

LECCIÓN 08 - SEPTIMO

El Óctuple Sendero

Buda opinaba, basándose en sus propias experiencias, que el ser humano

ha de evitar los extremos de la vida. No debe vivir ni en un exagerado goce, ni en una exagerada autoflagelación.

Ambos extremos atan a la persona al mundo, y con ello a «la rueda de la reencarnación». El camino al final del sufrimiento es «el justo medio», que Buda describe en ocho puntos:

1. Comprensión correcta.
2. Decisión correcta.
3. Discurso correcto.
4. Acción correcta.
5. Modo de vida correcto.
6. Aspiraciones correctas.
7. Atención correcta.
8. Meditación correcta.

Comprensión correcta y decisión correcta. Es la ignorancia del ser humano la que pone en marcha la rueda de la vida. En consecuencia, el ser humano debe adquirir comprensión del mundo, lo que, entre otras cosas, significa entender la verdad sobre el sufrimiento y la doctrina de Buda, que dice que el ser humano no tiene alma.

Luego tendrá que decidirse por apagar el deseo, que, como ya hemos visto, es la causa del sufrimiento. También hay que prescindir del odio y de la lujuria, pues ambos se deben a la idea equivocada de ser un «yo» separado del entorno. Y, por último, hay que creer en Buda y tenerlo como ideal.

Discurso correcto, acción correcta y modo de vida correcto. Estos puntos fijan la ética, o la moral, del budismo.

Con discurso correcto quiere decirse que el individuo debe evitar la mentira, el cotilleo y el parloteo vacío, pero también que debe decir la verdad y hablar con amabilidad y cariño al prójimo. El callar también pertenece al «discurso correcto» del budismo.

Acción correcta significa seguir los cinco mandamientos aplicables a todos los budistas: no matarás a ningún ser vivo, no robarás, no tendrás relaciones promiscuas, no mentirás y no tomarás estimulantes.

A los que después se han ido añadiendo mandamientos más positivos. Varias escrituras budistas resaltan lo beneficioso de ofrecer regalos y prestaciones a otros. El estudiar la doctrina y difundirla a otras personas también es considerado una acción correcta. Modo de vida correcto significa, entre otras cosas, que se debe elegir una profesión en la cual no se tengan que infringir los cinco mandamientos. Un carnicero, un comerciante de licores, un fabricante de armas o un oficial militar, por ejemplo, deben buscarse otra profesión si quieren ser budistas.

Esfuerzo correcto, atención correcta y meditación correcta. Estos últimos tres puntos tratan de cómo el ser humano puede educarse a sí mismo y purificar su mente. Con esfuerzo correcto quiere decirse que el budista no debe permitirse tener pensamientos o estados de ánimo destructivos, y si ya los tiene, deberá intentar combatirlos antes de que tengan consecuencias concretas. Atención correcta es una fase previa al último punto. Mediante la autocontemplación el budista busca el control total sobre cuerpo y mente.

Cuando lo consiga, estará listo para iniciar la verdadera meditación.

El budismo ofrece una extensa doctrina sobre las distintas fases y niveles de la meditación. Cuando uno va a meditar —y adopta una determinada postura sentado—, los músculos se relajan. Luego se procura dirigir toda la atención hacia un solo punto. Este punto puede ser un objeto, una palabra o la respiración de uno mismo. La psicología

budista considera que la mente humana consta de dos partes: una superficie, obstaculizada por los sentidos, y un fondo, callado y quieto. El objetivo de la meditación es en consecuencia conseguir que la superficie alterada quede tranquila. Cuando esto ocurre, el budista pierde la noción del tiempo y del espacio, y desaparecen todas las ilusiones sobre «yo» y «lo mío». Es entonces cuando puede aspirar a alcanzar el despertar (bodhi) total, en el que va a conseguir la comprensión perfecta de las «cuatro verdades nobles». Con ello habrá desenmascarado la existencia y se habrá liberado de la ley del karma. El budista se ha convertido en un arhat («un venerable»), es decir, ya no le quedan más reencarnaciones. Y cuando muere, entra en el nirvana eterno.