

## **Las Cuatro Verdades: La esencia de las enseñanzas del Buda – un introducción**

En la última edición de nuestro boletín, explicamos que íbamos a añadir gradualmente enseñanzas a la página guía de Prajna 'Descubrir el Budismo' para apoyar una exploración y comprensión más profundas de los diferentes temas presentados en esa página. Iniciamos este proceso con una colección de enseñanzas que exploraban lo que significa emprender el camino espiritual utilizando el ejemplo de la vida de Buda y su iluminación. Ahora, en esta edición, profundizaremos en la primera serie de enseñanzas que Buda impartió tras su iluminación, conocidas como las cuatro verdades de los nobles: La verdad del sufrimiento, que hay que comprender; las causas del sufrimiento, que hay que abandonar; la cesación del sufrimiento, que hay que realizar, y el camino hacia la cesación, en el que hay que confiar.

La primera enseñanza explora la iluminación de Buda y su decisión de enseñar.

**VIDEO: Paz profunda, libre de complejidad**

**(6 min)**

*Sogyal Rinpoché, Nueva Delhi, 15 de febrero de 1996*

### Reflexión

Lo que Buda comprendió es que todos los seres sensibles tienen como esencia la naturaleza de Buda, que él describió como "paz profunda, libre de complejidad, luminosidad no compuesta". *El Libro tibetano de la vida y de la muerte* describe así la naturaleza de Buda:

¿Dónde se encuentra esta naturaleza de buda? Está en la naturaleza de nuestra mente, semejante al cielo. Absolutamente abierta, libre e ilimitada, es en su fundamento tan sencilla y natural que nunca puede complicarse, corromperse ni mancharse, tan pura que se halla más allá incluso de los mismos conceptos de pureza e impureza. [...] La naturaleza de buda tiene una característica que el cielo no puede poseer, la de la claridad radiante de la conciencia. Como se ha dicho:

*Es sencillamente tu impecable conciencia presente, cognoscitiva  
y vacía, desnuda y despierta.*

Nyoshul Khen Rinpoché describió esta conciencia como “meramente lo inmaculado contemplándose naturalmente a sí mismo.”<sup>1</sup>

— Lee y reflexiona sobre las descripciones de la naturaleza de Buda dadas anteriormente, o

---

<sup>1</sup> Ambas citas son del capítulo 4 de *El Libro tibetano de la vida y de la muerte*.

si lo prefieres puedes reflexionar sobre el ejemplo de la vasija dado en la enseñanza que acabas de escuchar.<sup>2</sup> ¿Qué entiendes de esto? ¿Qué hace que la naturaleza de Buda sea difícil de describir o expresar?

### **Cómo el Buda presentó las Cuatro Verdades de los Nobles**

Buda presentó sus enseñanzas de manera que las personas a las que se dirigía pudieran entenderlas, porque comprendió que el camino hacia la iluminación debe ser entendido y practicado en etapas progresivas y manejables. Buda impartió tres cuerpos de enseñanzas a seres de diferentes capacidades. Estos ciclos de enseñanzas se conocen como los Tres Giros de la Rueda del Dharma, el primero de los cuales es la enseñanza sobre las Cuatro Verdades de los Nobles.

Ringu Tulku Rinpoché comienza la siguiente enseñanza describiendo cómo Buda dio la enseñanza sobre las Cuatro Verdades de los Nobles. Luego explica la estructura, el marco y la lógica de estas cuatro verdades, y cómo podemos aplicarlas a nosotros mismos. Mientras escuchas, toma nota de esta estructura y lógica.

**VIDEO: El primer giro a la rueda del Dharma: Las Cuatro Nobles Verdades (15 min)**

*Ringu Tulku Rinpoché, Gangtok, 27 de junio de 2020*

### **Pregunta para el estudio**

Se supone que las Cuatro Verdades de los Nobles no deben verse sólo como algo que entendemos simplemente de forma intelectual, o como un conjunto de reglas, sino como comprensiones y un conjunto de acciones que aplicamos activamente en nuestras vidas. ¿Qué dijo Ringu Tulku Rinpoché sobre cómo debemos aplicar cada acción a nosotros mismos?

### **Reflexión**

— Las Cuatro Verdades de los Nobles comienzan con la experiencia y la comprensión del sufrimiento. Parece sugerir que la experiencia del sufrimiento es el principal desencadenante de nuestro interés por seguir el camino budista. ¿Estás de acuerdo? ¿Podría haber otras razones? ¿Qué te atrajo inicialmente a este camino?

### **Puntos sobre Las Cuatro Verdades de los Nobles para tu estudio**

---

<sup>2</sup> This example is also given in *The Tibetan Book of Living and Dying*, on page 49.

*Si lo deseas, corta y pega esta sección en un archivo separado para guardarla como referencia futura.*

**La estructura de las Cuatro Verdades de los Nobles: pares de causas y efectos.**

El sufrimiento, que debe <b>entenderse</b>	efecto
Las causas del sufrimiento, que hay que <b>abandonar</b>	causa
La cesación del sufrimiento, que debe <b>realizarse</b>	efecto
El camino, en el que hay que <b>confiar</b>	causa

— El primer par de verdades describen el **mecanismo del samsara**: la causa y el efecto del sufrimiento, describen cómo es nuestra vida en primer lugar y luego lo que hay de fondo.

— El segundo par describe el fin del sufrimiento, el **nirvana**, el estado totalmente libre de sufrimiento, seguido del camino, el método que aplicamos para llegar a él.

**¿Por qué las Cuatro Verdades de los Nobles están dispuestas de esta manera?** Se basan en una *lógica basada en la experiencia*.

Primero tenemos que darnos cuenta de que estamos sufriendo, y luego buscar su causa. La cesación viene antes que el camino porque nos da la esperanza de que hay una salida y el sufrimiento puede ser eliminado por completo. Confiar en que el nirvana es posible es anterior a seguir la senda del Dharma, lo cual es poco probable que hagamos si no creemos que el sufrimiento puede llegar a su fin.

Una imagen utilizada para explicar la lógica de las Cuatro Verdades de los Nobles es la de un médico experimentado. El Buda es visto como el médico, y nosotros somos como el paciente.

— El sufrimiento es el padecimiento del paciente.

— Las causas del sufrimiento son como el diagnóstico de ese padecimiento.

— El cese del sufrimiento es como volver a estar completamente bien.

— El camino es el tratamiento prescrito por el médico para lograr la curación.

Por supuesto, esto implica que debemos aplicar los consejos del médico a nosotros mismos si queremos curarnos.

Si deseas estudiar más profundamente la estructura y la lógica de las Cuatro Verdades de los Nobles, entonces mira esta enseñanza opcional:

**VIDEO: Introducción a las Cuatro Nobles Verdades**

**(15 min)**

*Sogyal Rinpoché, Haileybury, 9 de abril de 2013*

¿Puede responder a las siguientes preguntas?

- ¿Puedes recordar las Cuatro Verdades de los Nobles, con sus cualificaciones (o conjuntos de acciones)?
- ¿Cuáles de las Cuatro Nobles Verdades están relacionadas con el samsara y cuáles con el nirvana?
- ¿Cómo se define el término *klesha* en la enseñanza?
- Haz un resumen de las cuatro verdades relacionándolas con la causa y el efecto y utilizando también el ejemplo de la curación de una enfermedad.

**Hacer que las Cuatro Verdades de los Nobles funcionen para nosotros**

Aunque son un marco para las enseñanzas de Buda, las Cuatro Verdades de los Nobles no son algo que se recite sin cuestionamiento. Como explica Khandro Rinpoché en la siguiente enseñanza, son algo que debemos aplicar a nuestra forma de experimentar y reaccionar ante los acontecimientos externos.

**VIDEO: Las Cuatro Nobles Verdades: Hacernos responsables de nuestro verdadero potencial (8 min)** *Khandro Rinpoché, Karma Shedrup Ling, Oslo, 23 de abril de 2012*

**Reflexión**

Khandro Rinpoché dice que la verdad del camino "aborda la necesidad de que cada ser humano sea responsable de todo su buen potencial. Y ese es el énfasis principal de las enseñanzas budistas".

- Para los que llevan tiempo estudiando y practicando, ¿cómo encaja esta descripción con su comprensión y experiencia de las enseñanzas budistas?
- Para aquellos que son estudiantes relativamente nuevos, ¿qué sienten al ver el camino budista descrito de esta manera?