

Las Cuatro Verdades: La esencia de las enseñanzas del Buda - La cuarta verdad

Esta es la última sesión que estudia las Cuatro Verdades de los Nobles y el tema es la cuarta verdad: la verdad del camino, en el que hay que confiar.

Antes de escuchar a Ringu Tulku Rinpoché enseñar sobre lo que es el camino y su propósito, considera brevemente esta pregunta: ¿Qué significa para ti seguir un camino espiritual?

VIDEO: The truth of the path - what is the path?

(23 min)

Ringu Tulku Rinpoché, Dzogchen Beara, 2 de junio de 2002

Responde a estas preguntas de la forma más completa posible:

- ¿Por qué dice Ringu Tulku Rinpoché que el camino es tan importante?
- ¿Por qué es necesario hacer algún esfuerzo en el camino?
- ¿Por qué el camino no es la meta? ¿Qué es la meta?
- ¿Cómo explica Ringu Tulku Rinpoché el camino en términos de sabiduría y compasión?

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Cómo he empezado ya a cultivar la sabiduría y la compasión en relación conmigo mismo, con mis hábitos y con otras personas?

Cómo se presenta el camino

Ringu Tulku Rinpoché describió el camino como el desarrollo y el fortalecimiento de nuestra compasión y sabiduría innatas, la re-conexión con nuestra naturaleza de buda y el trabajo hábil y paciente con los venenos mentales o las emociones negativas que causan nuestro sufrimiento. El camino también se presenta de diferentes maneras según las distintas tradiciones, todas las cuales pueden apoyar y alimentar nuestro propio desarrollo espiritual.

En la siguiente enseñanza, Andrew Warr describe algunos de estos diferentes enfoques o marcos para presentar el camino.

VIDEO: La Cuarta Verdad Noble: El camino que conduce a la cesación

(24 min)

Andrew Warr, Dzogchen Beara, 2 de diciembre de 2021

Intenta responder a las siguientes preguntas:

- ¿Puedes recordar los ocho aspectos del Noble Óctuple Sendero?

- ¿Puedes explicar el marco del Camino descrito en términos de Visión, Meditación y Acción? ¿Cuál es su relación con nuestra naturaleza fundamental?
- ¿Cuál es la razón que se da para cultivar el amor y la compasión?
- Andrew explicó cómo se puede explicar el camino en términos de los tres entrenamientos superiores: disciplina o conducta ética, meditación y sabiduría.
 - a) ¿Puedes recordar cómo describió Andrew cada una de los entrenamientos superiores? ¿Cómo explicó el modo en que se apoyan mutuamente? ¿Por qué los tres entrenamientos superiores se describen a veces como "la rueda de la felicidad constante"?
 - b) ¿Puedes ver cómo podrías aplicar el marco de los tres entrenamientos superiores para apoyar tu propio camino? ¿Has experimentado cómo los tres entrenamientos se apoyan mutuamente, por ejemplo, que la disciplina conduce a una vida más sencilla?

Algunas notas sobre La Cuarta Noble Verdad

Un malentendido común sobre la cuarta noble verdad es que seguir el camino nos llevará a, o producirá, algo que no existía antes. El camino es, en realidad, un proceso interno de la mente en el que nos despojamos del engaño que nos impide realizar nuestra naturaleza de buda. Simplemente estamos despertando a cómo son las cosas realmente, en lugar de producir algo nuevo.

La Vehículo Fundamental o Común describe el camino en términos del Noble Óctuple Sendero. Sus ocho elementos pueden clasificarse según Los Tres Entrenamientos Superiores:

El Noble Óctuple Sendero	Los tres entrenamientos superiores
Visión correcta Intención o pensamiento correcto	Sabiduría
Habla correcta Acción correcta Medio de vida correcto	Disciplina o ética
Esfuerzo correcto	Meditación

Atención correcta	
Concentración correcta	

Es útil comprender ahora que este marco no es una progresión lineal. Los ocho aspectos deben desarrollarse simultáneamente, trabajando juntos y nutriéndose mutuamente. El término "correcto" no pretende ser moralista ni implicar que otros caminos sean "incorrectos". En este contexto, correcto significa algo "sano, equilibrado o beneficioso", ya sea para uno mismo o para los demás, que nos ayudará a transformarnos en un "ser noble".

Cesación analítica y no analítica

Tal vez recuerdes de los dos tipos de cesación. En esta enseñanza, Sogyal Rinpoché y Adam Pearcey profundizan en este tema.

VIDEO: El camino a la cesación y la cesación en sí

(10 min)

Sogyal Rinpoché y Adam Pearcey, Haileybury, 11 de abril de 2013

— Explica qué se entiende por cesación.

— ¿Cómo se relacionan los dos tipos de cesación con la naturaleza de Buda?