

LAS CUATRO VERDADES NOBLES DE BUDA

Fundamentos del pensamiento budista

Gueshe Tashi Tsering

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Estructura general.**

Las primeras dos nobles verdades, las nobles verdades del sufrimiento y del origen del sufrimiento, reflejan la naturaleza de nuestra vida presente y funcionan continuamente dentro de cada uno de nosotros. La verdad de la cesación y la verdad del sendero que conduce a la cesación son los métodos empleados para eliminar el sufrimiento y su origen.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 26

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Base causa-efecto.**

Dentro de las cuatro verdades encontramos dos series distintas de causa y efecto. El sufrimiento es un efecto y el origen del sufrimiento es su causa. De igual modo, la verdad de la cesación, o la paz, es un efecto, y el sendero que conduce a la cesación es la causa.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 27.

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Entender/ abandonar/ experimentar/ desarrollar.**

Tal y como se puede ver en el sutra *de las Cuatro Nobles Verdades*, Buda describe cada noble verdad de una manera ligeramente distinta. Afirma que la primera noble verdad debería entenderse, la segunda noble verdad debería abandonarse, la tercera noble verdad debería experimentarse y la última noble verdad debería desarrollarse. Esto indica que, aunque las Cuatro Nobles Verdades son un solo tema, la manera en la que estudiamos y meditamos sobre cada verdad difiere ligeramente.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 29

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Las tres fases de cada una.**

Las tres fases son las siguientes: conocer la naturaleza de la verdad, conocer lo que es necesario llevar a cabo con respecto a esa verdad y, finalmente, llevar a cabo lo que sea necesario hacer.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 30.

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Inversión de causa-efecto.**

En la realidad, la causa debe aparecer naturalmente primero y debe estar seguida por el efecto; y no puede ser a la inversa. Existe una causa que produce un sufrimiento, y existe un sendero que nos conduce al final del sufrimiento. Sin embargo, en las dos series de causa y efecto que comprenden las Cuatro Nobles Verdades, el orden se invierte: el efecto, el sufrimiento, se presenta en primer lugar, seguido de la causa del origen del sufrimiento. La segunda serie presenta el efecto, la cesación y, a continuación, la causa, el sendero.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 31.

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Método de enfermedad de Maitreya.**

La obra de Maitreya *El Sublime continuo (Uttaratantra)* compara estas cuatro etapas con las que nos ayudan a superar una enfermedad.

De igual modo que la enfermedad se ha de diagnosticar, la causa se ha de eliminar, el estado de salud se ha de alcanzar, y el remedio se ha de aplicar, así también debería suceder con el sufrimiento, con sus causas, con su cesación y el sendero, debe ser conocido, eliminado, alcanzado y emprendido.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 32

- **Liberación en el budismo.**
- **Superar la vida condicionada.**

En el momento presente, nuestra vida está completamente condicionada por una serie de factores externos que se escapan de nuestro control, pero si somos capaces de ver con total claridad qué cosas son la verdadera causa de nuestros problemas y si somos conscientes de que se pueden eliminar, podemos llegar a la conclusión de que existe un remedio para esta vida “condicionada”.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 34.

- **Karma: es estado mental.**
- **Cuando hay efectos.**

Por decirlo claramente, los cambios naturales como la rotación planetaria o el crecimiento de las plantas, no son resultado del karma. El karma siempre está relacionado únicamente con el funcionamiento de la mente. Sólo cuando se ha producido una especie de acción mental, algún tipo de intención o voluntad propia, se produce la secuencia específica de causa y consecuencia y así, siempre está asociado a nuestro estado mental, a nuestros sentimientos o a nuestras emociones.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 36-37.

- **Producción de impermanencia.**
- **Desarrollo de algo.**

La segunda afirmación — “A raíz de la producción de esto, se produce aquello” — sólo se puede aplicar a los fenómenos impermanentes. Para que se pueda producir algo, el productor debe ser impermanente, ya que sólo los fenómenos impermanentes pueden producir algo que todavía no existe. Los fenómenos permanentes no pueden hacerlo.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 38.

- **Segunda Noble Verdad.**
- **Ignorancia + apego + aversión.**

Ignoramos completamente el modo en que existen las cosas y eso nos produce ansiedad. Vemos todo lo que nos rodea como algo que existe permanentemente y nos aferramos a cualquier cosa que refuerce nuestro concepto de permanencia, dejando de lado todo lo que suponga una amenaza para ello. El apego y la aversión son las raíces de todos los demás problemas y son fruto de la ignorancia. De ese modo, la ignorancia, el apego y la aversión —lo que el budismo denomina los tres venenos^L— son el origen (la segunda noble verdad) del sufrimiento (la primera noble verdad).

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 38.

- **Tercera Noble Verdad.**
- **El Nirvana es un estado permanente.**

Esta simple ausencia de sufrimiento se denomina la *cesación verdadera* y esa cesación es un estado, no un producto. No es producida por el sendero; no es un resultado en sí. De igual modo que al volcar la taza se despoja del té, el seguimiento del sendero nos despoja de nuestras negatividades y nos deja en un estado de Liberación del sufrimiento, que es el Nirvana.

El *Nirvana* simplemente es la cesación del sufrimiento, no la aniquilación de la persona.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 40.

- **Existencia condicionada.**
- **Por actos pasados contaminados.**

El príncipe Sidhartha tuvo esa determinación porque fue capaz de ver cómo todo el sufrimiento lo produce lo que llamamos la *existencia condicionada* y cómo todos estamos sujetos a ella de igual manera. La existencia condicionada se refiere a la manera generalizada en que nuestra vida, incluyendo nuestro cuerpo y nuestros pensamientos, depende de los actos pasados contaminados.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 50.

- **Primera Noble Verdad.**
- **Las tres fases de esta verdad.**

La primera fase describe la naturaleza de la verdad del sufrimiento, la segunda fase explica la importancia de comprender la trascendencia específica que tiene la verdad del sufrimiento para el practicante y la tercera fase explica el resultado final o la consecución completa de la verdad del sufrimiento: el reconocimiento completo del sufrimiento.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 51

- **Definición de dukkha.**
- **Los cinco agregados.**

Dukkha significa sufrimiento a todos los niveles. Por supuesto, el sufrimiento de cada día *está* incluido —dolor, dificultades, enfermedad y turbación— pero el término dukkha tiene más que ver con el sufrimiento psicológico, el sentido de insatisfacción que *está* profundamente enraizado en nuestra psique. El resumen que hace Buda —que los cinco agregados sujetos al aferramiento son sufrimiento— realmente llega al nivel más profundo. Con ello, Buda quiere decir que todo lo que tiene que ver con nosotros, todos nuestros componentes mentales y físicos, son sufrimiento porque de alguna manera nos aferramos a ellos de un modo u otro.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 52.

- **Primera Noble Verdad.**
- **El sufrimiento tres niveles.**

En su enseñanza de la primera noble verdad, Buda nos enseñó tres niveles principales de sufrimiento que experimentan los seres sintientes. Estos niveles son:

- El sufrimiento del sufrimiento
- El sufrimiento del cambio
- El sufrimiento que lo impregna todo

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 54.

- **El sufrimiento del cambio.**
- **Del placer al sufrimiento.**

Al principio, las cosas y los acontecimientos (como las relaciones, las posesiones y así sucesivamente) presentan un aspecto agradable y hacen que nos sintamos como si aportaran felicidad. Por esa razón, nos sentimos atraídos por ellos. Sin embargo, cuando pasa el tiempo y las circunstancias cambian, ese mismo objeto deseable, atractivo y hermoso se convierte en algo horrendo o desagradable, en algo que queremos evitar.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 55.

- **Impermanencia y vacuidad.**
- **Cómo existen las cosas.**

Las cosas surgen por el poder de otras y mientras permanecen siguen encontrándose bajo el poder de otras condiciones. Su cesación también depende del poder de otras cosas. Nada sucede de manera independiente. Comprender este nivel burdo de impermanencia y el hecho de que, en realidad, tenemos muy poca libertad nos ayudará a comprender niveles de impermanencia más sutiles.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 56.

- **Sufrimiento por el cambio.**
- **Problema de nuestros apegos.**

Sentimos aversión al frío y a la oscuridad del invierno y nos aferramos al último de los días hermosos, y así el cambio nos hace sufrir. No es el cambio lo que es sufrimiento, sino que es nuestro apego a las cosas placenteras y a nuestro deseo de que permanezcan lo que se convierte en sufrimiento cuando las perdemos o cuando nos sentimos amenazados con su pérdida.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 56.

- **Sufrimiento que lo impregna todo.**
- **Debido al karma - emociones negativas.**

Este tercer nivel de sufrimiento en realidad es nuestra existencia no iluminada, que se encuentra bajo la influencia de la confusión fundamental y del karma negativo. Por tanto, nada de lo que hay dentro de nuestra existencia se excluye de este tercer nivel de sufrimiento. El mejor instrumento para comprender más a fondo el sufrimiento constante es alcanzar una comprensión plena de la impermanencia.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 58.

- **El nacimiento es sufrimiento.**
- **Derivaciones posteriores.**

Por tanto, en cierto modo, los tres sufrimientos que siguen al sufrimiento el nacimiento —vejez, enfermedad y muerte— están impulsados por el nacimiento. El nacimiento también es sufrimiento porque es una experiencia de separación no deseada de la seguridad que nos produce el útero de la madre, que a su vez es el precursor de la separación no deseada de esta vida que finalmente experimentaremos el día en el que muramos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 61.

- **Causas de la impermanencia.**
- **Contiene el crecer y destruir.**

El rasgo de impermanencia que representa el reto más difícil para nuestro entendimiento es el hecho de que, cuando se producen los fenómenos, se debe a la influencia de una serie de causas y condiciones, y esas mismas causas y condiciones que los producen, *al mismo tiempo*, contienen las semillas de su propia destrucción.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 64.

- **Vida condicionada.**
- **Por ignorancia y engaños.**

Sólo fijándonos en nuestra simple existencia, veremos qué es, tal y como dice Su Santidad, *existencia no iluminada*. Nuestra existencia no iluminada presente se encuentra completamente bajo el poder de la ignorancia y los engaños y se encuentra totalmente expuesta a sufrir un cambio incontrolado. Por esta razón, podemos comprender que nuestro estado no iluminado actual es dukkha.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 65.

- **Reino del deseo.**
- **Apego a placer de sentido.**

En el momento presente, vivimos en lo que se denomina el *reino del deseo*, porque los seres que residen allí están dominados por los sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. En todo momento, mientras dormimos o cuando estamos despiertos, la mente se aferra a las sensaciones de una manera o de otra.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 66.

- **Vacuidad y auto existencia.**
- **Crítica al yo.**

La anterior característica, la vacuidad, rebate la idea equivocada de un ser que es completamente independiente de los cinco agregados. La característica de la ausencia de auto existencia rebate la idea equivocada de una entidad que se puede encontrar dentro de los cinco agregados y, sin embargo, ser autosuficiente o sustancial.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 68.

- **Sufrimiento y los cinco agregados.**
- **Theravadas y Mahayanas.**

...el sutra *de las Cuatro Nobles Verdades*, específicamente la frase “los cinco agregados sujetos al aferramiento son sufrimiento”. Para los escritores de la tradición Theravada como Walpola Rahula, esto supone que dukkha y los cinco agregados no son diferentes; los agregados en sí son dukkha. Los expertos de la tradición Mahayana, por otro lado, interpretan que esto significa que los cinco agregados en sí no son sufrimiento, sino que el sufrimiento es el *apego* a los cinco agregados.

Gueshe Tashi Tsering. *Las Cuatro Verdades Nobles De Buda*. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 70-71.

- **Situación del sufrimiento.**
- **Según Lama Tsongkhapa.**

En *Los tres aspectos principales del sendero*, Lama Tsongkhapa escribió una maravillosa estrofa que describe nuestra situación actual.

Arrastrados por la corriente de los cuatro ríos poderosos, confinados por las cadenas del karma, tan arduas de quebrar, enredados en la férrea malla del aferramiento a lo autoexistente, velados totalmente por la negra oscuridad de la ignorancia.

Gueshe Tashi Tsering. *Las Cuatro Verdades Nobles De Buda*. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 72.

- **Culpar a los demás del sufrimiento.**
- **Es no comprender bien las cosas.**

Todos sabemos lo que normalmente sucede cuando afrontamos las dificultades: experimentamos impaciencia e ira, culpamos a los demás y desplegamos una artillería de estrategias defensivas. Aunque los demás pueden contribuir a nuestros problemas, la principal causa es interna. Si no somos capaces de ver eso, habitualmente culpamos a los demás.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 73.

- **La impermanencia.**
- **Es negativa pero positiva también.**

Darse cuenta de que este problema es sólo temporal, al igual que todas las cosas, y que también pasará, nos da más espacio para encontrar la manera de resolverlo. Este es el lado positivo de la impermanencia: las cosas que amamos pueden no durar para siempre, pero tampoco lo hacen las cosas que nos hacen sufrir.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 74.

- **La vida condicionada en el budismo.**
- **Su base son tres polaridades.**

Nuestra vida está sujeta a tres polaridades:

- Satisfacción e insatisfacción
- Atracción y aversión
- Libertad y falta de libertad

Es importante recordar que donde existe la atracción, también existe la aversión; que la insatisfacción va de la mano con la satisfacción; y que si gozamos de libertad también carecemos de ella.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 76-77.

- **Sistema de apego y atracción.**
- **Expectativas no realistas.**

Cuando tratamos de encontrar satisfacción, esa misma mente contiene en su interior las semillas de la futura insatisfacción, porque existe un cierto grado de ignorancia que se aferra a una expectativa no realista e irrealizable. Cuando nos sentimos atraídos por algo o por alguien, nuestra mente exagera las cualidades de ese objeto y crea el escenario adecuado para la aparición de una futura frustración y aversión.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 77.

- **Sufrimiento: karma y engaños.**
- **Las bases de klesha.**

Muchas veces habrás oído hablar de que el sufrimiento lo producen el karma y los engaños. “Engaños” es un término general para expresar la combinación de la ignorancia y de las emociones aflictivas del apego y la aversión. En sánscrito se llama *klesha*, que algunas veces también se utiliza para denominar a las emociones aflictivas.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 81.

- **Definición de ignorancia.**
- **Superficial y profunda.**

Se puede referir simplemente a no comprender algo del todo y, como consecuencia de ello, a actuar de manera poco sabia. Este es el tipo de ignorancia más superficial y, por debajo de él, hay más y más niveles. Hasta llegar al nivel subconsciente más sutil. En este contexto, la ignorancia se refiere a nuestra mala interpretación de la naturaleza de la realidad.

La ignorancia es la llave de contacto, el punto de partida de toda la existencia cíclica.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 82

- **Origen del sufrimiento (tanha + ignorancia).**
- **Según theravada y mahayana.**

Se pone gran énfasis en el ansia o la sed, porque es una causa principal del sufrimiento, aunque los expertos de la tradición theravada reconocen que no es la única causa. Walpola Rahula la llama “la causa más palpable e inmediata”. El énfasis en la tradición Mahayana es ligeramente diferente. La sed, el ansia, se ve como origen, pero la raíz de donde emana nuestro sufrimiento se dice que es nuestra ignorancia o nuestra confusión fundamental.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 82-83.

- **Tipos de ignorancia.**
- **Culturales e innatos.**

La ignorancia innata no depende del razonamiento. Sentimos de forma espontánea que las cosas y los acontecimientos, incluyendo nuestra propia existencia, aparecen sin necesidad de depender de una serie de causas.

Así pues, existe una especie de tendencia natural a ver las cosas de manera equivocada.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 86.

- **Emociones aflictivas.**
- **Base del apego y la aversión.**

Las emociones aflictivas surgen porque la mente se siente atraída por un objeto o repelida por él y, por tanto, los dos tipos de emociones aflictivas son la atracción y la aversión. Deberíamos tener en cuenta que, en el budismo, estos dos términos tienen una importancia más amplia de la que nosotros normalmente damos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 87.

- **Aversión y apego.**
- **Mente entiende mal el objeto.**

Experimentamos aversión hacia algo que dañe nuestro sentido del yo autoexistente, y sentimos atracción hacia algo que refuerce nuestro sentido del yo autoexistente. Esto puede ser algo extremadamente sutil. La próxima vez que entres en una habitación abarrotada de gente, observa cómo, de manera instintiva, te acercas a algunas personas y evitas a otras, aunque lo hagas nada más que con movimiento de ojos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 87

- **Emociones y aflicciones.**
- **La ignorancia enturbia la mente.**

¿Cuándo una emoción no aflictiva se vuelve aflictiva? Desde una perspectiva budista, las emociones que aparecen como consecuencia de la ignorancia son aquellas que, simplemente a través de su presencia, enturbian la mente de manera inmediata. Como existen distintos grados de sutileza de la ignorancia, estas emociones, también, abarcan desde las burdas a las sutiles. La ignorancia sutil produce emociones aflictivas sutiles y la ignorancia burda produce emociones aflictivas burdas.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 88.

- **Los tres tipos de ansia (tanha).**
- **Placeres, agregados y existencia.**

En el sutra, Buda presenta tres tipos de ansia: el ansia por los placeres sensuales, el ansia por la existencia y el ansia por la no existencia. Sin embargo, en la tradición del budismo tibetano, estudiamos estos tres conceptos en un orden ligeramente distinto:

- El ansia por los placeres sensuales
- El ansia por los agregados transitorios
- El ansia por la existencia

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 88.

- **Los tres tipos de ansia.**
- **El de placeres sensitivos.**

Es evidente que ansiamos los placeres sensuales, objetos que producen cierta excitación o gratificación a nuestra conciencia sensorial. Nosotros, los seres sintientes, vivimos en el llamado *reino del deseo*, donde estamos dominados por nuestras cinco conciencias sensoriales y estamos constantemente en peligro de vernos atrapados por los objetos externos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 89.

- **Ansia por placeres sensuales.**
- **Actuar por ansiedad de placeres.**

...es la creadora de tanto estrés y preocupación. Durante casi todo el tiempo, nuestra búsqueda de la siguiente gratificación dirige nuestra conducta. El término en pali para designar el ansia de los placeres sensuales, *kama tanha*, es un claro ejemplo de esto: actuamos (*kama*) a través de nuestra sed de placeres sensuales (*tanha*) y, como todo esto es fruto de una mente engañada, el resultado es el sufrimiento.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 89.

- **La sed por la no existencia.**
- **No querer los agregados.**

De manera natural nos apegamos a nuestros agregados porque representan toda nuestra existencia, pero llega un punto en el proceso de la muerte cuando el fin es inevitable y, debido a nuestro intenso deseo de existir, ansiamos de manera desesperada la próxima vida y sentimos una gran aversión a nuestros agregados presentes porque nos están reteniendo. Esto se corresponde con la idea de la tradición Theravada de la sed por la no existencia.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 90

- **El ansia por existir.**
- **La segunda noble verdad.**

El término tibetano *see say* se traduce como *ansia por el samsara*; el término *see* significa *samsara* (*see pa*) y *say* significa deseo o ansia. Nuestro deseo más intenso es el deseo de existir. En el momento en que sobreviene la muerte, este deseo se manifiesta como un ansia desesperado por evitar la aniquilación y por pasar de alguna manera a la siguiente forma de existencia.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 91.

- **Karma como causa-efecto.**
- **Las tres condiciones de existencia.**

El karma es una función de causa y efecto.

Se deben dar tres condiciones para que algo llegue a existir: la condición de la existencia de una *causa*, la condición de la *impermanencia* y la condición de la *potencialidad*.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 92.

- **Ley de causa - efecto.**
- **Causa principal y condiciones.**

Por tanto, este mecanismo que produce nuevas cosas a través de una serie de causas y condiciones siempre tiene una causa principal o sustancial y una causa secundaria o contribuyente. Así es como sucede con todas las cosas. Es muy importante comprender esto porque, con mucha frecuencia, cuando nos enfrentamos a una situación, particularmente cuando se trata de un problema, tendemos a atascarnos en una única causa.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 94.

- **Teoría del karma y causalidad.**
- **Se afecta felicidad y sufrimiento.**

...podría parecer que la teoría del karma es algo inventado por los budistas en lugar de ser simplemente una ley natural sobre cómo nacen las cosas y los acontecimientos. Sin embargo, cuando hablamos de karma, vamos más allá de la simple ley de causa y efecto. Nos fijamos en cómo esas causas y efectos producen felicidad y sufrimiento en nosotros mismos y en los demás.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 95.

- **El karma es intención.**
- **De felicidad y de sufrimiento.**

El karma entra en el juego cuando se implican nuestros sentimientos, cuando existe cierta voluntad o intención por nuestra parte. De hecho, el karma aporta felicidad o sufrimiento a *causa* de la intención. Con el movimiento de la Tierra o con la ausencia de nubes, normalmente no entra en juego la intención. Todo esto es algo natural. Y digo normalmente porque, especialmente en Occidente, estamos muy bien versados en cómo nuestro entorno está afectado por fenómenos como el calentamiento global, provocado por nuestras propias decisiones.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 95-96.

- **El karma es causa.**
- **La experiencia el efecto.**

Debemos dejar muy claro que el *karma*, que es la palabra en sánscrito para referirse a una acción, es la *causa* y no la consecuencia.

Cuando creamos una acción propia del cuerpo, del habla o de la mente, la voluntad consciente o subconsciente que causa esa acción también crea un potencial que se deposita en el continuo mental, la corriente de conciencia. Cuando se dan las condiciones adecuadas, esta capacidad se manifiesta en forma de una consecuencia positiva o negativa. Una vez más, es la acción mental en sí lo que es el karma, y no la consecuencia subsiguiente.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 98.

- **Etapas del karma.**
- **Intención, acción y satisfacción.**

Una acción kármica consta de tres etapas que determinan si es completa o incompleta. Las tres etapas son:

- Intención
- Acción
- Satisfacción

Algunas veces también se incluye una cuarta categoría, la del objeto en sí.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 98

- **Karma y ansiedades.**
- **Por existencia, por placeres y creencias.**

Pero, en mi opinión, es un poco más complejo que eso, que los dos deseos —el ansia por la existencia y el ansia por los placeres sensuales— actúan juntos para hacernos ser como somos. Un ser humano es una suma compleja de constituyentes físicos y mentales y lo que somos —nuestras inclinaciones, afinidades, irritaciones, rasgos, toda nuestra personalidad— se manifiesta a través de una combinación de esos dos tipos de karma.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 101.

- **Impresiones kármicas.**
- **Corto y largo plazo.**

Nuestras acciones mentales dejan impresiones a corto y largo plazo en la corriente mental. Muchas escuelas afirman que las impresiones a largo plazo se basan únicamente en la conciencia mental, que tiene la cualidad de continuar día tras día, año tras año y vida tras vida, mientras que las impresiones a corto plazo se pueden basar en las conciencias sensoriales como la conciencia visual, auditiva, y así sucesivamente.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 103.

- **Propensiones mentales.**
- **Continúan en la pre-encarnación.**

En otras palabras, como las conciencias de los cinco sentidos físicos dependen de un cuerpo físico, cuando los poderes sensoriales se desintegran junto a la desintegración del cuerpo físico en el momento de la muerte, también cesará cualquier predisposición restante de las conciencias sensoriales. Este no es el caso de la conciencia mental, que no depende de un cuerpo físico burdo. Las propensiones creadas en la conciencia mental continúan después de la muerte del cuerpo físico.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 103.

- **Impresiones kármicas.**
- **Desarrollo de potenciales.**

Por último, una vez entendido cómo se crean las impresiones kármicas y dónde tienen su base, necesitamos saber lo que son. Por definición, una impresión kármica es el potencial producido por una de las seis conciencias que, en el futuro, traerá su propia continuación o uno de los tres tipos de resultado: el resultado que madura, el resultado medioambiental y el resultado que es parecido a la causa.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 104.

- **Predisposición a la repetición.**
- **La acumulación de acciones.**

La predisposición de la repetición es simplemente eso: la energía de una acción kármica crea el potencial para que se siga produciendo. Un momento de ira contiene en su interior la semilla para crear otro momento de ira. Es la naturaleza fundamental de la acción la que crea la energía necesaria para repetirse.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 105.

- **Impresiones kármicas.**
- **Naturales y creadas.**

Algunos Maestros budistas afirman que todas las impresiones kármicas son innatas; algunos insisten en que todas ellas son recién creadas. Por último, algunos postulan que, por naturaleza, dentro de nosotros están presentes ciertos tipos de impresiones kármicas y que otros tipos son de creación reciente. La postura de la escuela Gelug, que es la tradición tibetana que yo estudié, es la tercera.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 106.

- **Desarrollo innato de**
- **sufrimiento e iluminación.**

Mientras exista una conciencia, existirán estas dos capacidades: la capacidad para convertirnos en seres Iluminados y la capacidad para padecer sufrimiento. Ninguna de las dos fue creada como consecuencia de alguna conciencia anterior y, por tanto, no se puede afirmar que son recién creadas.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 106.

- **Primera y segunda noble verdad.**
- **El sufrimiento surge del sufrimiento.**

De hecho, si tuviéramos la perspicacia necesaria, sin lugar a dudas llegaríamos a la misma conclusión a la que llegó Buda: el origen del sufrimiento emerge desde el interior del propio sufrimiento. No son algo separado. El sufrimiento y el origen del sufrimiento dependen el uno del otro para su existencia. Walpola Rahula afirma que éste es uno de los puntos más importantes y esenciales de las enseñanzas budistas.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 107.

- **La segunda noble verdad.**
- **Ignorancia, emociones y karma.**

La verdad del origen del sufrimiento consiste en la relación entre la ignorancia, las emociones aflictivas y las acciones kármicas. La ignorancia conduce a las emociones aflictivas, que a su vez hacen que tenga lugar la acción kármica. Las emociones aflictivas y la ignorancia, tal y como hemos visto, muchas veces se agrupan bajo el nombre de *engaños*. De entre las dos, las emociones aflictivas desempeñan el papel más importante para mantenernos en este estado de no Iluminación.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 108.

- **Emociones aflictivas.**
- **Su base es el engaño.**

En general, los pensamientos y las emociones aflictivas se definen como esos estados mentales cuya simple existencia crea una turbación inmediata dentro de nuestra mente. Esta turbación es una aflicción, porque no es placentera, y es una mente engañada porque no está de acuerdo con la realidad. Todas las emociones aflictivas están acompañadas de un cierto grado de malinterpretación de la realidad.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 108.

- **Dos tipos de emociones aflictivas.**
- **Adquiridas e innatas.**

Las emociones aflictivas se generan a través de los sistemas de creencias de nuestra cultura, a través del aprendizaje, o pueden ser innatas. A diferencia de las emociones aflictivas que aparecen racionalmente, que para despertarlas es necesario realizar un esfuerzo, las emociones aflictivas innatas aparecen inconscientemente y existen sin ninguna razón o esfuerzo aparente. De las dos, las más fáciles de eliminar son las emociones aflictivas adquiridas.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 109.

- **Aflicciones innatas.**
- **Muy difíciles de quitar.**

Las emociones aflitivas innatas, o que aparecen de manera inconsciente, son mucho más difíciles de eliminar, porque están producidas por nuestra ignorancia innata y aparecen sin necesidad de recurrir a un pensamiento racional. Como consecuencia de los hábitos, creencias y acciones de nuestras vidas anteriores, ese tipo de aflicciones aparecen en esta vida sin necesidad de que exista ninguna otra influencia externa, y se integran completamente en nuestros procesos de pensamiento.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 110.

- **La ética budista.**
- **Afronta el karma negativo.**

Las emociones aflictivas están tan asentadas y nuestros hábitos están tan arraigados que al principio resulta difícil afrontarlas directamente, así que comenzamos por ocuparnos de nuestra conducta. Al reducir nuestras acciones kármicas negativas, reducimos lentamente el influjo que las emociones aflictivas ejercen en nosotros.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 112.

- **Ley de causa y efecto.**
- **Creemos pero no actuamos así.**

Por supuesto, todos creemos en la ley de causa y efecto, pero, si somos verdaderamente sinceros con nosotros mismos, casi nunca actuamos como si lo hiciéramos. Si simplemente *saber* que cierta acción nos causará sufrimiento en el futuro significara que nunca haríamos esa acción de nuevo, entonces inmediatamente dejaríamos de cometer cualquiera de esas diez acciones no virtuosas.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 115.

- **Doce eslabones origen dependiente.**
- **Base de la existencia cíclica.**

Los doce eslabones de originación dependiente (con sus representaciones en la rueda de la vida) son:

- La ignorancia (el ciego)
- El karma (el alfarero)
- La conciencia (el mono)
- El nombre y la forma (dos personas en una barca)
- Los seis sentidos (una casa vacía con seis ventanas y una puerta)
- El contacto (una pareja en unión sexual)
- La sensación (un cazador con una flecha en el ojo)
- El aferramiento (un borracho)
- El ansia (un mono recogiendo fruta)
- La existencia (una mujer dando a luz)
- La vejez y la muerte (un cadáver)

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 118.

- **El origen del sufrimiento.**
- **Sus 4 características.**

Para la verdad del origen del sufrimiento se encuentran:

- Causas
- Origen
- Fuerte producción
- Condición

Estas cuatro características explican el origen de nuestro sufrimiento mostrando cómo el karma y los engaños actúan juntos para poder producirlo. La primera característica, las *causas*, se refiere al hecho de que el karma contaminado y los engaños aparecen constantemente dentro de nuestros continuos mentales y, debido a su naturaleza, tienen la cualidad de ser las causas del sufrimiento.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 125.

- **Cesación del sufrimiento.**
- **Sus tres fases.**

Al igual que sucede con las dos primeras nobles verdades, la tercera noble verdad consta de tres fases. La primera fase describe la naturaleza de la verdad de la cesación, la segunda fase explica qué debería hacer el practicante en relación a la verdad de la cesación, y la tercera fase explica el resultado final o el logro completo, cuando el practicante ha conseguido experimentar esa cesación.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 127.

- **Cesar el sufrimiento.**
- **Eliminar ansia y errores.**

Eso es lo que queremos decir cuando hablamos de “dicha” ansia: el ansia que es una de las causas principales del sufrimiento. No se trata de cualquier cesación; es la cesación en nuestra vida cotidiana, en nuestra mente cotidiana, de todos nuestros temores, y de todas las mentes erróneas de las que ya hemos hablado. Cuando se erradica la presencia de estos estados mentales en nuestra corriente mental, alcanzamos la cesación del sufrimiento y de su origen.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 128.

- **Cesación del sufrimiento.**
- **Base eliminar la ignorancia.**

La aniquilación el ansia que nos mantiene aferrados a la existencia cíclica es, en su nivel más profundo, la aniquilación de nuestra percepción errónea de la realidad. Esto sólo está implícito dentro del sutra. Estamos sujetos a una existencia cíclica por culpa de la ignorancia que una y otra vez es incapaz de comprender la naturaleza de la realidad y que todo es interdependiente y que carece de cualquier realidad intrínseca e independiente.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 129.

- **Tres niveles de cesación.**
- **Simbólica, residuos, sin residuos.**

...la división más importante es la que existe entre la cesación del oscurecimiento que nos impide alcanzar la Liberación y la cesación del oscurecimiento que nos impide alcanzar la Iluminación, de las que hablaremos más adelante. Cada una de estas dos categorías de cesación tiene niveles distintos, normalmente divididos en tres:

- Cesación simbólica
- Cesación con residuos
- Cesación sin residuos

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 130.

- **Pasos para la cesación del sufrimiento.**
- **Engaños, métodos, uno mismo.**

Los textos recogen que hay cuatro pasos para alcanzar la completa cesación: ver que los engaños y el sufrimiento son impermanentes, ver que hay una serie de métodos para afrontarlos, ver que esos métodos están a nuestro alcance y ver que nosotros mismos podemos aplicar esos métodos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 132.

- **Cesación del sufrimiento.**
- **Es un proceso lento.**

En realidad, la cesación es un proceso lento. Necesitamos esforzarnos por alcanzar la eliminación de nuestros engaños, ocupándonos primero de los más intensos, y pasando poco a poco a su detención temporal para, a continuación, eliminarlos completamente. Tanto si sentimos ira, como celos, apego u orgullo —cualesquiera que sean nuestros engaños más intensos— debemos hacer un esfuerzo incondicional por eliminarlos y, a continuación, pasar a los engaños más sutiles.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 133.

- **Cesación con residuos.**
- **Mente limpia, cuerpo con karma.**

A través de la reducción sistemática de nuestros engaños, podremos finalmente eliminarlos completamente, pero si lo conseguimos hacer en esta vida, todavía nos queda este cuerpo físico que ha sido producido por los engaños y el karma de las vidas anteriores. La mente se limpia de todos los engaños, pero el cuerpo todavía está sujeto a los sufrimientos inherentes a su naturaleza.

Esta sensación se llama *cesación con residuos*.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 134.

- **Cesación sin residuos.**
- **Mente y cuerpo limpios.**

Sin embargo, una vez que la persona muere, y cesa el cuerpo, con sus engaños y karma “residuales”, esta cesación se convierte en pura cesación, en el sentido de que no permanece ninguno de los engaños ni del karma en el continuo de esa persona. Eso se denomina *cesación sin residuos*.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 135.

- **Liberación: theravada y mahayana.**
- **Son dos caminos diferentes.**

Para el seguidor de la tradición theravada, la principal aspiración es liberarse de esta existencia condicionada, alcanzar la Liberación. De ahí que este sendero se llame el *vehículo de Liberación individual*. Para el seguidor de la tradición Mahayana, el objetivo es liberar a todos los demás seres, y para poder hacer esto, debe alcanzar la Iluminación para sí mismo.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 135-136.

- **Egoísmo negativo y positivo.**
- **La negativa debe ser destruida.**

La mente egoísta negativa quiere las cosas puramente por su propia satisfacción y niega los derechos y la felicidad de los demás, mientras que la mente egoísta positiva utiliza ese fuerte sentido de conciencia de sí mismo para ayudar a los demás. Si no tenemos autoestima, no creo que podamos hacer nada por los demás, así que no es necesario destruirnos a nosotros mismos para alcanzar la Liberación. Sin embargo, la mente egoísta negativa *debe* ser destruida.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 138.

- **Nirvana para el theravada.**
- **No más renacimientos.**

La única frase en idioma pali que se relaciona estrechamente es *parinibutto* (en sánscrito, *parinirvana*), que denota que el Buda o arhat ya no tiene existencia después de la muerte. Por tanto, en la tradición Theravada, la persona individual que alcanza el Nirvana o la realidad última se ha liberado de los engaños y del karma y no tendrá más renacimientos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 139.

- **Iluminación y liberación.**
- **Según mahayana y theravada.**

	Vehículo de Liberación individual	Vehículo de Liberación universal
Debe ser superado	Oscurecimientos producidos por las emociones aflitivas	Oscurecimientos producidos por las emociones aflitivas y oscurecimientos que impiden el conocimiento
Objetivo	Liberación	Iluminación

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 140

- **Oscurecimientos: emocional y conocimiento.**
- **Diferencia de liberación e iluminación.**

Los practicantes que siguen este sendero deben eliminar ambos. Los oscurecimientos producidos por las emociones aflitivas están relacionados con nuestras tendencias emocionales y, por tanto, cuando nos esforzamos por mitigar nuestra ira, nuestro apego, nuestros celos y demás, estamos trabajando con nuestros oscurecimientos producidos por las impurezas mentales. Los oscurecimientos al conocimiento son oscurecimientos muy sutiles, como la predisposición a malinterpretar la realidad. En cierto grado, todavía permanecen en la mente de aquellas personas que han alcanzado la Liberación siguiendo el primer sendero.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 141.

- **Dharmakaya y Rupakaya.**
- **Cuerpo de forma y verdad.**

Según la tradición Mahayana, después de alcanzar la completa cesación un practicante no sólo alcanza el Nirvana sino que, tras la muerte, su cuerpo ahora purificado se convierte en el Cuerpo de la Forma y sus agregados de la mente ahora purificados se convierten en el Cuerpo de Verdad.

Los engaños cesan, pero el continuo mental sigue adelante, ahora completamente purificado y con la compasión y la sabiduría que el practicante ha estado desarrollando desde el inicio del sendero espiritual.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 143.

- **Tipos de Rupakaya.**
- **Deleite y emanación.**

Como la única razón por la que se manifiesta un Buda es para ayudar a otros seres y como existen distintos niveles de seres con diferentes niveles de comprensión, por tanto existen distintos niveles de esa manifestación. Normalmente se clasifican en dos tipos: el Cuerpo del Deleite (en sánscrito, *sambhogakaya*) y el Cuerpo de Emanación (en sánscrito, *nirmanakaya*).

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 144.

- **Dharmakaya y Rupakaya.**
- **Cuerpo de sabiduría y compasión.**

Por esa razón, la tradición Mahayana insiste en practicar conjuntamente tanto el método como la sabiduría: el método produce el Cuerpo de la Forma y la sabiduría produce el Cuerpo de Verdad. Bodhichita, generosidad, moralidad y paciencia son algunos de los rasgos del método del sendero, que conduce al desarrollo del Cuerpo de la Forma de un Buda. Tratar de alcanzar una experiencia de la vacuidad y la impermanencia es el aspecto de la sabiduría, que conduce al desarrollo del Cuerpo de Verdad.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 145.

- **La vacuidad iguala todo.**
- **Ejemplo: mesa y mente.**

No existe ninguna diferencia entre la naturaleza fundamental de una mesa y la naturaleza fundamental de mi mente. Las dos están vacías de existencia inherente o intrínseca. Las dos requieren exactamente el mismo proceso para llegar a comprenderlas, porque los dos vacíos son esencialmente idénticos. Sin embargo, aunque objetivamente no existe absolutamente ninguna diferencia entre ellos, subjetivamente sí existe una gran diferencia. Mi mente tiene todos los engaños adventicios, como la ira, los celos y el miedo —todas las cosas provocadas por mi egocentrismo y mi egoísmo— mientras que una mesa no tiene nada de esas cosas.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 146-147.

- **Tres adiestramientos y noble óctuple camino.**
- **Clasificación extensa.**

Los tres adiestramientos son muy importantes tanto para la tradición Theravada como para la tradición Mahayana. Éstos son:

- La ética (en sánscrito, *shila*)
- La concentración (en sánscrito, *samadhi*)
- La sabiduría (en sánscrito, *prajna*)

Dentro de estas tres divisiones, podemos incluir a todo el noble óctuple sendero:

Recto lenguaje
recta acción
rectos medios de vida

} ética

recto esfuerzo
recta atención
recta concentración

} concentración

recto entendimiento
recto pensamiento

} sabiduría

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 153-154.

- **Sabiduría del budismo.**
- **Cómo existen las cosas en verdad.**

La sabiduría, la comprensión de cómo existen realmente las cosas y los acontecimientos por lo que se refiere a su impermanencia, interdependencia y falta de existencia intrínseca, es el tercer adiestramiento, y de nuevo su base es los otros dos adiestramientos, especialmente la concentración. Incluso un entendimiento intelectual de la sabiduría necesita cierto grado de concentración, y esto es todavía más evidente si deseamos llevar este entendimiento a una profundidad donde realmente comience a dar un giro a nuestra vida.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 156.

- **La ética del buen lenguaje.**
- **Actos positivos y negativos.**

También existen cuatro virtudes que se deberían cultivar para mejorar esta práctica del habla correcta. Son las siguientes:

Decir la verdad Unir a los enemigos Hablar de forma pacífica y educada Hablar con conciencia	Mentir Difamar Insultar Charlatanería
---	--

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 159.

- **La ética en cuerpo.**
- **Relación con forma.**

Proteger la vida de los demás Practicar una gran generosidad Mantener una conducta moral	Asesinar Robar Conducta sexual inapropiada
--	--

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 160.

- **La ética en mente.**
- **Base de la sabiduría.**

Desapego Bondad Perspectiva adecuada	Codicia Intención de hacer daño Ideas erróneas
--	--

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 160.

- **Segunda habilidad: concentración.**
- **Esfuerzo, atención, concentración.**

El recto esfuerzo, la recta atención y la recta concentración, tal y como se recogen en el noble óctuple sendero, están conectados con la concentración o disciplina mental. Llevar una vida moral basada en esos tres elementos es un factor esencial para el desarrollo de la concentración. La recta atención, la mente que puede sostenerse sobre un objeto, es especialmente vital.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 162-163.

- **Atención meditativa.**
- **Estable, clara e intensa.**

Por supuesto, el hecho de que la atención sea algo simple no significa que sea fácil. Es posible que se necesite toda una vida de práctica. La atención presenta tres aspectos distintos: estabilidad, claridad e intensidad. Aunque podamos trabajar con los tres juntos, necesitamos dominar uno antes de poder ir demasiado lejos con el siguiente. Al principio tratamos de desarrollar una mente estable durante mucho tiempo, sin preocuparnos demasiado por lo claramente que aparece el objeto en la mente.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 164.

- **Atención y concentración.**
- **Definiciones y diferencias.**

Si es un objeto como la compasión, la mente unipuntualizada *se convierte* en compasión. Esta es una diferencia entre atención y concentración. Aunque las dos mentes comparten una serie de cualidades, la atención es simplemente la capacidad de sostener un objeto; nunca se puede convertir en el propio objeto.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 165.

- **La recta compasión del budismo.**
- **No nihilista y no eternalismo.**

Esta experiencia también es recta comprensión porque está libre de los dos extremos, el nihilismo y el eternalismo.

Una visión totalmente correcta de la realidad necesita gran cantidad de discernimiento racional, ya que de otra manera podríamos caer fácilmente en cualquiera de los dos extremos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 167.

- **Bases del nihilismo.**
- **Realidad es sueño.**

El primer extremo es el nihilismo, la visión de que nada existe. Hay una gran diferencia entre ver la vida *como* una ilusión, tal y como propone el budismo Mahayana, y de hecho pensar que la vida *es* una ilusión. Creer que nada existe verdaderamente destruye toda convicción en la causa y el efecto y, por tanto, toda motivación para evitar las no virtudes y desarrollar las virtudes. En resumen, todo carece de sentido, todas las acciones son inútiles.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 168.

- **Base del eternalismo.**
- **Es algo más intuitivo.**

El otro extremo es el eternalismo, la visión de que algo es eternamente inmutable sin depender de las otras cosas. Normalmente no es una construcción intelectual en absoluto, sino algo a lo que nos aferramos de manera instintiva.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 168.

- **Sendero, theravada y mahayana.**
- **Noble óctuple camino + los cinco senderos.**

Si pides a un Maestro Theravada que te enseñe la última de las nobles verdades, te explicará el noble óctuple sendero. Si se lo pides a un Maestro tibetano, te presentará los cinco senderos. Los cinco senderos son:

1. El sendero de la acumulación
2. El sendero de la preparación
3. El sendero de la visión
4. El sendero de la meditación
5. El sendero de no más aprendizaje

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 169.

- **Los cinco senderos tibetanos.**
- **1o. acumulación de 5.**

La *acumulación* se refiere a algo más que a la adquisición intelectual e incluye el desarrollo de una serie de cualidades mentales, como la atención. Comprender qué cosas positivas necesitamos acumular y qué cosas negativas necesitamos evitar, por supuesto, nos conduce de nuevo al noble óctuple sendero.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 170.

- **Los cinco senderos tibetanos.**
- **2o. Preparación: vacuidad e impermanencia.**

Al combinar los dos y enfocarnos una y otra vez sobre este entendimiento conceptual, alcanzamos lo que se conoce como *la unión de la permanencia apacible y de la visión especial*, y seremos capaces de entrar en un entendimiento experiencial del sujeto. Seremos capaces de *percibir* la vacuidad o la impermanencia en lugar de *imaginárnosla o concebirla*.

Aquí el término *preparación* se refiere a preparar el sendero para llegar a tener una experiencia final directa de la vacuidad o de la impermanencia.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 171.

- **Los cinco senderos tibetanos.**
- **3o. Visión de vacuidad.**

Hemos ido más allá del entendimiento conceptual y ahora podemos *ver* directamente la vacuidad. En este nivel somos ya seres *arya*, debido a este importante atributo. Por primera vez en nuestras incontables vidas somos capaces de ver la realidad tal y como es. De ahí es de donde procede la cualidad de *noble* de las Cuatro Nobles Verdades: son verdades para un ser *arya*.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 172.

- **Los cinco senderos tibetanos.**
- **4o. Meditación.**

Dentro de la tradición del budismo tibetano, la palabra meditación (en tibetano, *gom*) se refiere a habituar la mente a un objeto: uno de positivo, como la compasión o la visualización de un Buda. Una vez que se ha llegado más allá del entendimiento conceptual e incluso más allá de la experiencia directa intermitente, se necesita alcanzar un estado constante de percepción directa de la realidad para poder borrar finalmente los oscurecimientos innatos más sutiles que nos apartan de la Iluminación.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 172-173.

- **Los cinco senderos tibetanos.**
- **5o. No más aprendizaje.**

Cuando el último y más sutil de los oscurecimientos cesa, alcanzamos la completa cesación o Iluminación. En este punto, no hay nada más que hacer, nada más que aprender, de ahí que se llame el *sendero de no más aprendizaje*. No más aprendizaje e Iluminación son, en realidad, sinónimos; el primero describe la etapa que alcanzamos y el último describe el estado que obtenemos.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 173.

- **Egoísmo positivo.**
- **Felicidad de uno y de los demás.**

Por tanto, si el deseo de alcanzar una felicidad personal se mezcla con la motivación de ese practicante, entonces ese tipo de egoísmo no trae problemas. Esa es la forma adecuada de querernos a nosotros mismos, mientras que la forma inadecuada es querernos a nosotros mismos a costa de la exclusión de los demás.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 175

- **Deseo positivo y negativo.**
- **Definición y diferencias.**

Normalmente asociamos el deseo con el ansia de los placeres sensuales como el chocolate o el sexo, pero en realidad el deseo puede ser positivo o negativo. Desear liberarse del samsara es un deseo positivo que nunca causará problemas. Sin embargo, tener un fuerte deseo por las cosas samsáricas, sin importar las que sean, tarde o temprano produce insatisfacción.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 176.

- **El deseo y el apego.**
- **Diferencias por su cualidad.**

El apego es el problema, no necesariamente el deseo, y las dos palabras se confunden a menudo. El apego siempre es negativo, mientras que el deseo puede ser positivo o negativo. Sí sentimos el deseo, la fuerte y sincera determinación, para alcanzar la Budeidad o la Liberación, no hay lugar para el apego. Esta aspiración es positiva.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 177.

- **Cuarta noble verdad.**
- **Sus cuatro características.**

Al igual que sucede con las otras nobles verdades, la verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento tiene sus cuatro características singulares. Éstas son:

- Sendero
- Conciencia
- Consecución
- Liberación

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 177.

- **6 sufrimientos del samsara.**
- **Como defectos de temores.**

Los seis sufrimientos generales del samsara son: el defecto de la incertidumbre, el defecto de la insaciabilidad, el defecto de desechar cuerpos repetidamente, el defecto del renacimiento repetido, el defecto de descender una y otra vez de lo alto a lo bajo y el defecto de no tener compañía.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 182.

- **Emoción aflictiva.**
- **Definición...**

EMOCIÓN AFLICTIVA: ENGAÑO (en sánscrito, *klesha*): es el estado mental provocado por la confusión fundamental sobre cómo existen las cosas y los acontecimientos; el segundo nivel de confusión que perturba nuestra mente y produce sufrimiento.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 183.

- **Los dos oscurecimientos samsáricos.**
- **Emocionales y de conocimiento.**

DOS OSCURECIMIENTOS, LOS: los dos tipos de mente que bloquean nuestro progreso espiritual; *los oscurecimientos producidos por las emociones aflictivas*, que nos impiden alcanzar un desarrollo emocional, y *los oscurecimientos al conocimiento*, que nos impiden alcanzar un desarrollo lógico, particularmente el entendimiento de la vacuidad.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 184.

- **Impresión kármica.**
- **Madura se purifica.**

IMPRESIÓN KÁRMICA (en tibetano, *pak chak*): es la energía o la predisposición dejada por un acto en la corriente mental que permanecerá hasta que madure en forma de resultado o hasta que se purifique.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 185.

- **Los tres reinos.**
- **Forma, inmaterial y deseo.**

REINO DE LA FORMA: es uno de los tres reinos del samsara, donde los seres han alcanzado un grado elevado de concentración y están libres del dominio de los sentidos.

REINO DE LO INMATERIAL: dentro del samsara, es el más elevado de los tres reinos, donde los seres tienen una concentración perfecta y sólo tienen los cuatro agregados mentales y ninguna forma física.

REINOS DEL DESEO: de los tres reinos de existencia que hay dentro del samsara, es el reino en el que vivimos, que está dominado por los sentidos. Los otros son los reinos de la forma y de lo inmaterial.

Gueshe Tashi Tsering. Las Cuatro Verdades Nobles De Buda. Ed. Amara, 2006. España. Pág. 187.