

El Óctuple Sendero de Buda

por Gil Fronsdal

Las enseñanzas de Buda describen un sendero de liberación asequible. La antigua metáfora budista de un sendero se basa en la idea de un paso despejado que permite atravesar un bosque de otro modo infranqueable. Del mismo modo que una persona trae todo su cuerpo consigo cuando camina por un sendero en el bosque, así un practicante espiritual entra en el sendero de Buda participando con todos los aspectos de su ser. Sin embargo, mientras un camino físico existe sea que caminemos o no por él, el sendero de Buda sólo existe en nuestro compromiso con él. Nosotros creamos el sendero con las actividades de nuestras mentes, corazones y cuerpos. Las enseñanzas acerca del sendero de Buda son simples mapas que nos indican cómo creamos el sendero a medida que avanzamos.

En una versión de esta metáfora del sendero, el Buda compara la liberación espiritual con una ciudad enmalezada, olvidada por largo tiempo en una selva espesa. Así como es posible recuperar y habitar de nuevo esta ciudad después de encontrar el camino de acceso, es posible vivir una vida liberada cuando descubrimos y seguimos un sendero que nos conduce a ella.

A partir de la metáfora de un sendero en el bosque, el Buda comparó la densa maleza de la selva con los numerosos obstáculos mentales y emocionales que limitan nuestra libertad. Cada uno de nosotros tenemos nuestros propios yermos interiores, con sus peligros y desafíos, pero también tenemos en nuestro interior lo necesario para liberarnos de estos peligros.

Debido a que tanto el sendero y los obstáculos se encuentran dentro de nosotros, el sendero del Buda nos exige asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, actitudes y acciones. Se basa en el principio de que podemos avanzar hacia la liberación separándonos de perspectivas y comportamientos que nos agobian y sustituyéndolos por comportamientos que nos aligeran y nos fortalecen a medida que avancemos.

El sendero del Buda para la liberación —conocido como el Noble Óctuple Sendero—, se compone de ocho prácticas interrelacionadas. El nombre budista para cada una de estas prácticas tiene como prefijo *samma*, una palabra pali que se traduce generalmente como "correcto", pero que también puede significar "adecuado", "completo" y "en armonía". Cuando se traduce como "correcto", es útil pensar en ello con el significado de "apropiado", como cuando hablamos de tener la "herramienta apropiada" para una tarea particular. Debido a que el sendero está compuesto por prácticas en lugar de creencias, "correcto" no se refiere a verdades que estamos obligados a adoptar o a juicios morales sobre el bien y el mal.

El primer paso en el Sendero Óctuple es la Visión Correcta, una perspectiva pragmática que nos guía por el sendero mismo. Volvemos a hacer una analogía con el

senderismo. Los caminantes expertos en la práctica de "orientación" en los bosques, prestan especial atención a los detalles de su entorno con el fin de encontrar su camino en el monte. Primero deben tener alguna idea de a dónde quieren ir para que no vaguen sin rumbo y terminen por perderse. Pero incluso cuando la brújula nos señala el destino, tomar el camino más directo puede no ser posible si implica enfrentarse a los más profundos precipicios o a las partes más densas, más tupidas del bosque. Al saber a qué se le pone atención, un excursionista puede "leer" el bosque y descubrir aspectos que muestran el mejor camino a seguir.

Para el sendero del Buda, esta perspectiva de orientación —llamada Visión Correcta— es la práctica de mantener el ojo sobre nuestra relación con lo que estamos experimentando. Clásicamente esto se describe como hacer uso de la perspectiva de las Cuatro Nobles Verdades. En lugar de quedarnos atrapados en nuestras opiniones e interpretaciones abstractas de lo que estamos experimentando, en este enfoque nos hacemos una serie de preguntas: ¿Sentimos algún tipo de estrés, incomodidad o sufrimiento en la forma cómo nos estamos relacionando con lo que está o no está pasando? ¿Cuál es nuestra contribución a este sufrimiento? ¿A qué estamos aferrados que esté contribuyendo con él? La Visión Correcta incluye la perspectiva alentadora de que aferrarse y el sufrimiento que resulta pueden ser llevados a su fin. También nos orienta a las prácticas de todo el Óctuple Sendero como el camino más fácil y más claro para la liberación del mismo.

Visión Correcta no quiere decir que sea la única perspectiva para observar nuestra vida. Otras perspectivas pueden ser necesarias para otros propósitos. Sin embargo, con el fin de recorrer el sendero del Buda para la libertad, la Visión Correcta es un ingrediente esencial. Es la perspectiva necesaria para encontrar el sendero y mantenerse en él.

Practicar Visión Correcta no requiere creer en algo que no podamos conocer por nosotros mismos. No se basa en ninguna creencia sobrenatural o mística. Tampoco exige que nos adelantemos del lugar en el que estamos. La búsqueda de un sendero consiste en caminar por donde estamos en el camino; no podemos caminar sobre lo que está por venir antes que lleguemos ahí.

Las prácticas restantes del Sendero Óctuple son Intención Correcta, Habla Correcta, Acción Correcta, Medio de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta. Estos siete tienen una relación de apoyo mutuo con la Visión Correcta. Por un lado, la Visión Correcta nos ayuda a distinguir entre las intenciones, palabras, acciones éticas, medios de vida y los estados mentales que causan sufrimiento y los que dan alivio. Del otro lado, a medida que practicamos los otros factores del Sendero Óctuple, la Visión Correcta se hace más fácil y más eficaz para la práctica. Cuanto más tenemos claro el sendero, más fácil es encontrar nuestro camino.

El potencial para la práctica del Óctuple Sendero se encuentra dentro de nosotros. Cuando practicamos bien los factores, ellos nos transforman. Tienen la capacidad de reducir e incluso acabar con nuestro aferramiento, apego, miedo, odio e ignorancia.

Cuando hacemos esto a fondo, el Óctuple Sendero ya no es algo que tenemos que caminar. Cuando somos libres, no hay ningún lugar al que tengamos que ir a buscar la libertad. Cuando vivimos de nuestra libertad, los ocho factores ya no son prácticas, sorprendentemente, se convierten en la expresión natural de la liberación. El Óctuple Sendero se convierte en lo que somos.

—Gil Fronsdal