

La Cuarta Verdad Noble

Charla del 19 de noviembre, 2015

Como solía decir mi maestro Ajaan Fuang, cuando seguimos un camino —incluso uno que hemos recorrido muchas veces— debemos prestar atención, porque puede que esta vez encontremos cosas nuevas. Algunas pueden ser peligrosas y otras pueden ser buenas, pero si no estamos prestando atención, no las vamos a ver. Nosotros confiamos en el camino; siempre ha sido el mismo. Lo hemos recorrido muchas veces y nunca hemos hallado nada peligroso. Sin embargo, esto no significa que no exista la posibilidad que esta vez encontremos, por ejemplo, una serpiente; y si estamos caminando en la oscuridad y sin linterna, nos estamos exponiendo a una situación peligrosa. Así que debemos mirar con mucho cuidado hacia dónde vamos. También puede ser que a medida que recorremos el camino encontremos frutos que nos pueden alimentar, como decía Ajaan Lee. Por eso es importante que observemos todo con mucho cuidado, porque en un camino puede haber tanto peligros, como beneficios inesperados. Estas son buenas analogías que debemos mantener presentes a medida que recorremos el camino de la respiración.

Durante el transcurso de nuestras vidas, ¿cuántas veces hemos inhalado y exhalado? Siendo meditadores, es probable que hayamos observado la respiración por miles de horas. No obstante, no hay manera de saber cuándo va a haber algo nuevo, lo cual puede ser algo bueno o malo con la respiración, o algo bueno o malo con la mente. Es importante recordar que es la mente, junto con la respiración, lo que hace de la respiración un camino. La respiración por sí misma no es un camino, pero cuando la mente interactúa con la respiración, ése es el camino y es un camino que realmente nos conduce a algo.

Cuando el Buda plantea las cuatro verdades nobles, es importante que le prestemos atención a la manera como habla de la relación entre la primera y la segunda verdad nobles, es decir, entre el sufrimiento y su causa. Para la causa, el Buda usa el término pali *samudaya* — que significa ‘algo que surge conjuntamente’ — y eso es precisamente lo que estamos buscando cuando surgen el estrés o el sufrimiento. Nosotros queremos ver qué es lo que surge en la mente de manera conjunta con el sufrimiento, ya que existe una relación causal entre los dos. Sin embargo, cuando el Buda habla de la relación entre la tercera y la cuarta verdad nobles, no se refiere a la cuarta verdad como *samudaya* o ‘algo que surge conjuntamente’. El término que emplea es *magga*, que en pali significa camino. En otras palabras, el camino no es lo que causa la cesación del sufrimiento, pero sí es lo que nos conduce a esa cesación.

En el Canon Pali hay muchas explicaciones y analogías que dejan esto muy en claro, como por ejemplo, la de la imagen de la balsa. La balsa no causa la otra orilla, pero nos ayuda a llegar a ella. Nosotros construimos la balsa y nos agarramos firmemente a ella mientras cruzamos el río, pero una vez alcanzamos la otra orilla, la dejamos ir porque la balsa no es la razón por la que estamos ahí. La razón por la que estamos ahí es la otra orilla. Sin embargo, esto no significa que no nos esforzamos por construir bien la balsa o por aferrarnos firmemente a ella, mientras cruzamos el río.

También existe otro pasaje en el que el Buda afirma que el noble camino óctuple es el camino del karma que le pone fin al karma. Esto significa que el camino está compuesto de

acciones, pero que conduce a la mente a algo que no es una acción. Por lo tanto, aunque el camino no es una causa de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, sí nos conduce a esto. Esta es la razón por la cual la imagen del camino es tan adecuada, ya que el camino hacia la cima de la montaña no es lo que causa la cima —lo que hace que la cima exista— pero sí nos conduce a ella.

De manera que observar la respiración —y la mente junto con la respiración— es un camino, lo cual significa que no es la meta para la cual estamos practicando. Sin embargo, para realmente poder llegar a la meta, tenemos que prestarle mucha atención al camino. Por eso es importante que observemos cuidadosamente lo que hacemos, ya que puede haber cosas inesperadas en él y queremos estar lo suficientemente alertas para verlas.

Los textos que describen cómo fue que el Buda finalmente tomó el camino correcto, ofrecen dos versiones diferentes acerca de cuál fue el factor que Él descubrió primero. En una versión fue la ‘determinación correcta’ y en la otra fue la ‘concentración correcta’. Sin embargo, estos dos factores van juntos. La noble determinación correcta es pensamiento dirigido y evaluación, junto con la singularidad de la mente. Estos son los factores que nos conducen al primer *jhana*, lo cual requiere que dejemos a un lado pensamientos relacionados con la sensorialidad, con intenciones dañinas y con la mala voluntad.

Cuando verdaderamente perseveramos en esto, la mente naturalmente entra a un estado en el cual se va apartando de cosas inadecuadas y carentes de habilidad e inteligencia. Por ejemplo, justo en este momento, mientras estamos sentados aquí, nosotros tenemos la respiración para establecernos en ella. Por lo tanto, debemos dirigir el pensamiento dirigido y la evaluación a la respiración; en otras palabras, debemos dirigir nuestro diálogo interno a que se enfoque en la respiración, porque nosotros queremos permanecer justo aquí. Obviamente esto es algo que se basa en todos los otros factores del camino, pero también es algo que los conduce a que sean realidad.

Ajaan Lee tiene una buena explicación. Él dice que cuando la mente está en concentración correcta, en verdadera concentración correcta, en ese momento todos los factores del camino están presentes. Examinemos por qué esto es así. Inicialmente, con el factor de ‘perspectiva correcta’, el pensamiento dirigido y la evaluación examinan dónde existe estrés innecesario oprimiendo la mente, e intentan deshacerse de lo que lo está causando. Esto significa pensar en qué tipo de incomodidad existe en la respiración y en cómo podemos remediarla mientras meditamos. Una vez lo hacemos y logramos una sensación de bienestar en la respiración, pensamos en cómo podemos sacarle el mayor provecho, para así poderle brindar a la mente un buen lugar para establecerse. Luego, a medida que la mente se va estableciendo, pensamos en qué aspectos mentales se están interponiendo, evitando que nuestra concentración sea más sólida y menos estresante; al hacerlo, pensamos en qué podemos hacer para abandonarlos.

Esto nos conecta directamente con el factor de ‘determinación correcta’. Con la determinación correcta estamos resueltos a no volver a nuestros pensamientos sensoriales. Por lo tanto, decidimos que nos vamos a quedar justo ahí y que vamos a demostrar todavía más buena voluntad hacia nuestra mente, haciendo que se concentre aún más. En cuanto al factor de ‘habla correcta’, la totalidad de nuestro diálogo interno está enfocado en la respiración y en la manera como la mente se relaciona con ella. Con respecto al factor de ‘acción correcta’, todas nuestras actividades están lidiando de manera conjunta con la respiración y con la

mente. De esa manera, las estamos ajustando constantemente con el fin de determinar qué es lo mejor para hacer surgir una sensación de bienestar. En cuanto al factor de ‘modo de sustento correcto’, estamos usando la sensación de confort para proveer a nuestra mente de bienestar y sustento. En lo que respecta al factor de ‘esfuerzo correcto’, nos enfocamos en perseverar en lo que estamos haciendo. De esa manera, si algo inadecuado o carente de inteligencia surge en la mente, simplemente permitimos que desaparezca e intentamos que no surja de nuevo. Y si algo adecuado e inteligente surge en la mente, intentamos mantenerlo porque esta práctica no se trata de dejar que todo surja y desaparezca. Finalmente, en lo que concierne al factor de ‘*sati* o *mindfulness* correcta’, es importante recordar que *sati* significa mantener algo presente en la mente. Por lo tanto, en este caso no solo significa que mantenemos la respiración en mente, sino que también mantenemos presente el hecho que necesitamos proteger nuestra concentración enfocada en la respiración.

De manera que así es como todo converge en la concentración correcta. Por eso es que Ajaan Lee dice que todos los factores del camino están presentes cuando la mente está en concentración correcta. La concentración correcta reúne los demás factores del camino, completa su propósito y los hace parte de un todo.

Es bueno pensar en los factores del camino convergiendo de esta manera, porque si pensamos en ellos como cosas separadas, tenemos que prestarle atención a demasiadas cosas y terminamos como una gallina enloquecida detrás de sus pollitos. Aquí tenemos sólo una cosa en qué pensar y es: ¿Cómo es que la mente se relaciona con la respiración? Al comienzo, el foco principal es la respiración. Cuando nosotros intentamos llevar nuestra mente a un estado de *jhana*, el *jhana* no es nuestro objeto, no es nuestro foco. Nuestro objeto, nuestro foco, es la respiración. Si tenemos la actitud correcta frente a la respiración, el estado de *jhana* va a llegar sin necesidad de que nos pongamos a pensar en él. Simplemente tenemos que pensar acerca de la respiración y tenemos que evaluarla, hasta estar más y más absortos en ella. En ese momento, es cuando pueden surgir sensaciones de placer, éxtasis y revitalización, y cuando surjan, debemos sacarles el mayor provecho.

Esta es otra de las tareas de la evaluación. Cuando estamos evaluando la respiración para hacer surgir una sensación de bienestar, también estamos evaluando cómo difundir ese bienestar alrededor del cuerpo para poder sacarle el mayor provecho posible. El Buda compara esta etapa de la concentración con agregarle agua a la harina mientras la amasamos. Cuando sabemos hacerlo bien, añadimos justo la suficiente cantidad de agua, de manera tal que la masa queda húmeda, pero sin escurrir. En la meditación, lo que queremos es desarrollar una sensación de conciencia del cuerpo entero y esto se facilita cuando las cosas se sienten verdaderamente bien en todo el cuerpo. También existe la sensación de que nuestra preocupación es singular; es singular en el sentido que la respiración es la única cosa en la cual la mente se encuentra enfocada, y en el sentido que la respiración llena nuestra conciencia del cuerpo entero, haciendo que el cuerpo sea una sola masa de energía de la respiración. A medida que perseveramos en esto, la relación de la mente con la respiración se vuelve más sólida, hasta el punto en que pensamiento y evaluación es algo que ya no tenemos que hacer. Nosotros simplemente estamos con la respiración y existe una sensación de unidad, de unificación. Pareciera como si la respiración y la mente se fundieran, y fueran una sola cosa.

Esto es algo con lo cual seguimos a través de los tres primeros niveles de *jhana*, hasta que finalmente llegamos al cuarto *jhana*. En el cuarto *jhana* todo el cuerpo está tan bien conectado, es decir, los canales de respiración están tan bien conectados y el cuerpo está tan nutrido de respiración, que ya ni siquiera tenemos que seguir inhalando y exhalando. Esto no ocurre porque estemos suprimiendo la respiración, sino porque simplemente no la necesitamos. La energía de la respiración se siente repleta en el cuerpo y, aparentemente, la necesidad de oxígeno del cuerpo se satisface a través del intercambio que ocurre en los poros de la piel. Como la mente está tan serena y tranquila, el cerebro usa mucho menos oxígeno. Esto nos permite estar en total quietud, sin si quiera sentir la necesidad de inhalar y exhalar.

Existen cuatro *jhanas*, pero cuando el Buda habla de ‘concentración correcta’, añade un quinto factor, el cual denomina, “tener dominio sobre la situación”. En otras palabras, esto significa que tenemos la capacidad de tomar un poco de distancia frente a lo que estamos haciendo. Cuando estamos completamente inmersos en un estado de concentración, estamos ahí plantados con la respiración. Aparte de la simple percepción que nos mantiene ahí, en términos de pensamiento no existe mucha actividad alrededor de esa sensación de unicidad. Para este quinto factor, el Buda ofrece la visualización de una persona de pie que observa a alguien que está recostado o la de una persona recostada que está observando a alguien que está de pie. En otras palabras, el Buda dice que nuestro punto de enfoque cambia ligeramente y se dirige hacia la mente que observa a la misma mente, a medida que se relaciona con la respiración. De esa manera, empleando una pizca de pensamiento dirigido y evaluación, tomamos un poco de distancia para hacernos preguntas basadas en las lecciones aprendidas al lidiar con problemas con la respiración; preguntas tales como, ¿qué hacer para que la respiración sea más confortable? y ¿cómo emplear correctamente esa sensación de confort? Luego, simplemente aplicamos las respuestas de manera directa a nuestra mente.

Ahora bien; la verdad es que estas preguntas se enmarcan perfectamente dentro de los términos de las cuatro verdades nobles: ¿Dónde hay estrés? ¿Qué lo está causando? ¿Qué podemos hacer para ponerle fin? Por lo tanto, en este punto nos distanciamos un poco para observar la mente y aplicamos las preguntas de las cuatro verdades nobles a nuestra concentración. Es en ese momento, mientras no solo observamos la respiración sino también a la mente en relación con la respiración, que la concentración correcta se convierte en la ‘noble concentración correcta’. Estamos con ese objeto, pero estamos examinando y observando cómo es que la mente se relaciona con objetos. ¿Qué significa relacionarse con un objeto? ¿Qué tipo de relación tenemos con los objetos? ¿Cuáles son las actividades que mantienen estas relaciones activas? Porque incluso cuando la mente está muy, pero muy quieta, aún quedan sutiles sensaciones, percepciones y fabricaciones del pensamiento, las cuales merodean alrededor del objeto manteniendo esa relación.

Cuando logramos ver esto es cuando pasamos a la siguiente etapa, la cual se trata de lograr una medida de desapasionamiento, incluso por este estado de concentración. Pero antes de llegar ahí, nos establecemos en la concentración y, como dice el Buda, nos permitimos gozar de ella; no existe nada más que tengamos qué hacer y no existe otro lugar al cual tengamos que ir. Estamos justo ahí. En ese momento, podemos usar ese grado de inmersión en la concentración para ir desarticulando corrupciones realmente burdas. Esto es posible, porque al salir brevemente de la concentración la mente retoma la codicia, la aversión o la delusión y

vemos lo burdas que en realidad son estas cosas. Al hacerlo, la mente decide no irse detrás de esas corrupciones, porque ya tiene un mejor punto de vista —una mejor perspectiva— ahora que se encuentra en un mejor lugar. De esa manera, cuando las corrupciones empiezan a pedir a gritos gratificación instantánea, vemos que ahí mismo tenemos una mejor alternativa de placer para alimentarlas, que es el placer de la concentración; también vemos que tenemos esa manera confortable de respirar, la cual es gratis, inmediata y visceral. Este simple hecho nos ayuda a dismantelar el atractivo de las cosas a las cuales estábamos apegados.

Pero en últimas, cuando vemos que incluso en estos estados de quietud tan agradables todavía existe algo de fabricación, empleamos nuestra habilidad de tomar distancia para dismantelar la concentración como tal. Porque aún hay algo de inconstancia en las sensaciones y en las percepciones; porque el nivel de placer aún sube y baja, y porque el nivel de estrés también sube y baja. Todo esto es algo tremendamente sutil y delicado, pero ahí está. El momento en que la mente puede ver esto y logra desapasionamiento hacia todo esto, es cuando se abre a otra dimensión que no es, ni concentración correcta ni perspectiva correcta.

Sin embargo, no estamos aquí por la perspectiva correcta o por cualquier otro de los factores del camino. Nosotros simplemente los usamos, ya que los factores del camino son todas actividades. Incluso la perspectiva correcta, la cual tendemos a considerar como la imagen que la mente tiene de las cosas al margen de sus actividades, también es una actividad. Nosotros vemos esto como teoría y no como práctica, y eso es lo que parece ser. No obstante, cuando observamos nuestra mente en acción, empezamos a darnos cuenta de que la perspectiva correcta no es una teoría diferente de la práctica. Es una acción y, por lo tanto, es parte de la práctica. Todo lo que hacemos cuando hablamos sobre el Dharma es parte de la práctica. Todos los factores convergen aquí en la meditación, donde la mente puede observarse a sí misma atentamente y en quietud; aquí, donde puede ver a qué vale la pena aferrarse y a qué no; aquí, donde puede ver de qué vale la pena desprenderse y de qué no, hasta el punto en que no tiene que aferrarse a nada más. Este es el karma que le pone fin al karma.

De manera que este es el camino que estamos recorriendo aquí al meditar, a medida que llevamos la mente a la respiración. Todo es cuestión de observar con mucha atención lo que nos encontramos en el camino. Puede que haya sorpresas, de manera que así el camino no sea la razón por la cual estamos aquí, no podemos vivir mirando hacia el final pensando cuándo vamos a llegar a la meta. Lo que debemos pensar es que estamos aquí y que tenemos que ponerle mucho cuidado a dónde ponemos cada pie, porque quién sabe qué pueda aparecerse esta noche en el camino.

El camino y la meta son dos cosas separadas, pero sus deberes no son separados. Es en el acto de observarnos atentamente a nosotros mismos a medida que desarrollamos el camino, que logramos realizar la meta del fin del sufrimiento. Debemos estar siempre alertas cuando recorremos el camino, porque esa es la única manera de ver cosas que nunca antes hemos visto, o como dice el Buda, “de obtener lo que aún no se ha obtenido; de alcanzar lo que aún no se ha alcanzado; de realizar lo que aún no se ha realizado.” Para eso es la cuarta verdad noble.

Título original: ‘The Fourth Noble Truth’

Disponible en <https://www.dhammadatalks.org/audio/evening/2015/151119-the-fourth-noble-truth.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026