



Su Santidad

Gongma Trichen Rinpoché

Las Cuatro Nobles Verdades

Las Cuatro Nobles Verdades

Su Santidad Gongma Trichen Rinpoché

Tsechen Kunchab Ling Publications
Walden, New York

Tsechen Kunchab Ling Publications

Primera impresión en español: 2019

Tercera impresión en inglés: 2017

Segunda impresión en inglés: 2016

Primera impresión en inglés: 2015

Esta edición en castellano se basa en la edición en inglés preparada por Kyle Garton y Chodrung-ma Kunga Chodron. Esta presente edición fue traducida y editada por el Equipo de Traducción Paramita y la publicación patrocinada por Matías Nadal. Por este mérito, que las vidas de Su Santidad Kyabgon Gongma Trichen Rinpoché y de todos los sagrados maestros sean largas y sus enseñanzas florezcan.

Este libro es gratuito. Se agradecerán las donaciones al fondo de publicaciones, ya que nos ayudarán a imprimir y distribuir más copias.

Tsechen Kunchab Ling
Templo de la Gran Compasión que Todo lo Abarca
Sede de los Sakya Trizins del Dolma Phodrang en los Estados Unidos
12 Edmunds Lane
Walden, New York 12586

www.sakyatemple.org

+1-301-906-3378

sakya@sakyatemple.org

ISBN 0-978-1-947047-17-4

Las Cuatro Nobles Verdades

Las Cuatro Nobles Verdades

La Verdadera Felicidad Surge del Desarrollo Espiritual

Pese a que en este mundo hay muchos países, culturas, filosofías, religiones y tradiciones, todas las personas comparten algo: quieren estar libres de sufrimiento y gozar de felicidad. Estas son las metas por las que todo individuo, comunidad y país se está esforzando.

Sin embargo, está muy claro que hasta que no hayamos progresado en lo espiritual, no podremos lograr *realmente* la felicidad que buscamos, sin importar cuánto nos esforcemos y progreseemos exteriormente. Aunque nuestro objetivo es lograr felicidad, si nuestras metas externas no están asociadas con un desarrollo mental interno, lograrlas solo nos acarreará más miseria y sufrimiento, en vez de aportarnos felicidad. Por lo tanto, tenemos que alcanzar nuestro objetivo común de felicidad mediante el desarrollo interno, algo que solo podremos lograr mediante las prácticas espirituales.

Girando la Rueda del Dharma

Muchos grandes maestros han venido al mundo e impartido diferentes tipos de enseñanzas. Cada una tiene su belleza, sus medios para resolver problemas y sus caminos para lograr paz interior y felicidad. Pero hoy hablaré sobre el camino del señor Buddha, quien cultivó el pensamiento de la iluminación por el bien de todos los seres sin excepción.

Durante tres eones incontables, el Buddha trabajó para reunir una ingente cantidad de mérito y sabiduría. Gracias a ella logró deshacerse de los oscurecimientos, las aflicciones y todo aquello de lo que debía deshacerse y desarrolló todas las buenas cualidades que había que desarrollar.

El Buddha está completamente despierto e iluminado y satisface el deseo de liberar a los seres del sufrimiento. Solo con emanar un rayo de luz desde su cuerpo o enseñar una frase de enseñanzas puede ayudar, en un instante, a incontables seres. Directa o indirectamente, viéndole u oyéndole, cualquier contacto con el Buddha libera del sufrimiento y ayuda a lograr felicidad.

Desde el primer momento, el único propósito del Buddha fue ayudar a todos los seres sin excepción. Todas las actividades que llevó a cabo fueron por el beneficio de los seres. Y aunque desarrolló actividades físicas, verbales y mentales, las más importantes fueron las verbales: el Buddha impartió enseñanzas en las que describía con palabras lo que había descubierto. Esto es lo que se conoce como «hacer girar la rueda del Dharma».

Mediante sus enseñanzas, el Buddha ayuda a los seres: aquellos que no han madurado, maduran; aquellos que no están en el camino, se adentran en él; aquellos que no están

progresando, progresan, y aquellos que están progresando reciben la ayuda con la que lograr realizaciones más elevadas.

De entre las grandes actividades del Buddha, la mayor fue su actividad verbal. El número de seres es ilimitado: son incontables del mismo modo que el espacio carece de límites. Todos los seres son diferentes en cuanto a su mentalidad, oscurecimientos, condiciones mentales y propensiones, por lo que un solo tipo de enseñanza no puede ayudar a todos. De igual modo, las personas disponemos de diferentes tipos de medicinas y tratamientos para poder curar diferentes tipos de enfermedades. Un solo tipo de enseñanza no es suficiente, por lo que el Buddha impartió un enorme número de ellas para adaptarse al nivel cada ser. Como consecuencia, las enseñanzas del Buddha tienen muchos niveles, lo que las permite ser adaptadas al estado mental, condiciones, situación, ambiente y demás factores de cada seguidor. Hay muchas maneras de categorizar las enseñanzas, pero todas están recogidas, en pocas palabras, por los tres giros de la rueda del Dharma.

El Primer Giro de la Rueda del Dharma

El primer giro de la rueda del Dharma ocurrió en Sarnath, en el Parque de los Ciervos, después de que el Buddha hubiese logrado la iluminación. Allí, el Buddha giró la primera rueda del Dharma, y el título de aquella enseñanza fue *Las cuatro nobles verdades*.

Las cuatro nobles verdades incluyen tanto la causa y el resultado del samsara, como la causa y el resultado del nirvana. Hay cuatro nobles verdades: 1) la verdad del sufrimiento,

2) la verdad de su causa, 3) la verdad de la cesación y 4) la verdad del camino. Debemos conocer la verdad del sufrimiento y abstenernos de la causa del sufrimiento, realizar la verdad de la cesación y practicar la verdad del camino.

La Verdad del Sufrimiento

En primer lugar, debemos entender la verdad del sufrimiento. Por ejemplo, si estamos padeciendo una enfermedad concreta, lo primero que debemos hacer es saber cuál es la naturaleza exacta de esa enfermedad, porque sin ese conocimiento no podremos elegir un tratamiento. De manera similar, debemos saber cuál es la naturaleza exacta del sufrimiento para poder someternos a un tratamiento efectivo. Con el fin de hacer surgir el pensamiento de renuncia genuina (el deseo sincero de practicar y emprender el camino para lograr la liberación), tenemos que conocer la verdad del sufrimiento, qué es el sufrimiento y cuál es su naturaleza exacta.

En términos generales, hay tres tipos de sufrimiento: 1) el sufrimiento del sufrimiento, 2) el sufrimiento del cambio y 3) el sufrimiento de la naturaleza condicionada de todas las cosas.

El sufrimiento del sufrimiento es el sufrimiento visible que comúnmente consideramos como sufrimiento, como el dolor físico, la ansiedad mental, etcétera. Este sufrimiento existe principalmente en los reinos inferiores. El universo entero está dividido en tres reinos: 1) el reino del deseo, 2) el reino de la forma y 3) el reino sin forma. El reino del deseo, a su vez, abarca otros seis reinos. Tres de ellos son los reinos inferiores: el reino infernal, el reino de los espíritus hambrientos y el reino animal.

El reino infernal rebosa sufrimiento; en él hay infiernos calientes, fríos, adyacentes y otros. El máximo sufrimiento experimentado por los seres humanos no se acerca ni lo más mínimo al sufrimiento del reino infernal. Los seres nacen en el infierno debido a su karma, particularmente el karma relacionado con la ira y el odio.

El segundo reino inferior es el de los espíritus hambrientos. Este reino existe principalmente debido al deseo y el apego, que a su vez producen la tacañería. Así, los seres que caen en el reino de los espíritus hambrientos experimentan hambre y sed extremas. Hay tres tipos de reinos de espíritus hambrientos, según el tipo de oscurecimientos de sus habitantes: 1) oscurecimientos externos, 2) oscurecimientos internos y 3) oscurecimientos de los oscurecimientos. Este último tipo implica que, durante eras, los espíritus hambrientos ni siquiera pueden encontrar una gota de agua.

El sufrimiento del reino animal es obvio. Ningún ser humano podría soportar lo que padecen los animales, ni siquiera el más mínimo de sus sufrimientos. Todos los animales —ya vivan en la jungla o en el océano, ya pertenezcan o no a los humanos— son torturados o asesinados. Además, siempre tienen que vivir con miedo. La causa principal de los tres reinos inferiores es la ignorancia, y en ellos predomina el sufrimiento del sufrimiento, aquel que consideramos normalmente como «sufrimiento».

También hay tres reinos superiores: 1) el reino humano, 2) el reino de los semidioses y 3) el reino de los dioses. Antes que nada, en el reino humano nadie está libre de los cuatro sufrimientos: nacer, envejecer, enfermar y morir. Además, en el reino humano hay muchos otros tipos de sufrimiento: hacer

enemigos, perder amigos, no satisfacer los propios deseos y tener que atravesar situaciones indeseables. Los que son pobres sufren por ser incapaces de encontrar comida, ropa, alojamiento, medicina, etcétera, mientras que los que son ricos padecen muchas preocupaciones y sufrimientos mentales. No importa lo que hagamos: nunca conseguimos estar satisfechos. Hagamos lo que hagamos, y pese a todos nuestros esfuerzos por erradicar el sufrimiento y obtener bienestar, no podemos alcanzar nuestra auténtica meta de lograr felicidad.

En el reino humano, los seres experimentan cierto sufrimiento del sufrimiento, pero el que principalmente padecen es el del cambio. Todo está cambiando: las familias numerosas pierden gradualmente miembros hasta que solo queda uno y, finalmente, este también desaparece; los ricos se vuelven pobres y los pobres se vuelven ricos; la gente poderosa se vuelve débil, y así sucesivamente. Todo está cambiando.

El reino de los semidioses es más elevado que el humano pero inferior al de los dioses, por lo que sus habitantes son conocidos como «semidioses». Son naturalmente envidiosos, porque constantemente están librando batallas con los dioses y otros semidioses. Sin embargo, como su poder no es igual al de los dioses, estos siempre los derrotan, lo que les hace experimentar mucho sufrimiento físico y mental.

En el reino de los dioses o devas, los seres tienen una vida muy lujosa en la que todo es próspero. Allí disfrutaban de todas las cualidades mundanas, como longevidad, salud, y comida en abundancia. Así, los dioses dedican toda su vida a disfrutar ociosamente y no reparan en lo rápido que transcurre el tiempo. Solo cuando aparecen los indicios de la muerte empiezan a considerar que han malgastado su vida entre lujos y que pron-

to tendrán que caer en los reinos inferiores. Finalmente, en el momento de morir experimentan un sufrimiento mental terrible, mayor que el sufrimiento físico de los reinos inferiores.

Los reinos más elevados de los devas se conocen como el Rupadathu, el reino de la forma, y el Arrupadathu, o reino sin forma. Allí, los seres carecen de sufrimientos como los de nuestro reino y poseen estados meditativos muy elevados. Sin embargo, sus absorciones son mundanas, ya que estas no han cortado la raíz del sufrimiento, el autoaferramiento; carecen de la sabiduría con la que arrancar la raíz del sufrimiento samsárico. Por lo tanto, después de permanecer durante un extenso período de tiempo en un estado meditativo, estos seres vuelven a caer en los reinos inferiores. Son como los pájaros: no importa lo alto que vuelen por el cielo, tarde o temprano tendrán que aterrizar en el suelo. Del mismo modo, los seres de los reinos de la forma y la no forma viven en el plano mundano más elevado, pero más tarde se precipitarán de vuelta a los reinos inferiores.

Esto es samsara, el reino de la existencia. Es sufrimiento, desde el plano más elevado de los devas hasta el más bajo reino infernal. Samsara está completamente cubierto por los tres tipos de sufrimiento.

Todo está cambiando: cualquier cosa obtenida mediante causas y condiciones es impermanente. Y si es impermanente, es sufrimiento, porque no permanece. Por ejemplo, hoy no padecemos demasiado sufrimiento físico, sino que disfrutamos de salud y un cuerpo funcional. Pero cualquier cosa puede ocurrir en cualquier momento y, cuando suceda, experimentaremos el sufrimiento del cambio (por ejemplo, que la alegría se convierta en disgusto).

Finalmente, el sufrimiento de la naturaleza condicionada de todas las cosas consiste en que, sin importar cuánto trabajemos, cuántas acciones llevemos a cabo o cuánto nos esforcemos, nunca llegaremos a un final. Desde que nacimos hasta ahora, hemos emprendido multitud de acciones y tipos de trabajo, pero nunca los hemos terminado ni nos hemos sentido satisfechos. Ni siquiera hay un final satisfactorio para las cosas que no hemos llegado a empezar. Es como la comida: cuanto más comemos, más deseamos; esto es sufrimiento. No importa donde nos encontremos: desde el reino más bajo hasta el más elevado, samsara está completamente lleno de sufrimiento. Del mismo modo que la naturaleza del fuego es el calor, tanto si este es grande como si es pequeño, la naturaleza del samsara es el sufrimiento, tanto en los reinos inferiores como en los superiores.

Primero tenemos que saber esto antes de poder superar nuestras limitaciones. Conocer la naturaleza del sufrimiento es muy importante. Y no solo entenderlo con el intelecto, sino sentirlo hasta que nos conmueva y solo deseemos liberarnos permanentemente de los reinos de existencia.

La Verdad de la Causa del Sufrimiento

En la primera verdad, el Buddha enseñó que debemos saber la verdad del sufrimiento. La segunda verdad es la causa del sufrimiento. Por ejemplo, si estamos enfermos, primero debemos saber cuál es la naturaleza exacta de la enfermedad para, a continuación, poder evitar su causa. Si nos seguimos exponiendo a la causa de la enfermedad, no lograremos curarla por mucho que sigamos el tratamiento. Por lo tanto, el segundo paso consiste en evitar la causa del sufrimiento.

¿Cuál es la causa del sufrimiento? Las acciones y las aflicciones. ¿De dónde vienen las aflicciones? De la ignorancia, el autoaferramiento. La verdadera naturaleza de nuestra mente es pura, pero no la reconocemos; nos aferramos a un «yo» sin basarnos en razones ni lógicas auténticas. Nos aferramos a nuestra existencia general; creemos erróneamente que nuestro ser existe como un «yo».

Si tenemos un «yo», automáticamente existe un «otro». «Yo» y «otro» dependen mutuamente. Y cuando hay «yo» y «otro», tenemos apego hacia nuestros amigos, familiares, etcétera. Cuando hay «nuestro bando», también hay «el otro bando»: la gente que nos disgusta, a la que menospreciamos, con los que discutimos, etcétera. Hacia estas personas surge la ira. De la ignorancia surgen la ira y el deseo.

Así se forman las aflicciones, conocidas como los tres venenos principales de la mente: ignorancia, deseo y odio. Los tres producen el resto de aflicciones. Por ejemplo, cuando tenemos apego hacia nuestras riquezas y posesiones, generamos tacañería y orgullo, mientras que cuando otras personas son las que disfrutan de riqueza y prosperidad, en nosotros surgen envidia, competitividad y demás estados mentales impuros.

En base a ellos emprendemos acciones físicas, verbales y mentales que son como plantar la semilla del sufrimiento. Todas las acciones que surgen de las aflicciones son formas de sufrimiento. Si la raíz de un árbol es venenosa, cualquier cosa que crezca de ese árbol, como sus frutos, flores y hojas, es venenosa. De manera similar, todas las acciones que surgen de las aflicciones (ignorancia, odio y deseo) son acciones no virtuosas y la causa del sufrimiento.

Llevar a cabo una acción es como plantar una semilla. Cuando plantamos una semilla, su fruto depende de causas y condiciones. Si reunimos las causas y condiciones correctas, es seguro que obtendremos un resultado. Nada de lo que actualmente hay en nuestra vida es el resultado de las decisiones u órdenes de otras personas. Al contrario, nosotros somos los que, a través de nuestros actos, hemos creado todas las situaciones que hoy vivimos. Nuestras acciones han creado todo nuestro sufrimiento y felicidad. Todo proviene de nuestras acciones.

Por ello, el Buddha declaró que la segunda verdad consiste en abstenerse de la causa del sufrimiento, las aflicciones. Si queremos liberarnos del sufrimiento debemos abstenernos de su causa. Pero si la mantenemos, inevitablemente padeceremos el sufrimiento resultante. Las dos primeras verdades son la causa y el resultado del samsara. Ambas enseñan que, en el samsara, todo surge de nuestras acciones, aflicciones y autoaferramiento, y que como consecuencia renacemos en la existencia cíclica, que está repleta de sufrimiento. Por lo tanto, la primera verdad es el resultado y la segunda verdad es la causa.

La Verdad de la Cesación

La tercera y cuarta verdad son la causa y el resultado del nirvana. La tercera es la verdad de la cesación. Por ejemplo, cuando enfermamos buscamos recuperarnos y volver a estar sanos. De manera similar, lo que nosotros estamos buscando es estar libres del sufrimiento. El Buddha dijo: «Tú eres tu propio salvador». Nadie más puede salvarnos, excepto nosotros mismos.

Por ejemplo, cuando estamos enfermos es muy importante contar con un buen doctor, medicina y personas que nos asistan; sin embargo, el factor principal para curarse es que el paciente se tome la medicina y se abstenga de la causa de la enfermedad. El paciente debe seguir el tratamiento para eliminar la enfermedad y recuperar la salud y la fuerza. Pero si el paciente no sigue los consejos del médico, no importará lo buenos que sean el doctor o la medicina; el paciente nunca se recuperará. Análogamente, el Buddha es como un médico y el Dharma, como medicina: juntos nos ayudan a liberarnos del sufrimiento.

Aunque ya estamos recibiendo la ayuda del Buddha en la forma de su bendición, compasión y gracia, nuestras faltas y aflicciones aún nos impiden ser capaces de liberarnos del sufrimiento del samsara.

De todos los seres en los seis reinos, nosotros somos humanos con inteligencia y conocimiento superiores, y podemos emplear eficazmente estas cualidades para liberarnos del sufrimiento. Incluso los animales pueden hacerlo hasta cierto punto. Pero nosotros somos diferentes de ellos: tenemos inteligencia, una mente con la que pensar y la capacidad de superar todos nuestros problemas. Por lo tanto, no debemos perder nuestro precioso tiempo, sino ponernos manos a la obra.

Lo que estamos buscando es el estado más allá del sufrimiento. Por ello, el Buddha habló de «la verdad de la cesación que uno debe obtener». Ese es el objetivo que queremos lograr: el estado permanentemente libre, en el que hayamos abandonado todos los tipos de sufrimiento y desde el que no es posible retroceder. En él no solo estaremos libres de sufrimiento, sino que este nunca volverá a aparecer.

La Verdad del Camino

Pero ¿cómo llegamos a ese estado? La verdad del camino es la causa para lograr el estado permanentemente libre de sufrimiento. Por lo tanto, se dice que la cuarta verdad es la verdad del camino que debemos practicar.

Por ejemplo, si estamos enfermos y queremos recuperarnos completamente, debemos recibir un tratamiento. De manera similar, la verdad del camino es lo que debemos practicar. Como mencioné antes, cada uno de nosotros debe hacerlo por sí mismo y buscar ayuda en sí mismo. El Buddha dijo: «He mostrado el camino hacia la liberación; que obtengas o no la iluminación depende de ti». Por lo tanto, tenemos que practicar.

Entonces, ¿cómo debemos practicar? Debemos eliminar nuestras aflicciones —ira, odio, deseo, orgullo, tacañería y demás— mediante diferentes prácticas: meditaciones y contemplaciones en el amor bondadoso, la compasión, la respiración, la concentración, la interdependencia y muchos otros métodos.

Mediante estas meditaciones reducimos o suprimimos los estados mentales impuros de los que surgen las acciones negativas, y desarrollamos las cualidades de nuestra mente que los eliminan. Aún así, este método únicamente produce resultados temporales.

Lo principal que debemos hacer es lograr sabiduría, la sabiduría que corta la raíz de samsara. La raíz del samsara es la ignorancia que imputa existencia inherente al «yo». La raíz de todo sufrimiento es el autoaferramiento. De él surgen todas las impurezas mentales y las acciones no virtuosas, y entonces sufrimos. Por ello, la raíz del sufrimiento es el autoaferramiento y para superarlo debemos desarrollar su opuesto: la

sabiduría de la ausencia de existencia inherente. Si buscamos este «yo» al que erróneamente nos aferramos, no podremos encontrarlo. Hay muchas razones que apoyan esta afirmación.

Nuestra mente está pensando constantemente en todo tipo de temas, por lo que no podemos ponernos a meditar directamente en la sabiduría. Para ser capaces de hacerlo, lo primero que debemos hacer es mejorar nuestra concentración. Enfocamos nuestra mente en un objeto específico y después prestamos atención a la respiración. Los ojos se enfocan y permanecen en el objeto de meditación, mientras que la mente no debe divagar sobre su color, forma y demás atributos. Tan solo permanecemos en este estado tal y como es.

Hay muchos otros métodos —como recordar las formas de las concentraciones, aplicar los antidotos, practicar métodos de concentración— cuya función es hacer que la mente se enfoque en un objeto. Al principio, cuando lo hagamos, parecerá que surgen más pensamientos, que esa no es su cantidad habitual, que hay más de los acostumbrados. Esto sucede porque normalmente no disciplinamos la mente ni prestamos atención a los pensamientos. Pero cuando intentamos meditar empezamos a ser conscientes de ellos, lo que constituye la primera señal de mejoría. A partir de entonces, los pensamientos se van reduciendo lentamente hasta que, finalmente, la mente se vuelve capaz de permanecer completamente enfocada y libre de pensamientos, como un océano sin olas.

La base de esta habilidad es la claridad de la mente y se logra practicando la concentración correcta. Solo tras lograr la claridad de la mente podremos meditar en la sabiduría. Esta consiste en emplear un razonamiento muy riguroso para analizar la lógica de las enseñanzas que explican cómo todo

carece de un «yo», y su objetivo es que descubramos que la verdad está más allá de todo extremo. Así, la perfección de la sabiduría consiste en despertar de todos los extremos y elaboraciones.

Las dos últimas verdades, la cesación y el camino, son la causa y el resultado del nirvana. El Buddha enseñó estas cuatro nobles verdades al principio: fueron su primera enseñanza, y la comparten todas las tradiciones budistas, incluyendo las escuelas majayana y jinayana. Gracias a estas verdades podemos alejarnos de las acciones no virtuosas, encontrar el camino correcto y, una vez en él, recorrerlo hasta lograr la liberación.



