ‘yo’ a un lado y de que en realidad existen múltiples ‘yo’ en nuestra mente. Está el ‘yo’ que es una madre, el ‘yo’ que es un padre, el ‘yo’ que es un hijo, el ‘yo’ que es un empleado, el ‘yo’ que es un amigo, el ‘yo’ que es un estudiante y el ‘yo’ que está en la calle intentando pasar un buen rato. Nosotros tenemos muchas instancias de ‘yo’. Lo que tenemos que hacer, es percatarnos de que cada una de estas instancias de ‘yo’ es el resultado de ciertas actividades.

El Buda denomina estas actividades ‘haciendo un yo’ y ‘haciendo algo mío’. Algunas de estas actividades son adecuadas, hábiles e inteligentes y otras no. Por lo tanto, debemos catalogar nuestra colección de ‘yos’ enfocándonos en las actividades que los crean y luego en las actividades que ellos mismos generan. La idea es cultivar los ‘yo’ que nos van a ayudar con el camino, y aprender a mirar con recelo a los ‘yo’ que crean problemas.

Aquí es donde debemos desarrollar la identidad del meditador. Esta identidad es de gran ayuda. Sentir, ‘yo soy un meditador’, es un gran ejemplo de un buen ‘yo’ provisional. Por ejemplo, cuando nos despertamos y tenemos pereza, podemos reflexionar: “Esto no es lo que

un meditador haría. Un buen meditador se levantaría temprano, sacaría tiempo para la práctica y meditaría”.

Este tipo de ‘yo’ es muy útil. Hace que nos levantemos a meditar, porque se requiere cierta medida de ‘yo’ —de nuestro propio ‘yo’— para ser alguien que tiene iniciativa propia. No siempre vamos a poder meditar en un monasterio e incluso mientras estamos en el monasterio, es necesario tener iniciativa propia, así que ni hablar de cuando estamos afuera en el reino de la perspectiva incorrecta. Por eso es importante darnos cuenta de que si experimentamos sufrimiento y no hacemos algo al respecto en este instante, entonces, ¿cuándo lo vamos a hacer? Porque a medida que el tiempo pasa va a ser más y más difícil lidiar con estas cosas. El problema del sufrimiento no va a desaparecer. No es algo en lo cual podemos trabajar hasta cumplir 65 años para después retirarnos a pasarla bien. Los problemas del sufrimiento se vuelven más y más pesados a medida que envejecemos y la mente de la mayoría de la gente se vuelve más y más débil, si no la han entrenado.

Por lo tanto, debemos poder discernir el sufrimiento y cultivar una sensación de, ‘yo no quiero sufrir más’. Este ‘yo’ es muy útil. Es un ‘yo’ que debemos cultivar y que debemos mantener vivo. Usando la terminología de Ajaan Mun, este es el ‘yo’ que nunca más quiere volver al mundo para ser el hazmerreír de las corrupciones mentales. En otras palabras, nos hemos guiado por la codicia, la aversión y la delusión por mucho tiempo y hay una parte de nosotros que dice, ¡basta ya! Esta es la parte que debemos cultivar. Es una parte que debemos fortalecer y es la voz que debemos escuchar cuando vamos a tomar decisiones acerca de cuándo meditar, cuándo leer o escuchar el Dharma, cuándo apagar la televisión y cuándo salirnos de la internet; es decir, cuándo hacer las cosas que sabemos que son para nuestro propio beneficio. Debemos intentar desarrollar ese ‘yo’ lo más que podamos. Luego llegará un punto al final del camino en el cual lo abandonamos, porque vamos a ver ese ‘yo’ como una actividad que ha cumplido su propósito.

A medida que el camino se va consolidando, podemos enfocarnos con más y más precisión en determinar cuál es la acción que en este momento está causando sufrimiento. El Buda dijo que eventualmente vamos a llegar a un punto en el cual vemos que lo que sea que está surgiendo y desapareciendo, es solo sufrimiento que surge y desaparece. No vamos a pensar en términos de quiénes somos o de quién es el que está sintiendo el sufrimiento. Es solo una cuestión de ver que, “estas son las actividades que constituyen sufrimiento; estas son las que **causan** sufrimiento y estas son las actividades que **son** sufrimiento”.

La cuestión de **quién** es el que está sufriendo no hace parte de esto; el ‘quién’ y el ‘yo’ son cosas a las cuales no debemos prestarle atención. De esa manera, al percatarnos de que las actividades que causan sufrimiento son innecesarias, dejamos de hacerlas; además, da la casualidad que en este proceso también dejamos atrás una buena medida de nuestro sentido de ‘yo’, porque ese ‘yo’ en particular hacía parte de esas actividades. Sin embargo, no es necesario atacar directamente nuestro sentido de ‘yo’. Basta con notar que existe una actividad relacionada con el ‘yo’ que está causando problemas y que lo mejor es suspender esa actividad. Primero es importante ver esto como una actividad y no como una cosa, porque de esa manera vamos a poder decidir que es una actividad que ya no necesitamos llevar a cabo; que es una identidad que ya no necesitamos asumir. Debemos aprender a desvincularnos de las instancias de ‘yo’ que nos conducen a todo tipo de actos inadecuados, torpes y carentes de inteligencia:

Del ‘yo’ que se siente ofendido; del ‘yo’ que se siente moralista; del ‘yo’ que se siente superior, del ‘yo’ que ansía estatus, etcétera, etcétera. Incluso al final del camino también nos vamos a tener que desvincular del ‘yo’ que lo ha recorrido.

Esta es la manera de empezar a descifrar el problema del sufrimiento para que realmente podamos discernirlo, comprenderlo y entender cómo ponerle fin. Lograr esta meta final es la manera de realmente beneficiarnos de las perspectivas y las prácticas correctas, y es cuando vamos a poder dejarlas de lado.

Así que es importante tener esto en mente. La razón por la cual no estamos practicando tanto como deberíamos, es porque realmente no hemos podido discernir el sufrimiento. Si realmente hubiéramos podido discernir en qué medida el sufrimiento nos afecta, colocando todo tipo de cargas sobre nuestro corazón, estaríamos dispuestos a hacer lo que fuera por ponerle fin o al menos, por sacar la cabeza del agua para ver en dónde estamos y hacia dónde podemos ir.

En este punto es cuando podemos ser, en palabras del Buda, “consumados en la liberación de la consciencia y en la liberación del discernimiento”. Porque de lo que el Buda está hablando es de libertad. Es una libertad que no requiere de alimento alguno, y que por lo tanto significa que no tenemos que preocuparnos por morirnos de hambre. Así es la libertad total, y como el Buda y todos los maestros que han logrado el Despertar han dicho, es algo que es una verdadera posibilidad, es decir, es algo que es posible para nosotros. Cada día debemos revisar nuestra mente para examinar cuántas veces le hemos dicho que ‘sí’ a esa posibilidad y cuántas veces le hemos dicho que ‘no’. Y cuando nos percatemos de que estamos diciendo que ‘no’, debemos preguntarnos. “¿Y no será que ya he sufrido lo suficiente?” Algunas veces vamos a responder que ‘sí’ a esta pregunta y esto es algo sobre lo cual podemos construir nuestra práctica.

Título original: ‘The First Noble Truth’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2015/151105-the-first-noble-truth.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026