

## Cómo sufrir un poco menos: Las 4 nobles verdades

*Pedro Campos*

En la tradición budista existe una enseñanza conocida como las cuatro nobles verdades. Si la desmenuzamos profundamente, en ella encontraremos un valiosísimo conjunto de prácticas que podemos llevar a cabo para vivir con paz y ligereza.

El propósito de estas cuatro nobles verdades no es que creamos ciegamente en ellas, sino que las pongamos en práctica y comprobemos si tienen sentido (o no) en nuestra propia experiencia.

Para adentrarnos en este tema, primero revisaremos la forma en la que tradicionalmente se presenta esta enseñanza, y posteriormente expondré una versión un poco distinta, que, desde mi punto de vista, es más fácil llevar a cabo en el día a día.

Las cuatro nobles verdades comúnmente se formulan (más o menos) así:

1. **La vida incluye sufrimiento.** La palabra original es *dukkha* y puede traducirse de distintas maneras. "Sufrimiento" es la más común, pero vale la pena incluir otros conceptos como: dolor, insatisfacción y angustia. La primera noble verdad nos indica que, por el simple hecho de estar vivos en este mundo, tarde o temprano experimentaremos dolor, insatisfacción y angustia.
2. **El sufrimiento (*dukkha*) tiene una causa.** La causa de nuestro dolor, de nuestra insatisfacción y nuestra angustia es el anhelo egocéntrico e incesante que nos hace —de forma repetitiva— apegarnos a lo que es placentero y rechazar lo que es displacentero.
3. **El sufrimiento puede cesar.** Si erradicamos el anhelo incesante y egocéntrico que es la causa de *dukkha*, entonces podremos vivir en un estado libre de dolor, insatisfacción y angustia.
4. **Existe un camino que nos conduce al cese del sufrimiento.** En esta cuarta noble verdad nos encontramos con otra enseñanza conocida como el noble camino óctuple, ocho aspectos vitales que podemos cultivar para erradicar las causas de *dukkha* y liberarnos del sufrimiento. Estos son: la visión correcta, la motivación correcta, la comunicación correcta, la acción correcta, el sustento correcto, la diligencia correcta, la atención plena correcta y la integración correcta.

Además de nombrar estas cuatro nobles verdades, el Buda recomienda tomar acción en relación con cada una de ellas:

1. El sufrimiento debe ser comprendido.
2. La causa del sufrimiento debe ser abandonada.
3. El cese del sufrimiento debe ser realizado.
4. El camino que lleva al cese del sufrimiento debe ser desarrollado.

Para mí, todo esto tiene mucho sentido en la teoría, pero a la hora de la práctica me parece que es necesario considerar lo siguiente:

Existen dos aspectos de *dukkha* que vale la pena distinguir y separar. Por un lado está la incomodidad inevitable de la condición humana. La vida duele e incomoda. Es incómodo crecer, enfermar, envejecer y morir. Es incómodo ver a nuestros seres queridos crecer, enfermar, envejecer y morir. Es incómodo separarnos de las cosas que nos gustan. Es incómodo estar cerca de las cosas que nos desagradan. ¡Es incómodo esperar demasiado tiempo en la fila del supermercado!

Pensar que la causa de este tipo de incomodidad es el deseo egocéntrico e incesante, para mí no tiene mucho sentido, pues sospecho que, sin importar qué tan profunda y avanzada sea nuestra práctica espiritual, seguiremos experimentando cierto grado de incomodidad cuando nos enfermamos del estómago, cuando se deterioren nuestros huesos, cuando se muera nuestra madre, cuando termine una relación amorosa o cuando el vecino esté escuchando música a todo volumen en la madrugada. A todos nos afectan este tipo de cosas, y no me parece realista (ni beneficioso) echarnos la culpa a nosotros mismos ni esforzarnos por eliminar esta característica del ser humano.

Por otro lado, el concepto de *dukkha* también incluye el sufrimiento mental que le añadimos a la vida: el drama, la queja, la preocupación excesiva, la inquietud constante, el estrés innecesario, el miedo al qué dirán, los dimes y diretes, la sensación de no sentirnos suficientes, el pleito constante con el mundo, el pequeño arrebatos de ira en la fila del supermercado. En este caso, sí podríamos considerar la posibilidad de que la causa de este tipo de sufrimiento es el anhelo egocéntrico e incesante que nos hace —de forma repetitiva— apegarnos a lo que es placentero y rechazar lo que es displacentero. Dicho de otra forma: sufrimos porque nuestra relación con la incomodidad está permeada por una profunda expectativa de que las cosas sean siempre como nosotros queremos que sean.

Cabe aceptar que esto también es bastante humano. Ni tú ni yo deberíamos juzgarnos por sufrir de esta manera, incluso cuando dicho sufrimiento sea causado por nuestras expectativas. Sin embargo, es importante (o urgente, diría el Buda) reconocer que tenemos una bella oportunidad frente a nosotros: la oportunidad de sufrir un poco menos.

Me parece hermoso que el budismo plantee toda su filosofía partiendo del concepto de *dukkha*. Creo que es bastante reconfortante que alguien nos diga: es normal que te sientas incómodo e incluso es normal que sufras mentalmente. Pero si queremos liberarnos del sufrimiento (o al menos reducirlo), pienso que es crucial mantener estos dos aspectos de *dukkha* en compartimentos diferentes.

Dicho esto, me atrevo a replantear las cuatro nobles verdades de la siguiente manera:

1. La incomodidad es parte de la vida (y está bien).
2. Cuando nos relacionamos con dicha incomodidad a partir de nuestras expectativas egocéntricas, surge un sufrimiento mental añadido (y también está bien).
3. Podemos reducir el sufrimiento mental añadido si nos permitimos reconocer y relajar nuestras expectativas egocéntricas.
4. Podemos practicar y perfeccionar el arte de sufrir un poco menos siguiendo el noble camino óctuple.

¿Y en qué consiste el noble camino óctuple?

El noble camino óctuple consta de ocho aspectos de nuestra vida que el budismo nos invita a cuidar y nutrir para vivir con menos sufrimiento. Tradicionalmente se suele acompañar cada uno de estos aspectos con el adjetivo "correcto" o "correcta" (ej. visión correcta), aunque también se emplean palabras como completo/a, perfecto/a, hábil o sabio/a. Independientemente de cuál término se utilice, lo que debemos entender es que se tratan de aspectos de la vida que podemos afinar de tal modo que nos conduzcan a la liberación del sufrimiento.

Veamos muy brevemente en qué consiste cada uno.

1. **Visión correcta.** Normalmente vemos la realidad de forma sesgada, partiendo de nuestros juicios, expectativas y puntos de vista. La visión correcta consiste en acordarnos de ver las cosas como realmente son: impermanentes, interdependientes e imperfectas. Todo cambia, todo surge de causas y condiciones, y nada coincide completamente con nuestras expectativas. Si somos honestos, notaremos que normalmente vemos las cosas al revés: como si fueran eternas, como si pudiéramos controlarlas y aferrándonos a que sean tal como queremos que sean. Una visión sesgada nos hace sufrir. Una visión correcta nos ayuda a sufrir menos.
2. **Motivación correcta.** Cuando nuestras acciones están motivadas por el egocentrismo, el aferramiento y el odio, casi siempre nos queda un mal sabor de boca (¿lo has notado?); en cambio, cuando lo que nos motiva a actuar es la claridad mental, la generosidad y la compasión, generalmente nos sentimos más tranquilos. La motivación correcta nos invita a revisar y ajustar lo que nos mueve a hacer las cosas que hacemos.
3. **Comunicación correcta.** Mentir, exagerar, herir con nuestras palabras y hablar mal de los demás puede parecer inofensivo e incluso estratégico en ciertos momentos, pero tarde o temprano nos causa algún tipo de sufrimiento. La comunicación correcta nos propone cultivar un habla veraz, amable y unificadora que contribuya a reducir el sufrimiento en nosotros y en los demás.
4. **Acción correcta.** La incomodidad de la vida, cuando no sabemos manejarla, muchas veces nos lleva a actuar con violencia o descuido hacia nosotros mismos o hacia los demás. Hacemos cosas que hacen daño. Este aspecto del noble camino óctuple hace énfasis en la práctica de la ética y el autocuidado. Sufrimos menos cuando actuamos con amabilidad y generosidad, cuidando nuestras palabras, nuestro cuerpo y mente.
5. **Sustento de vida correcto.** La forma en la que nos ganamos la vida puede tener un gran impacto en nuestro bienestar espiritual. Si nuestro sustento económico viene de prácticas que promueven o normalizan algún tipo de violencia, eso sin duda tendrá un efecto en nosotros. Tener un trabajo que, además de darnos un ingreso, contribuya a construir una mejor comunidad, nos ayuda a sufrir menos.
6. **Diligencia correcta.** Todos tenemos el potencial de cultivar cualidades mentales que nos ayudan a sufrir menos: sabiduría, paciencia, compasión, generosidad. Está en nuestras manos (y en nuestra práctica) nutrir estas cualidades para que crezcan y florezcan. La diligencia correcta consiste en utilizar nuestra energía para nutrir las cualidades mentales que nos conducen a una vida llena de paz y ligereza.
7. **Atención plena correcta (mindfulness).** Vivimos con la mente dispersa, con la atención dividida en un sinfín de cosas, reaccionando impulsivamente a lo que

ocurre. Vivir de esta manera, sin duda, nos causa más sufrimiento del necesario. Es por eso que el noble camino óctuple nos recomienda aprender a prestar atención a lo que sentimos, pensamos y hacemos en el momento presente, con apertura y sin juzgar. Es precisamente a través de este tipo de atención clara, amable y activa que logramos relacionarnos con la incomodidad de vivir de una manera más relajada y sufrir un poco menos.

8. **La integración correcta.** El último eslabón del noble camino óctuple consiste en la integración concentrada de toda la práctica budista. Se trata de vivir practicando momento a momento. Cuando nos desintegramos, cuando nos desconcentramos (cosa que es completamente normal), la corriente del sufrimiento nos arrastra; pero cuando despertamos y nos integramos nuevamente, surge una nueva oportunidad para liberarnos.

Todo lo anteriormente mencionado luce muy bonito organizado en números y pasos, como si se tratase de un proceso lineal e infalible. Pero la verdad es que, a la hora de la práctica, todo se mezcla de una manera compleja que trasciende cualquier intento de fórmula matemática. Las cuatro nobles verdades, por más que nos empeñemos en explicarlas como un método sistemático, siempre terminan siendo una práctica integrativa, cambiante e interdependiente, que rara vez da resultados perfectos. Comprender y practicar las enseñanzas budistas también es incómodo (y está bien).

Cada día de nuestra vida, cada momento de nuestra existencia, es una oportunidad para:

- Aceptar amablemente el hecho irrefutable de que la vida a veces es incómoda.
- Reconocer amablemente cuando estemos experimentando sufrimiento mental añadido debido a nuestras expectativas egocéntricas.
- Relajar amablemente dichas expectativas.
- Ejecutar amablemente una visión, una motivación, un habla, una acción, un sustento, una diligencia, una atención plena y una integración que nos ayuden a disminuir el sufrimiento.

Pongamos esto en práctica y veamos qué pasa.