

Las Cuatro Nobles Verdades*

Las Cuatro Nobles Verdades (*cattari ariya saccani*) es la esencia de las enseñanzas de Buddha. Cada vez que un Buddha aparece en el mundo, él descubre y revela estas cuatro verdades que han permanecido ocultas por mucho tiempo.

Las enseñanzas de Buddha son vastas. Sin embargo, así como la pisada de cualquier animal está incluida en la pisada de un elefante, todo lo que Buddha enseñó está incluido en estas cuatro verdades. En realidad no hay nada capaz de ser conocido fuera de estas cuatro verdades.

Fue en el momento de su Iluminación hace más de 2500 años que Buddha realizó estas cuatro verdades. Estas verdades son eternas, es decir, siempre existen independientemente de la existencia de Buddha. Estas verdades no son creadas por Buddha; son simplemente descubiertas por Buddha.

Las Cuatro Nobles Verdades son tratadas en numerosos lugares del Canon Pali. Hay dos discursos que merecen ser destacados: 1) [El Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina \(Dhammacakkappavattana Sutta\)](#) y 2) El Gran Discurso de los Cuatro Fundamentos de la Atención (*Maha-Satipatthana Sutta*). El primer discurso, impartido dos meses después de la Iluminación, es particularmente relevante debido a que representa la primera exposición de la doctrina de Buddha. En este discurso Buddha expone al grupo de cinco discípulos estas cuatro verdades y declara haberlas descubierto por sí mismo. El Gran Discurso de los Cuatro Fundamentos de la Atención es la más importante fuente canónica acerca de la práctica de meditación. Aquí Buddha explica en detalle cada una de estas verdades desde la perspectiva de la meditación budista.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Buddha apareció en el mundo hace más de 2500 años y utilizó la lengua pali para comunicar sus enseñanzas. El pali fue el idioma vernáculo de la región de Magadha en el norte de India donde Buddha predicó por cuarenta cinco años después de la Iluminación. Después de la muerte de Buddha sus discípulos preservaron sus enseñanzas oralmente por aproximadamente cinco siglos. En el primer siglo antes de la era cristiana las enseñanzas se

registraron en hojas de palma en la isla de Sri Lanka. Las enseñanzas que poseemos hoy en día provienen de esta transmisión sin interrupción a través de los siglos por parte de sus discípulos monásticos.

Es necesario advertir al lector desde un comienzo que los términos pali que Buddha utilizó en sus discursos en general no poseen una traducción equivalente (exacta) en las lenguas de Occidente. Por lo tanto, cuando se realizan traducciones del original pali, es aconsejable mantener los términos originales como punto de referencia. De esta manera, uno puede acceder al significado correcto de los términos en su propia lengua manteniendo los términos originales. Por ejemplo, el término pali 'dukkha' generalmente se traduce como sufrimiento o dolor. Sin embargo, 'dukkha' tiene un significado mucho más amplio que sufrimiento o dolor. Sufrimiento o dolor son las traducciones más aproximadas. Por esta razón las utilizamos. Pero debería tenerse en cuenta que cuando usamos estos términos en el contexto de las enseñanzas de Buddha ellos tienen un significado especial.

El término 'sacca', verdad o realidad, en el budismo significa aquello que es real. La verdad en el budismo no necesariamente debe ser algo sublime, bueno o noble. Por ejemplo, el deseo, el enojo, el odio, algunos de los estados mentales, son verdades de acuerdo con las enseñanzas de Buddha. 'Ariya', noble, significa aquél que ha penetrado estas cuatro verdades. Buddha fue el primero que las descubrió y las reveló a mundo. También la realización de estas verdades conduce al estado de noble, hace que uno sea noble. Entonces, se denominan nobles verdades porque fueron realizadas por Buddha, porque son realizadas por los seres nobles y porque su realización conduce al estado de noble. Se denominan verdades porque son hechos reales e inalterables. 'Dukkha', sufrimiento, incluye no sólo el sufrimiento físico y el mental sino también los estados de felicidad y todo aquello que es condicionado. Esta definición de dukkha se aclarará con el estudio del primer discurso más adelante.

La cuatro nobles verdades son: 1) la noble verdad del sufrimiento (*dukkha-ariya-sacca*), 2) la noble verdad del origen del sufrimiento (*dukkha-samudaya-ariya-sacca*), 3) la noble verdad de la cesación del sufrimiento (*dukkha-nirodha-ariya-sacca*) y 4) la noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento (*dukkha-nirodha-gamini-patipada-ariya-sacca*).

1. LA NOBLE VERDAD DEL SUFRIMIENTO (*dukkha-ariya-sacca*)

Buddha dijo lo siguiente en el primer discurso con relación a la primera verdad:

Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo que no se quiere es sufrimiento, separarse de lo que se quiere es sufrimiento, no alcanzar lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

El nacimiento se define en el budismo como el primer momento en una existencia particular. En el caso de los seres humanos es el momento de concepción. El nacimiento es sufrimiento debido a que es la base de todo lo que inevitablemente sigue: la vejez, la enfermedad y la muerte. De acuerdo con la Doctrina del Origen Condicionado (*paticca-samuppada*), condicionado por el nacimiento ocurren la vejez y la muerte, la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza. Que la vejez es sufrimiento no es difícil de comprender. Cuando envejecemos nuestras facultades declinan, somos más proclives a la enfermedad, menos independientes, etc. La enfermedad es sufrimiento. Cuando nos enfermamos experimentamos sensaciones corporales desagradables y como resultado a veces también sufrimiento mental en la forma de depresión, etc. Y morir es sufrimiento. Buddha dice también que asociarse con lo que no se quiere es sufrimiento, asociarse con personas o cosas que nos son desagradables. Separarse de lo que se quiere es sufrimiento; separarnos de lo que poseemos, cosas o seres, separarnos de nuestros seres queridos, familiares, amigos temporal o permanentemente es sufrimiento. No alcanzar lo que se desea es sufrimiento. A veces deseamos poseer algo, material o espiritual, pero debido a las circunstancias de la vida no lo podemos obtener. Esta frustración de obtener lo que deseamos es sufrimiento. No es difícil comprender que todas estas condiciones de la vida son sufrimiento. Buddha finaliza la exposición de la primera verdad diciendo: "En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento." Los cinco agregados (*pañcakkhandha*) son todo lo que nosotros somos. Los cinco agregados son 1) el agregado de la materialidad (*rupakkhandha*), 2) el agregado de la sensación (*vedanakkhandha*), 3) el agregado de la percepción (*saññakkhandha*), 4) el agregado de las formaciones (*sankharakkhandha*) y 5) el agregado de la conciencia (*viññanakkhandha*). Es importante comprender que cuando Buddha expone la verdad del sufrimiento primero utiliza términos convencionales tales

como el nacimiento, la vejez, la muerte, etc. Sin embargo, Buddha finaliza su exposición utilizando lenguaje filosófico, el lenguaje de las realidades últimas. Y es esta dimensión del término 'dukkha', sufrimiento, la que es más difícil de comprender y aceptar. Esto es así porque para ello es necesario una profunda experiencia acerca de la naturaleza de los fenómenos. Sólo cuando uno ha experimentado los fenómenos de acuerdo con su naturaleza real, es posible concluir que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento. Intelectualmente no es difícil aceptar que el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, etc., son sufrimiento. Sin embargo, el intelecto no es suficiente para aceptar que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento. Se requiere algo más: Penetración o sabiduría. Investiguemos más a fondo acerca de la razón que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

El término pali 'dukkha' tiene generalmente tres significados. 1) **Dukkha-dukkha**, literalmente sufrimiento-sufrimiento. Uno de los significados de la repetición de una palabra en pali es para dar énfasis. Dukkha-dukkha es el sufrimiento real como el dolor físico o el dolor mental. La enfermedad, la vejez, la muerte están incluidos en este tipo de sufrimiento. 2) **Viparinama-dukkha**, sufrimiento como cambio. Aquí se incluyen los estados de felicidad. No porque los estados de felicidad en sí mismos sean sufrimiento sino por el hecho de su transitoriedad. 3) **Sankhara-dukkha**, sufrimiento de lo condicionado. Cuando Buddha dice que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento se está refiriendo al sufrimiento de lo condicionado, al sufrimiento de aquello que es el producto de causas. Los cinco agregados son producto de causas, son condicionados. Y todo aquello que es condicionado es sufrimiento. De acuerdo al budismo todo lo condicionado está sujeto al surgir y al cesar. Es este continuo surgir y cesar de los cinco agregados lo que es sufrimiento. No hay nada que uno pueda hacer para detener este proceso de surgir y cesar, este proceso es como si ocurriera de acuerdo con sus propias leyes.

Existe la idea equivocada entre algunos occidentales que el budismo es pesimista. Esto se debe tal vez al hecho de no comprender estas diferentes dimensiones del término pali dukkha. Pesimista u optimista es una actitud con relación a las cosas. El budismo no es pesimista sino realista. La verdad del sufrimiento es sólo una de las cuatro verdades. También existe la verdad de la cesación del sufrimiento.

2. LA NOBLE VERDAD DEL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO (*dukkha-samudaya-ariya-sacca*)

La segunda noble verdad es el deseo. Esto es lo que Buddha dice en el primer discurso:

Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no-existencia.

De acuerdo con el budismo el sufrimiento es debido al deseo y no a la disposición de un ser supremo. El budismo es único entre las religiones al declarar al deseo como la causa del sufrimiento. El deseo por los placeres sensuales significa deseo por los objetos de los sentidos tales como objetos visibles, audibles, olfativos, gustativos, tangibles y mentales. El deseo por la existencia significa deseo por la continuación de la existencia en el ciclo de renacimientos y muertes (*samsara*). El deseo por la no-existencia significa deseo por la aniquilación; es deseo asociado con la concepción errónea de que todo termina en el momento de la muerte. El deseo de acuerdo al budismo es una fuerza tremenda que tiene la potencialidad de producir renacimientos una y otra vez. Es debido a este deseo que los seres realizan acciones (*kamma*) buenas o malas. Y cuando hay acciones acumuladas hay efectos (*vipaka*). En otras palabras, es porque realizamos acciones en el pasado que existimos en el presente. Y siempre y cuando exista esta acumulación de acciones habrá renacimientos en el futuro. Por lo tanto, el origen del sufrimiento presente es el *kamma* que realizamos en el pasado. De acuerdo con la Doctrina del Origen Condicionado el deseo está condicionado por la sensación (agradable, desagradable o neutral). Cuando hay sensación agradable uno desea poseerla, cuando hay sensación desagradable uno desea su opuesto. La sensación neutral es igual que la agradable. Y cuando hay deseo hay adherencia (*upadana*), una forma más intensa de deseo. Cuando hay adherencia hay existencia (*kamma*). Cuando hay existencia hay renacimiento. Y cuando hay renacimiento hay vejez y muerte.

Hay otra forma más gráfica de explicar esta segunda verdad. Cuando uno tiene apego a algo o a alguien y lo pierde, uno sufre. El sufrimiento que uno

experimenta no es debido a la pérdida sino al apego que uno tiene hacia este algo o alguien. Piense acerca de los miles de seres humanos que mueren diariamente. Difícilmente uno experimentara gran sufrimiento por la pérdida de estos seres. Sin embargo, cuando uno de estos seres está ligado afectivamente a nosotros, uno experimenta sufrimiento. Esto es debido al apego o deseo, la segunda noble verdad.

3. LA NOBLE VERDAD DE LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO (*dukkha-nirodha-ariya-sacca*)

La cesación del sufrimiento es la erradicación de las impurezas mentales. Sólo cuando uno ha erradicado las impurezas de la mente uno ha puesto fin al sufrimiento. Buddha dice lo siguiente:

Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no dependencia.

Esta noble verdad también se denomina Nibbana. Nibbana es un término pali que es mejor dejarlo sin traducir porque es imposible encontrar un equivalente en nuestra lengua. El Nibbana es el objeto de ciertos tipos de conciencias. Hay ciertos tipos de conciencias que tienen la habilidad de tomar Nibbana como objeto. Estos tipos de conciencias se denominan conciencias del sendero y fruición. Cuando una de las conciencias del sendero toma el Nibbana como objeto se produce la erradicación de las impurezas mentales. Esta erradicación es gradual. Primero se erradican las impurezas más bastas como la concepción errónea y la duda. Después se erradican otras impurezas como el enojo, la vanidad, la agitación, etc. De acuerdo al budismo, el deseo o apego, es decir la segunda noble verdad, es una de las impurezas a ser erradicadas. Cuando la impureza del deseo es erradicada, se dice que uno ha realizado la cesación del sufrimiento.

4. LA NOBLE VERDAD DEL SENDERO QUE CONDUCE A LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO (*dukkha-nirodha-gamini-patipada- ariya-sacca*)

La cuarta noble verdad también se denomina el camino medio (*majjhima patipada*) u óctuplo noble sendero. El óctuplo noble sendero es la práctica que uno debe seguir para alcanzar la cesación del sufrimiento. Es óctuplo porque posee ocho componentes. Buddha dice lo siguiente:

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuplo Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención Completa y Recta Concentración.

Estos ocho componentes están divididos en tres grupos de acuerdo al nivel de la práctica. El primero es el grupo de la moralidad (*sila*). El segundo es el grupo de la concentración (*samadhi*) y el tercero es el grupo de la sabiduría (*pañña*). Si uno desea poner fin al sufrimiento uno debería recorrer este sendero, poner en práctica este óctuplo noble sendero. Para comprender esta división en tres grupos es necesario primero conocer que hay tres puertas de acción: La puerta del cuerpo, la puerta del lenguaje y la puerta de la mente. Sila o moralidad es para controlar la puerta del cuerpo y del lenguaje. Recto lenguaje, recta acción y recta vida pertenecen al grupo de la moralidad. Recto lenguaje es de cuatro clases: 1) abstención de mentir, 2) abstención de calumniar, 3) abstención de lenguaje áspero y 4) abstención de lenguaje frívolo. La recta acción es de tres tipos: 1) abstención de matar seres vivientes, 2) abstención de robar y 3) abstención de conducta sexual ilícita. Recta vida significa obtener los medios necesarios para la subsistencia con recto lenguaje y con recta acción. Además, hay cinco tipos de actividades consideradas por el budismo como incorrecto medio de vida: 1) comerciar con veneno, 2) comerciar con intoxicantes (drogas, alcohol), 3) comerciar con armas, 4) comerciar con esclavos y 4) comerciar con animales para matanza.

El segundo, el grupo de la concentración consiste de tres componentes: 1) recto esfuerzo, 2) recta atención y 3) recta concentración. Estos tres son para controlar la puerta de la mente, para la eliminación temporaria de las impurezas mentales. Cuanto estos tres componentes están presentes en nuestras mentes las impurezas están temporalmente ausentes.

El tercer, el grupo de la sabiduría consiste de dos componentes: 1) recto entendimiento y 2) recto pensamiento. Estos dos también tienen que ver con la puerta de la mente; son para la erradicación, la eliminación definitiva, de las impurezas mentales. Recto entendimiento significa comprender que los seres tienen el kamma como su propiedad. Básicamente esto significa comprender que las malas acciones traen malos efectos y las buenas acciones traen buenos efectos. Recto entendimiento también significa la comprensión de las cuatro nobles verdades. Recto pensamiento es

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

pensamiento de renunciación, ausencia de mala voluntad y ausencia de crueldad.

En el Visuddhi-Magga (El Camino de la Purificación) del Venerable Buddhaghosa se compara a la verdad del sufrimiento con una enfermedad, la verdad del origen del sufrimiento con la causa de la enfermedad, la verdad de la cesación del sufrimiento con la cura de la enfermedad y la verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento con la medicina.

* * * * *

* Material preparado por Bhikkhu Nandisena. Este material puede ser reproducido para uso personal, **puede ser distribuido sólo en forma gratuita**. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana.

FINAL DE: LAS CUATRO NOBLES VERDADES