

En el sermón de Benares, tras su iluminación, Buda expuso las cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero:

1. La **primera Noble Verdad** es dukkha, la naturaleza de la vida es sufrimiento. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

2. La **segunda Noble Verdad** es el origen de dukkha, el deseo o "sed de vivir" acompañado de todas las pasiones y apegos. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia.

3. La **tercera Noble Verdad** es la cesación de dukkha, alcanzar el Nirvana, la Verdad absoluta, la Realidad última. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no dependencia.

4. La **cuarta Noble Verdad** es el Sendero que conduce al cese del sufrimiento y a la experiencia del Nirvana. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Solamente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

La esencia de los millares de discursos en los que el Buda explicó su enseñanza de distintas maneras, está contenida en Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero.

Este Sendero comprendido en la cuarta Noble Verdad es el Sendero Medio, llamado así por evitar los dos extremos, tanto la búsqueda de la felicidad a través de los placeres sensuales, como la mortificación de uno mismo.

Este Sendero Medio es llamado el Noble Óctuple Sendero, ya que consta de ocho factores, que son:

1. Recta comprensión (samāna ditthi)
2. Recto pensamiento (sammā sankappa)
3. Rectas palabras (sammā vacā)
4. Recta acción (sammā kammanta)
5. Rectos medios de vida (sammā ajiva)
6. Recto esfuerzo (sammā vayama)
7. Recta atención (sammā sati)
8. Recta concentración (sammā samadhi)

Estos ocho factores no son separados y deben desarrollarse simultáneamente, ya que todos ellos están estrechamente relacionados entre sí, y cada uno contribuye al cultivo de los otros.

Su finalidad es el desarrollo y perfeccionamiento de los tres principios capitales del adiestramiento y disciplina budistas: La sabiduría (pañña), la conducta ética (sila) y la disciplina mental (samadhi).

1. La Sabiduría implica la Recta Comprensión y el Recto Pensamiento. La Recta Comprensión es la comprensión de las cuatro Nobles Verdades. Es la comprensión de la ley de la causalidad. Es la comprensión de la impermanencia.

2. El Recto Pensamiento es pensar con desapego, amor, renunciamiento y no violencia, esto es, con sabiduría. Es evitar pensamientos de apego, malevolencia, odio y violencia, esto es, evitando la ignorancia.

3. La Conducta ética implica: la Recta Palabra, la Recta Acción y los Rectos Medios de Vida. La conducta ética (sila) está basada en la vasta concepción del amor universal y la compasión hacia todos los seres vivos, que constituye el fundamento de la enseñanza del Buda.

La Recta Palabra es abstenerse de emplear formas de lenguaje erróneas y perniciosas, de hablar negligentemente, de mentir, difamar, calumniar o dañar a otros, y cultivar las palabras amistosas, benévolas, agradables, dulces, significativas y útiles.

4. La Recta Acción es cultivar una conducta moral honorable y pacífica, absteniéndose de matar, robar, relaciones sexuales ilegítimas y llevar a cabo tratos deshonestos.

5. Los Rectos Medios de vida es ganarse la vida de forma honorable, irreprochable e inofensiva, evitando cualquier profesión que pueda ser nociva de alguna manera para otros seres vivos.

6. La disciplina mental incluye: el Recto Esfuerzo, la Recta Atención y la Recta Concentración. a. El Recto Esfuerzo implica los cuatro siguientes esfuerzos:

1) Impedir el surgimiento de pensamientos malos. 2) Apartar los pensamientos malos ya surgidos en la mente. 3) Cultivar el surgimiento de los buenos pensamientos. 4) Mantener los buenos pensamientos ya surgidos. Cultivar con atención el Dhamma.

7. La Recta Atención implica los Cuatro Estados de Atención Mental:

1) Prestar diligente atención al cuerpo.
2) Prestar diligente atención a las sensaciones y las emociones.
3) Prestar diligente atención a las actividades de la mente.
4) Prestar diligente atención a las ideas pensamientos, concepciones y cosas (dhamma).

8. La Recta Concentración es la disciplina que nos conduce a las cuatro etapas de dhyana, o absorción, en la primera etapa se abandonan los deseos y pensamientos apasionados e impuros, en la segunda, ya desaparecidas las actividades mentales, se desarrolla la tranquilidad y la "fijación unificadora de la mente", en la tercera surge la ecuanimidad consciente y en la cuarta desaparecen todas las sensaciones, tanto de dicha como de desdicha, de alegría y de pesar, permaneciendo en un estado de ecuanimidad y lucidez mental.

Este Noble Óctuple Sendero puede ser seguido, practicado y desarrollado por cada individuo. Es disciplina corporal, verbal y mental. Se trata de un Sendero que conduce

a la aprehensión de la Realidad última, al logro de la liberación, de la felicidad y la paz, mediante el autodesarrollo moral, espiritual e intelectual.

Segunda Presentación del Sendero Óctuple. Escrito por Francis Story, Editado por BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY, Traducido y resumido por el Centro Zen de México con autorización de la editorial La Noble Verdad de la Manera de Cesar el Sufrimiento