

El Óctuple Sendero

El Primer Factor: Visión Correcta

Detrás de casi todo lo que hacemos, decimos y pensamos están los puntos de vista, algunos conscientes y muchos no tan conscientes. Nuestros puntos de vista son las orientaciones, perspectivas y creencias con las que nos entendemos a nosotros mismos y a nuestro mundo. Ellos son la base sobre la cual escogemos cómo vivir nuestras vidas. A menudo, nuestros principales puntos de vista están tan arraigados y son tan habituales que no los vemos como puntos de vista, sino más bien como si fueran las cosas realmente.

Los principales puntos de vista son generalizaciones aplicadas a una amplia gama de situaciones. Por ejemplo, algunas personas tienen el punto de vista profundamente arraigado que el mundo es un lugar peligroso. Con este punto de vista viven perpetuamente prevenidos y ansiosos, su comportamiento centrado en estar a salvo. Otros, con el punto de vista optimista de que la vida se supone que es un paraíso benigno, a menudo se encuentran contrariados y confundidos cuando no lo es. O bien, algunas personas pueden tener sin cuestionar el punto de vista de que hay una autoridad externa e invisible siempre lista para ayudar o para criticar. Por el contrario, otros creen que están tan solos en el universo que tienen que apretarse el cinturón y siempre esforzarse.

Los principales puntos de vista se aprenden a menudo a temprana edad. Pueden venir de experiencias de vida, de nuestra educación religiosa, de nuestras familias o de la sociedad.

Algunas de los puntos de vista más tenaces son aquellos alrededor de nosotros mismos. Estos incluyen creencias sobre lo que somos, lo que tenemos, cómo nos encontramos en relación con los demás y juicios sobre nuestra autoestima. Una enorme cantidad de sufrimiento viene de las creencias sobre uno mismo, aún más complicadas cuando se les ve como verdades en lugar de puntos de vista.

No es posible vivir sin puntos de vista. Afortunadamente, es posible aumentar la conciencia sobre nuestros puntos de vista y elegir los que son útiles para vivir. Para esto, se necesitan cuatro cosas. En primer lugar tenemos que ser cada vez más conscientes de las ideas inconscientes que son los lentes a través de los cuales vemos el mundo. En segundo lugar, tenemos que aprender a liberarnos de puntos de vista que es perjudicial tener. En tercer lugar, debemos ser capaces de entender cuáles puntos de vista son realmente beneficiosos y cuáles no lo son. Y en cuarto lugar, tenemos que encontrar una manera de vivir de acuerdo con los puntos de vista positivos.

La meditación es uno de los grandes campos de entrenamiento para lograr esto. A través de esta práctica, es posible notar puntos de vista persistentes a menudo invisibles en la vida cotidiana. A veces esto es posible porque vemos con qué frecuencia pensamos en ellos. Otras veces reconocemos nuestros puntos de vista a través de notar las diferentes tensiones físicas asociadas con ellos. O puede ser que se resalten si notamos la relación entre nuestro estado emocional y lo que estamos pensando. Si bien puede ser difícil dejar de tener pensamientos

inútiles, es un punto de inflexión enorme reconocer que no es necesario pensar en ellos y que es útil liberarse de ellos. Entonces es posible comenzar a desidentificarse y empezar a aprender a dejar ir pensamientos que no necesitamos. Dejar ir elimina la tensión y la autoridad que estos puntos de vista pueden tener sobre nosotros.

Suavizar la fuerza con que nos aferramos a los puntos de vista disminuye la compulsión detrás del pensamiento. Y, a la inversa, suavizar el pensamiento ayuda a relajar la adherencia a puntos de vista convincentes. A medida que la mente se relaja podemos aprender que es saludable no estar atrapados en pensamientos y opiniones, y que dejarlos ir, trae paz. Este es un punto de vista útil para tener durante la meditación, ya que ayuda a dejar ir.

Tener una visión clara de la naturaleza del pensamiento puede ser más fácil durante la meditación que en la vida diaria. La meditación es una buena oportunidad para aprender a desengancharse de los pensamientos, tal vez, incluso, para dejarlos ir. Una vez que empezamos a aprender estas lecciones en la meditación se hace posible aplicarlas en la vida diaria. Como nos damos cuenta de lo que pensamos, podemos distinguir lo que es útil para pensar y lo que no lo es. Si hemos comenzado a fortalecer la capacidad de dejar ir los pensamientos en la meditación, podemos empezar a dejar ir algunas de las formas inútiles de pensar en la vida cotidiana. Y esto nos da una posibilidad de sustituirlos por pensamientos útiles, especialmente aquellos que el Buddha llamó visión correcta.

El Buddha hizo énfasis en dos formas de visión correcta. Una de ellas es el punto de vista de que lo que hacemos, decimos y pensamos no existe en el vacío. Más bien, tiene consecuencias físicas y psicológicas que están relacionadas con su naturaleza ética; si se basa en la codicia y el odio, las consecuencias son perjudiciales. Si se basa en la generosidad y la bondad, las consecuencias para nosotros serán beneficiosas. Más importante que este punto de vista sea siempre verdad es el hecho de que si vivimos de acuerdo con él, estamos más propensos a pensar, hablar y actuar de maneras que nos traen mayor bienestar a nosotros y a los demás.

El segundo tipo de visión correcta es una perspectiva denominada las cuatro nobles verdades. Si queremos liberarnos del sufrimiento, puede ser útil notar qué causa nuestro sufrimiento. Si queremos superar el sufrimiento, pero no sabemos dónde buscar su causa, es posible perseguir creencias, prácticas y recursos externos que nada tienen que ver con el problema. Las cuatro verdades nobles apuntan a encontrar la causa dentro de nosotros mismos. Aunque habitualmente se puede decir que algo o alguien es la causa del sufrimiento, el camino budista a la liberación comienza cuando empezamos a asumir la responsabilidad de nuestra contribución interna, psicológica al sufrimiento. En particular, las cuatro nobles verdades apuntan al papel de los deseos compulsivos y del apego.

Como visión correcta, las cuatro nobles verdades son perspectivas que podemos adoptar para la búsqueda de una mayor libertad y felicidad. Si queremos sufrir menos, es útil darse cuenta cuando estamos sufriendo (la primera noble verdad); es muy fácil ser distraído del sufrimiento por otras preocupaciones. También es útil descubrir los apegos que crean el sufrimiento (la segunda noble verdad) para que podamos empezar a soltarlos. El punto de vista de que es posible dejar ir estos apegos totalmente y así poner fin al sufrimiento (la tercera noble verdad) da dirección y estímulo para practicar esto. Y, por último, saber una manera de crear las condiciones adecuadas

para liberarnos de nuestro apego (la cuarta noble verdad) nos orienta a las prácticas que pueden ayudar.

El Buda prescribió el Sendero Óctuple como las prácticas que componen la cuarta noble verdad. Comienzan con la visión correcta, porque ésta es el punto de vista que nos pone en el camino del Buda a la liberación. Si queremos encontrar el camino, las dos definiciones de visión correcta nos muestran dónde está. También nos guía y nos protege en la práctica de los otros siete factores del Óctuple Sendero. Nos guía, manteniendo el propósito del Óctuple Sendero en la mente, es decir, la liberación del sufrimiento. Nos protege cuando nos muestra cualquier sufrimiento y apego presentes en la forma como practicamos los otros factores del sendero. Cuando llegamos a ser conscientes de ellos, tenemos la oportunidad de dejar ir los apegos.

Usar las Cuatro Nobles Verdades como Visión Correcta tiene mucho que ver con una práctica serena. Mientras más serenos lleguemos a estar, más fácil es darse cuenta del sufrimiento, de su causa, de su cesación y del camino a su cesación. Cuanto más usamos las cuatro nobles verdades para superar los apegos, con más serenidad vivimos.

Cuando las personas maduran en el camino budista, la tranquilidad que experimentan llega a ser lo suficientemente fuerte como para poner de relieve naturalmente las cuatro verdades nobles en sus vidas. De la misma forma que mientras más limpio sea el paño blanco más obvia se hace cualquier mancha. Por esta razón existe una larga tradición de entender la frase budista *cattāri ariyasaccāni*, no como "las cuatro nobles verdades", sino como "las cuatro verdades de los nobles." La gramática de la frase permite ambos significados. Para los que empiezan a utilizarlas como una visión sabia para vivir y practicar, se les puede llamar 'las cuatro verdades nobles'; para aquellos que han experimentado la tranquilidad de caminar por el sendero, se convierten en un punto de vista natural para vivir y así se convierten en "las cuatro verdades de los nobles". De cualquier manera, la Visión Correcta tiene la mira puesta en la paz más profunda y significativa. Es una paz que, una vez alcanzada, no necesita puntos de vista.