

El Noble Camino Óctuple

AryASTAGgamArga

Por Ven. Acharya Shivagam

Arya= Noble o Santo

Asta= Ocho (óctuple)

Agam= acercarse/lograr

Marga= Camino/búsqueda

El Noble Camino Óctuple es una de las enseñanzas esenciales de Buddha. Corresponden con el camino o la forma para acabar con el sufrimiento (Dukka) y así poder lograr el despertar. Seguir este camino es una de las formas de conocernos, descubrirnos y conquistar la ignorancia, la avaricia y el odio. En el Noble camino óctuple están contenidas las 4 Nobles Verdades. Este entendimiento sucede en el primer paso del Camino.

Este Camino está dividido en 8 pasos los cuales a veces se categorizan en tres subdivisiones:

a. Prajna: Sabiduría

1. *Samyag-dṛṣṭi*: Visión/entendimiento Correcto
2. *Samyak-saṃkalpa*: Intención Correcta

b. Sila: Conducta Ética

3. *Samyag-vac* : Conversación Correcta
4. *Samyak-karmanta* : Acción Correcta
5. *Samyag-ājīva*: Estilo de Vida Correcto

c. Samadhi: Concentración

6. *Samyag-vyayama*: Esfuerzo Correcto
7. *Samyak-smṛti*: Mente enfocada Correcta
8. *Samyak-samādhi* : Concentración Correcta

Prajna. Sabiduría

La categoría de Sabiduría es el proceso de auto-observación o introspección. Tanto la Visión correcta como la Intención correcta inician en nosotros y hacia nosotros mismos para luego llevarlo al exterior. Es este proceso interno el que nos hace ganar sabiduría.

Aquí encontramos las 4 Nobles Verdades.

Sila. Conducta Ética

Una vez que hemos ganado esta sabiduría en nosotros, inicia el proceso de la interacción con el exterior a través de la Conducta Ética. Es la forma de relacionarnos con los demás a través de nuestras palabras, acciones y nuestra vida. La visión correcta y la intención correcta logradas previamente son ahora proyectadas en nuestra vida y entorno.

Aquí encontramos los Votos Budistas.

Samadhi. Concentración

Finalmente es el entendimiento del interior y del exterior (de los extremos), lo que nos permite lograr el camino medio (la Unidad). Con la Sabiduría nos descubrimos a nosotros, con la Conducta Ética descubrimos el exterior y con la Concentración unificamos el dentro con el fuera. Es ir dentro donde ese dentro no es “dentro de ti” ni tampoco fuera, es dentro sin definición de dentro de que. Cuando el interior y el exterior están en paz, en armonía y unificados entonces el Samadhi (Concentración) es posible.

Aquí usamos la práctica espiritual para lograr el Samadhi.

En cada paso del camino óctuple aparece la palabra “correcta” o a veces “apropiada”. En sanscrito la palabra usada es “Samyag” que viene de “Samyak” (igualdad, equilibrio) o en ocasiones también aparece como “Samyak” que significa “exacto, preciso”. Por tanto no usamos “correcto” en términos de bueno o malo, ni en términos de ser bien educados. Quiere decir exacto, preciso, en igualdad para todos. Dicho de otra manera lo “correcto” aquí, no está basado en juicios, condicionantes sociales o culturales. Está basado en aquello que evita el sufrimiento y promueve el bienestar.

El Noble Camino Óctuple está formado por los siguientes 8 pasos:

1. *Samyag-dRSTi*: VISIÓN/ENTENDIMIENTO CORRECTO.

(samyag = equilibrado/correcto; dRSTi= Visión)

Con frecuencia es explicado como un entendimiento correcto de la vida, la naturaleza y el mundo. Sin embargo todo inicia en nosotros mismos. No es posible lograr ese entendimiento correcto del exterior sin primero lograrlo en nosotros mismos.

Es la Visión Correcta de nosotros mismos que una vez lograda proyectamos al exterior.

¿Qué nos impide esta Visión Correcta?

Nuestro sufrimiento (Dukka) viene derivado de los 3 venenos de la existencia, siendo estos Ignorancia, Avaricia y Odio. Mientras estos venenos están presentes en nosotros, no nos es posible tener un Entendimiento Correcto ni de nosotros ni del exterior. Son estos venenos los que nos hacen percibir una diferencia entre el dentro y fuera; entre tú y los demás.

Purificarnos de estos venenos es lo que nos libera del sufrimiento y de la percepción errónea de separación. Sin embargo la Ignorancia, la Avaricia y el Odio son tan profundos y sutiles que es difícil acceder a ellos directamente. Por ello, en la Mahajrya, como medida expeditiva, comenzamos este proceso de purificación desde una parte que es más obvia y fácil de observar. Es lo que llamamos las 3 Negaciones que a su vez vienen derivadas de los Venenos. Son estas negaciones (Orgullo, Vergüenza, Miedo) las que nos impiden tener un entendimiento correcto de nosotros. Es la forma en la que negamos tanto nuestro sufrimiento como las causas del sufrimiento. Y es lo que por tanto nos impide recorrer el camino de la liberación.

El miedo te hace paralizarte. El Miedo es tener una puerta enorme delante de ti, tan grande que no puedes ver nada más que la puerta y no alcanzas a ver qué hay detrás. El miedo no es la puerta sino descubrir que hay detrás de ella. Esta negación siempre tiene que ver con la incertidumbre a que hay detrás de esa puerta. Lo que te paraliza no es dar el paso, sino el miedo a que hay detrás de ese paso. Lo desconocido. Este miedo a lo desconocido a lo que hay detrás, te impide tener una Visión Correcta de ti mismo pues tienes miedo a que hay detrás de tu propia puerta que eres tú mismo.

La Vergüenza es esconderte. Es no permitir la expansión. Tanto te escondes, que te escondes de ti mismo/a previniéndote de lograr esa Visión Correcta de ti, contrayéndote en lugar de expandirte. Para lograr una Visión Correcta necesitas descubrirte y ese descubrimiento es a través de tu propia expansión no de esconderte.

El Orgullo te convence de que ya sabes la Verdad, así que ¿cómo podrías encontrarla si ya la sabes? Si ya sabes todo de ti y te conoces, ¿Cómo dar un paso más en tu evolución? En el plano espiritual, es pretender controlar la forma en que la luz infinita de Amitabha se

organiza y contiene en lugar de aceptar que es Amitabha el que lo hace. En lo humano es querer tener la razón querer hacer las cosas a tu manera porque si no están bien hechas...

Cuanto más sostienes las negaciones, más lejos estas de la Visión correcta tuya y de los demás.

¿Cómo nos liberamos de estas negaciones?

Recorriendo el camino de las 4 Nobles Verdades. Siendo estas:

1. Hay sufrimiento
2. Hay una causa/entendimiento del sufrimiento
3. Hay un camino hacia la liberación del sufrimiento
4. No hay sufrimiento

Estas 4 nobles Verdades es lo que en la Mahajrya practicamos a través de la Integración Emocional. Aceptar el sufrimiento (cualquier nivel de Dukka) es el primer paso. Es dejar de negar que a veces las cosas nos afectan, que sufrimos. Una vez que aceptas que hay sufrimiento entonces es cuando inicias tu integración emocional, sentándote a encontrar la causa del sufrimiento (las 21 mascararas del ego). Y según las vas identificando estas recorriendo el camino hacia la liberación a través de permanecer sintiéndolo de forma consciente hasta que se disuelvan. En el momento que se disuelven por completo ahora has descubierto que no hay sufrimiento, la 4 noble verdad.

Finalmente tener una Visión Correcta de ti, te permite tener una visión correcta del exterior y de los demás.

2. *Samyak-samkalpa*: INTENCION/PENSAMIENTOS CORRECTOS.

(Samyak = preciso exacto/correcto; samkalpa= concepción o idea en la mente/corazón)

Cuando logras una Visión Correcta, entonces todo tu pensamiento moran en esa visión, entonces no hay lugar para un pensamiento no-correcto.

¿Qué es un pensamiento no correcto?

Cualquier intención o pensamiento enfocado hacia la perpetuación del sufrimiento. Ser duro contigo mismo y hacerte menos que los demás, así como hacerte más que los demás, es no tener una intención correcta, es causa de sufrimiento.

Es permitir que las intenciones oscuras tomen control sobre ti.

Pensamiento no correcto, es dar lugar a la venganza o al rencor en tu mente y en tu corazón. Intención correcta es actuar de “buena fe”. Debes tener una noble intención basada en la fe y en la no violencia hacia el resto de la existencia.

En la Mahajrya explicamos como con frecuencia proyectas tu sufrimiento en otras personas, el inicio de estas proyecciones es no tener un Pensamiento Correcto.

Por tanto en el Pensamiento Correcto hay responsabilidad, si algo te hace sufrir no es culpa de nadie (ni tuya) es debido a una Visión no-correcta. Y tu responsabilidad es regresar a las 4 Verdades para descubrir la causa de esa Visión no-correcta que provoca el pensamiento no correcto. Así regresas a la Intención correcta

Pensamiento Correcto es hacer planes; Pensamiento no-correcto es crear expectativas. El objetivo de un plan no es lograrlo sino darte seguridad. Un plan te enfoca, te ayuda a saber hacia dónde te estas dirigiendo, es una luz en un camino a oscuras. Una expectativa solo te enfoca en el resultado final generando decepción, frustración y sufrimiento cuando no sucede. En un Plan hay libertad; en una expectativa hay apego (el resultado).

Para lograr buenas intenciones (planes), en lugar de expectativas, debes de dejar ir los tres apegos (físico, emocional y mental). Relacionarte con todo y dejar ir los apegos cuando llega el momento ya que nada es permanente.

3. *Samyag-vAc*: DISCURSO CORRECTO.

(*Samyag* = equilibrado /correcto; *vAc*= discurso/conversación)

Si tienes un Entendimiento Correcto y Pensamientos Correctos, entonces todas tus intenciones son buenas y tendrás un Discurso Correcto. Todo lo que digas es para traer alegría a los demás. Es el nivel de la frecuencia y la interacción. Corresponde con la comunicación de Avalokiteshara.

Para lograrlo debemos evitar las mentiras, evitar criticar, evitar ser irrespetuoso, los sarcasmos, evitar juzgar. Plantearte siempre si lo que vas a decir es verdad; si es un hecho en lugar de un juicio, si es beneficioso para los demás, si lo van a poder entender y especialmente cual es el momento y la forma más adecuada para expresarlo.

En el Sutra de Abhaya encontramos:

...En caso de palabras que el Tathagata sabe que son un no-hecho, no-verdad, no-beneficiosas, no-entrañables y no convenientes para otros, el NO las dirá.

... En caso de palabras que el Tathagata sabe que son un hecho, verdad, pero no-beneficiosas, no-entrañables y no convenientes para otros, el NO las dirá.

... En caso de palabras que el Tathagata sabe que son un hecho, verdad, beneficiosas, pero no-entrañables y no convenientes para otros, él tiene el sentido de el momento adecuado para decirlas.

... En caso de palabras que el Tathagata sabe que son un no- hecho, no- verdad, no-beneficiosas, pero entrañables y convenientes para otros, el NO las dirá.

... En caso de palabras que el Tathagata sabe que son un hecho, verdad, pero no-beneficiosas, y aun así entrañables y convenientes para otros, el NO las dirá.

... En caso de palabras que el Tathagata sabe que son un hecho, verdad, beneficiosas, y entrañables y convenientes para otros, él tiene un sentido del momento adecuado para decirlas. ¿Por qué es esto? Porque el Tathagata tiene simpatía por todos los seres vivos.

Es en resumen el voto budista: “Tomo el voto de abstenerme de conversaciones incorrectas”

4. Samyak-karmanta: ACCIONES CORRECTAS.

(Samyak = preciso exacto/correcto; karmanta = manejo/acción)

Así como en la Intención correcta no permites que la oscuridad habite en tu mente y corazón; así como en tu Conversación correcta no permites que la oscuridad habite en tus palabras; Ahora en tus Acciones correctas, no debes permitir que esa oscuridad tiña tus acciones.

Por supuesto es no atentar contra la vida de criaturas vivientes.

Es evitar comportamientos sexuales que generen sufrimiento. No quiere decir esto, no tener sexualidad, sino entender que dejarse llevar por los instintos sexuales puede generar sufrimiento. Es recordar que la sexualidad siempre debe ser consentida por ambas partes y siempre practicada de manera que nadie sufra por ello física, emocional o mentalmente.

Es no robar. En el budismo entendemos que nada nos pertenece, que nada tiene dueño ni nadie es dueño de nada. Pero también tenemos compasión hacia los que si creen en la propiedad. Robar provoca sufrimiento al que se siente robado e impide el buen funcionamiento de las relaciones, de las estructuras y de la sociedad en que vivimos.

Si tienes una Visión Correcta, Intenciones Correctas, Discurso Correcto entonces todas tus acciones serán correctas, serás noble en tu actuar en todos los aspectos.

Estás acciones correctas te generan un karma beneficioso a ti y a los demás.

Estas acciones correctas son las que hacen que tu consciencia individual se sienta atraída a tu propio cuerpo por lo que tomar tu lugar en la vida ahora es posible.

Lo resumimos en los siguientes votos del budismo:

“Tomo el voto de abstenerme de tomar lo que no me es dado”

“Tomo el voto de abstenerme de conductas sexuales inadecuadas”

“Tomo el voto de abstenerme de destruir criaturas vivas”

5. *Samyag-Ajlva*: ESTILO DE VIDA CORRECTO.

(Samyag = equilibrado /correcto; Ajlva= estilo de vida)

Es el estilo de vida a cada nivel, es la forma en la que vives, por tanto las experiencias que vives y generas. Es el karma en sí mismo. Significa también no ganarte la vida con ninguna profesión que directa o indirectamente provoque sufrimiento a los demás. Un estilo de vida correcto provoca inevitablemente Armonía.

Podemos también decir que tu Estilo de Vida Correcto es la suma de todas tus Acciones Correctas individuales.

6. *Samyag-vyAyAma*: ESFUERZO CORRECTO.

(Samyag = equilibrado /correcto; vyAyAma= esfuerzo/ejercicio)

Con el Esfuerzo correcto inicia el bloque de Concentración enfocado a la consecución del Samadhi. Por tanto Esfuerzo Correcto es tu Pasión por la espiritualidad; tu Pasión por querer ser mejor persona, por evolucionar; es tu Pasión por querer que otros logren igualmente la liberación. Es lo que te permite mantenerte en Virtud en momentos difíciles.

Es lo que te mueve y como manejas todo. Es el valorar cuanto aprecias las cosas. Tener una fuerza de voluntad apropiada demuestra tu sabiduría. Es la determinación para realizar tu práctica espiritual.

Este Esfuerzo Correcto es el que nos permite permanecer renunciando a los pensamientos, palabras y obras dañinas.

También es explicado de la siguiente manera:

1. Esforzarnos en prevenir lo insano no surgido aún
2. Esforzarnos en destruir lo insano ya producido
3. Esforzarnos en producir lo sano que no ha llegado aún
4. Esforzarnos en lo sano ya surgido

7. *Samyak-smRti*: MENTE ENFOCADA CORRECTA.

(Samyak = preciso exacto/correcto; smRti =deseo/mente enfocada)

Es la forma de estar consciente. Estar consciente de que estás consciente.

Son los 4 pasos de la integración emocional al mismo tiempo.

Son los 4 estados de atención:

- Respirar
- Habitar
- Sentir
- Contemplar

Estos 4 estados son contemplados en la mente, las emociones, el cuerpo y el entorno. Gracias al esfuerzo anterior, decides estar consciente de ti y del exterior al mismo tiempo y siempre consciente, siempre enfocado.

Si lo entiendes como prestar atención a ti, a tu entorno, a los demás, a la vida... como cosas separadas, entonces es imposible porque tu sistema nervioso tiene una limitación. Para tener una Mente Enfocada Correcta, debes dejar de ver Todo como algo separado, entonces, ya no prestas atención a cosas separadas sino a Todo, es prestar atención sin añadir a que prestamos atención, es estar consciente sin decir de qué.

8. *Samyak-samAdhi*: CONCENTRACIÓN CORRECTA.

(Samyak = preciso exacto/correcto; samAdhi =contemplación intensa/concentración)

Concentración correcta es el estado de meditación profundo.

Gracias a los 7 pasos previos del camino Óctuple ahora la mente regresa a su estado natural de existencia, la quietud, la nada. Como un recipiente de agua con ondas que dejamos quieto para que las ondas se calmen ahora la mente se rinde ante la consciencia y la concentración.

En este estado de Samadhi no hay nada que pueda desencadenar una reacción emocional o un pensamiento. Ya no hay ningún esfuerzo que hacer, simplemente está sucediendo.

Es la existencia cuando no quedan motivaciones mentales ni emocionales, cuando el dolor y el placer han desaparecido y aun así sigue existiendo Algo.

“Que Amitabha inunde e ilumine la existencia de todos los seres sintientes llevándolos a la liberación de Samsara”. Shivagam