

Las Cuatro Nobles Verdades

Acabar con el sufrimiento secundario es un objetivo relativamente asequible, y que prácticamente nadie pone en duda que se logre con los métodos adecuados. Lo difícil es llegar a eliminar el sufrimiento primario. Sobre este tema, la cesación del sufrimiento primario, es donde más conflicto existe, pues para muchas personas, acabar con el sufrimiento primario es imposible.

Después de años de investigación y búsqueda interior, Buda logró una plena comprensión acerca de la naturaleza humana y el sufrimiento, y según parece logró la cesación completa de todo sufrimiento, incluido el sufrimiento primario. Decidió entonces compartir con todos los demás la sabiduría que había alcanzado para ayudarnos en el difícil camino del desarrollo interior, exponiendo su primera enseñanza, «Las Cuatro Nobles Verdades» como argumento para el logro de la cesación del sufrimiento.

Todo lo escrito hasta ahora en este libro es por tanto una introducción para poder entender con más profundidad esta primera enseñanza de Buda. Dicho de otra manera, todo lo anterior concluye en estas cuatro nobles verdades. Cuanto más preparados estemos, y cuanto más hayamos profundizado en todo lo anterior, más vamos a entender la profundidad del mensaje de esta maravillosa enseñanza.

Todas las enseñanzas conducen a lo mismo, y todas parecen al final hacer como un círculo. En este caso, las cuatro nobles verdades son todavía si cabe más especiales en este sentido pues en ella está explicado todo el camino, desde su origen hasta como llevarlo a cabo y las consecuencias de lograr realizarlo.

Lo primero que sorprende es el nombre de “Nobles Verdades”. Hay varias razones para llamar así a cada una de las partes de esta enseñanza. El hecho de decir que son verdades es por el hecho de que han sido comprobadas una y otra vez y se ha demostrado que son completamente ciertas. Como en todas las enseñanzas de Buda, el alumno debe revisar y profundizar con las tres sabidurías y los tres filtros. Las cuatro Nobles Verdades son ciertas como la existencia de la gravedad, no hay dudas sobre ellas, pero aun así debemos comprobarlas para entenderlas bien y poder integrarlas.

Tenemos que recordar la importancia de tener una experiencia pues de otra forma no servirá de nada. En este caso la experiencia y comprobación de las cuatro nobles verdades es de especial relevancia, pues marca la comprensión o no de la esencia de la enseñanza de Buda.

Estas cuatro verdades descritas en esta enseñanza no son fáciles ni accesibles a todas las personas. No es un acto de desprecio ni de sentirse superior, pero es un hecho que no todas las personas llegan a entender el significado profundo de las cuatro nobles verdades, es por eso que aparece la palabra «Noble». Es decir, significaría algo así como las cuatro verdades que sólo pueden ser reconocidas por seres de gran capacidad espiritual.

La primera Noble Verdad

La primera Noble Verdad es la verdad del sufrimiento y en ella se puede observar ya claramente el hecho de que no todo el mundo es capaz de reconocer esta verdad, y aunque lo puedan hacer, se hace erróneamente o no con toda la profundidad.

La primera Noble Verdad nos está introduciendo al concepto de que todo en la vida es sufrimiento. Por mucho que lo intentemos negar lo externo sólo nos conduce a la insatisfacción. Esta visión vista erróneamente nos puede llevar a considerar esta enseñanza como pesimista, pero no es así, simplemente es realista. En todo momento se ha dicho que Buda no tenía la intención de caer bien, sino que su propósito es contar la verdad, y lo primero que uno se da cuenta cuando empieza a analizar la felicidad y el sufrimiento es que todo cuanto nos rodea está lleno de sufrimiento. Si recordamos los tres tipos de sufrimiento nos daremos cuenta de que hagamos lo que hagamos la vida nos conduce siempre al sufrimiento.

Esta primera Noble Verdad es sólo el diagnóstico, y es muy importante porque si el diagnóstico es erróneo, entonces el tratamiento también lo será. La idea de que todo nos conduce al sufrimiento pone de manifiesto que seguir refugiándonos en lo externo no tiene sentido, porque seguiremos metidos de lleno en la insatisfacción.

Incluso la felicidad temporal que podemos experimentar es sufrimiento, pues conduce a más sufrimiento. No podemos escapar de esta situación, al menos no de la forma que lo hacemos habitualmente.

Si esta verdad la entendiésemos e integrásemos plenamente en nosotros, empezáramos a cambiar nuestras prioridades dirigiéndonos con intensidad a comprender estas enseñanzas, pues al entender su rotunda certeza, sabríamos también que a través de ella podremos liberarnos del sufrimiento.

**Medita en la verdad del sufrimiento, que es que todo en la vida,
incluso la felicidad mundana nos conduce al sufrimiento**

La segunda Noble Verdad

Es muy importante entender que las cuatro Nobles Verdades van enlazadas, pues sólo quedándonos con una tendríamos una visión muy limitada de su significado global. La segunda Noble Verdad establece una relación causal del sufrimiento, es decir, confirma que el sufrimiento ha de tener un origen, y por eso esta verdad es también llamada la verdad del origen del sufrimiento.

Una vez que establecimos con la primera Noble Verdad que el sufrimiento es una realidad, toca investigar si es algo aleatorio o si por el contrario está sujeto a una serie de causas de las que depende. Explicar el origen del sufrimiento no es el objetivo de este primer abordaje de las cuatro Nobles Verdades, pero sí lo es el que quede perfectamente claro si el origen es aleatorio o causal, pues de esto derivará toda nuestra tendencia espiritual.

Si se llegase a la conclusión de que el sufrimiento es algo aleatorio, fruto de las circunstancias naturales o consecuencia de un castigo de tipo divino nuestro tipo de espiritualidad estaría condicionada por la búsqueda de Dios para redimirnos.

Si se creyese que las causas del sufrimiento son meramente externas, buscaríamos sólo refugios externos, y si por el contrario se concluyese que el origen del sufrimiento es consecuencia de las causas que nosotros mismos hemos creado, entonces la búsqueda espiritual tendría una orientación diferente, pues nos enfocaríamos más en observar nuestra conducta y actitud interna como origen de todo el sufrimiento de nuestra mente.

Los tres tipos de sufrimiento ya describen el panorama del sufrimiento, y en ellos se puede ver como a pesar de que las cosas externas y las circunstancias de la vida cambian y existe el dolor físico producido por la enfermedad y la vejez, en realidad, el verdadero sufrimiento ya está en nosotros. Llegar a la realización o pleno entendimiento de que el sufrimiento tiene su origen en nuestra propia mente es necesario para poder progresar en el Dharma, pues de otra forma buscaremos las causas del sufrimiento en lo externo o en relación a una dualidad divina.

El Dharma no es un dogma, como ya se ha explicado una y otra vez, así que somos nosotros los que tenemos que profundizar a través de las herramientas que se están dando, sobre todo con las tres sabidurías y los tres filtros hasta llegar a una verdadera conclusión. Lo normal, es que después de una sincera búsqueda entendamos el origen del sufrimiento tal como se propone en la segunda Noble Verdad, es decir que el sufrimiento nace de nuestra mente y es generado por unas causas, de las cuales nosotros somos los únicos responsables.

Esta segunda Noble Verdad tiene muchos aspectos en los que profundizar, pero con esta información es suficiente para tomar refugio interno. El origen del sufrimiento es un tema muy importante y será explicado con todo detalle más adelante.

Medita en la verdad del origen sufrimiento y cómo el sufrimiento tiene que tener causas que nosotros generamos

La tercera Noble Verdad

La tercera Noble Verdad también es llamada la verdad de la cesación. La segunda Noble Verdad establece una relación causal del sufrimiento, y lejos de ser esto un problema nos conduce a la posibilidad de que el sufrimiento pueda cesar. Claro, si el sufrimiento es algo producido y las causas que lo generaron o que lo mantiene son contrarrestadas, entonces la cesación del sufrimiento no sólo es posible, sino que sería una realidad.

La tercera Noble Verdad deriva o es una consecuencia de las dos primeras verdades anteriores y las dota de sentido y coherencia. Además, cualquier mala interpretación sobre el carácter negativo o pesimista del Dharma es erradicado, pues esta Noble Verdad confirma la buena noticia que llegar a la completa cesación del sufrimiento está a nuestro alcance.

Demostrar esta tercera Noble Verdad no es fácil, pues como la cesación del sufrimiento depende de cada uno, no se puede hacer una generalización. Aun así, tenemos que tener claro que sólo hay dos opciones, una es que lleguemos a la conclusión de que efectivamente el sufrimiento pueda ser cesado, y la otra que no exista dicha posibilidad. Cuando hacemos un análisis sobre

este tema nos damos cuenta de que si el sufrimiento no tuviera solución sería por su ausencia de causas, pero como esto ya se descartó en la segunda Noble Verdad la lógica nos lleva a la conclusión de que la liberación es posible.

Sin certeza o al menos cierta confianza de que el sufrimiento está en nuestra mente, que tiene sus causas y que la liberación es posible no tendremos la más mínima opción en avanzar, pues perderíamos toda motivación. De aquí la enorme importancia de realizar esta tercera Noble Verdad, pues es la puerta que nos permite seguir con la aspiración necesaria.

Como ejemplo de lo inútil que es hacer algo sin tener ninguna posibilidad imaginemos lo absurdo que resultaría que estuviéramos preparándonos para una oposición para acceder a un puesto de trabajo de funcionario en la que no hay ninguna plaza vacante ni la habrá nunca.

**Medita en la verdad de la cesación y en cómo sin ella
no hay motivación ni aspiración posible**

La cuarta Noble Verdad

La cuarta Noble Verdad es la verdad de las causas de la cesación, o también llamada la verdad del camino. La tercera Noble Verdad trae consecuencias, y es que sin opciones de que la liberación sea posible no habría ningún camino ni causas que logren la cesación del sufrimiento. Una vez que hemos realizado la tercera Noble Verdad, la cuarta Noble Verdad surge claramente.

La cuestión es llegar a saber cuál es el camino que verdaderamente corta las causas del sufrimiento. Este punto puede ser especialmente sensible, y por eso, será expuesto con profundidad más adelante. Por ahora es suficiente con entender que tiene que existir un camino y un proceso para liberar la mente del sufrimiento, y que el camino expuesto por Buda puede ser el adecuado.

**Medita en la verdad del camino y genera la aspiración de lograr
el cese definitivo del sufrimiento**

Possible realización: Entender las cuatro nobles verdades en su profundidad no es fácil, pues es necesaria una gran inteligencia espiritual para ello. La realización en este caso sería llegar a ser conscientes de toda la profundidad de esta enseñanza de las cuatro nobles verdades de forma que tuviésemos la total claridad de su veracidad y entrásemos de forma real en el camino del Buda.