

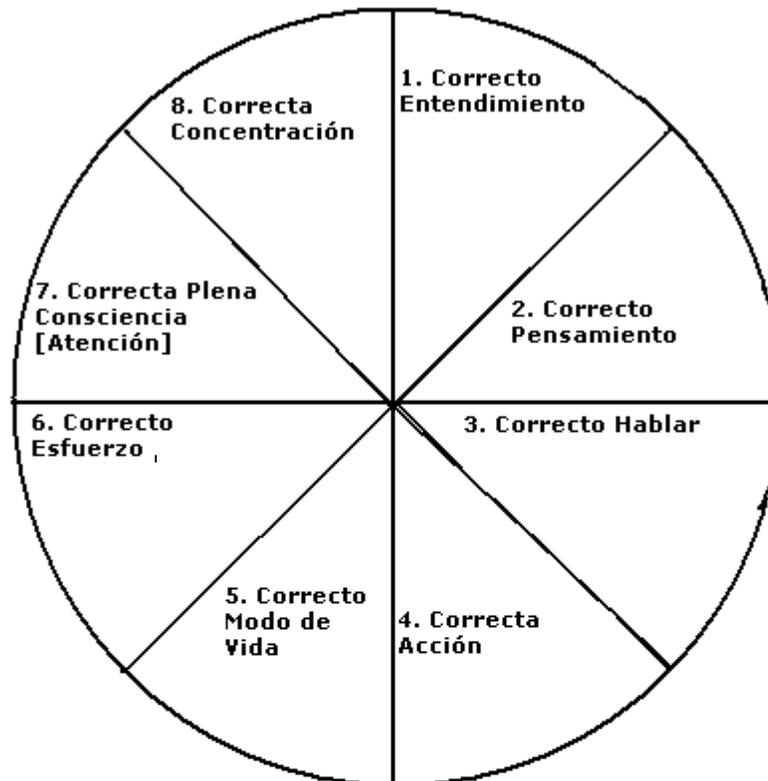
Dharma Chakra

Por Rev. Noble Silencio Shakya
martes, 27 de septiembre de 2005

Las Cuatro Nobles Verdades

- 1) Sufrimiento
- 2) Origen del sufrimiento
- 3) Cesación del sufrimiento
- 4) Modo de Eliminar el sufrimiento

[Sendero Óctuplo]



Sendero Óctuplo

Tres de los principales puntos

- | | |
|---------------|--|
| ·Disciplina | 3) Correcto Hablar |
| · | 4) Correcta Acción |
| · | 5) Correcto Modo de Vida |
| · | |
| Concentración | 6) Correcto Esfuerzo* |
| · | 7) Correcta Atención Plena Consciencia |
| · | 8) Correcta Concentración |
| · | |
| Sabiduría | 1. Correcto Entendimiento* |
| · | 2. Correcto Pensamiento |

Las cuatro nobles verdades

- 1) Sufrimiento.
- 2) Origen del sufrimiento.
- 3) Cesación del sufrimiento.
- 4) Modo de Eliminar el sufrimiento.
(Sendero Óctuplo)

Las doce Puestas en movimiento de la Rueda del Dharma.

- a) Reconocer.
- b) Alentar
- c) Comprende.

Estas se aplican a los cuatro puntos de las Cuatro Nobles verdades.

El Sufrimiento:

Reconocer: Esto es sufrimiento (aceptar)

Alentar: El sufrimiento debe ser comprendido.

Comprender: El sufrimiento es comprendido.

Aparición u Origen del sufrimiento:

(Sendero Óctuplo Innoble)

Reconocer: Existe un innoble sendero que ha de conducir al Sufrimiento.

Alentar: Existe un innoble camino que debería ser Comprendido.

Comprender: Este innoble camino es comprendido.

La cesación del Sufrimiento:

Reconocer: El bienestar es posible.

Alentar: El bienestar debería poder alcanzarse.

Comprender: El bienestar es alcanzado.

¿Cómo surge el bienestar?

(Noble Óctuplo Sendero)

Reconocer: Existe un Noble Sendero que conduce al bienestar.

Alentar: Este Noble Sendero debe ser vivido (Practicado)

Comprender: Este Noble Sendero ha sido vivido (Experiencia)

Para ayudarnos a erradicar el sufrimiento es muy importante observar lo que consumimos. Existen cuatro categorías de alimentos que consumimos que nos pueden llevar a la felicidad o al sufrimiento, estos son:

- a) Las comidas
- b) Las impresiones sensoriales.
- c) La intención.
- d) La conciencia

a) **La comida:** Lo que comemos es muy importante para nuestro bienestar físico, mental y espiritual. Una alimentación adecuada nos ayuda a mantener nuestro cuerpo saludable para realizar una buena

práctica y hacer nuestra vida más eficiente y feliz. También nuestros estados mentales dependen de lo que comemos.

- b) **Las impresiones sensoriales:** A través de los seis órganos sensoriales (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente) percibimos todas las informaciones que nos vienen de afuera y de adentro tales como: lecturas, películas, conversaciones que a su vez estas nos producirán malos pensamientos resentimientos y violencia. Por eso es muy importante guardarnos de lo que consumimos a través de nuestras ventanas que son los seis sentidos.
- c) **La intención Volitiva:** El deseo de obtener lo que deseamos. La volición es la base de todas nuestras acciones y esta crea karma, sólo la plena conciencia nos puede ayudar a ser conciente de todos esos deseos y evitando que posteriormente no se conviertan en impresiones o semillas en nuestras conciencias que determinen un hábito y un destino.
- d) **Conciencia:** Esta está compuesta por las semillas sembradas por nuestras acciones pasadas y de nuestra familia y sociedad. Podemos alimentar nuestra conciencia practicando Los Cuatros Inconmensurables Estados de la Mente que son: Amor, Compasión, Alegría y Ecuanimidad. Pero también la podemos envenenar con la codicia, el odio, la ignorancia, la desconfianza y el orgullo.

El Noble Óctuplo Sendero

3) Correcto hablar **Disciplina**
4) Correcto Acción
5) Correcto Modo de Vida

6) Correcto Esfuerzo **Concentración**
7) Correcto Atención Plena
8) Correcta Concentración

1) Correcto entendimiento **Sabiduría**
2) Correcta Pensamiento

Como vemos el Noble Óctuplo Sendero se divide en tres partes Disciplina (Sila), Concentración (Samadhi), y sabiduría (Prajna).

Estos ocho puntos de la rueda del Dharma-Inter son, o sea se Inter-relacionan entre sí.

Ejemplo: El Correcto Entendimiento conlleva a tener un Correcto Pensar, un Correcto Pensar determina un Correcto Hablar, este a su vez con el Correcto Pensar determinará una Correcta Acción y la Correcta Acción un Correcto Modo de Vida y este a un Correcto Esfuerzo, que determinará una Correcta Plena Conciencia y a una Correcta Concentración. Pero no siempre la rueda girará en este orden como Inter.-son no importa por el orden que se comience su práctica.

Dentro de la Disciplina (Sila) como ya hemos visto se encuentra la Correcta Acción que se compone por Los Cinco Preceptos o Ejercicio de la Plena

Conciencia y Las Seis Paramitas.

Cinco Preceptos o Cinco Ejercicio de la Plena Conciencia:

- 1) No matar Salvar vidas o ayudar a hacerlo.
- 2) No robar- compartir nuestros recursos y ayudar promover la justicia social.
- 3) No mentir Ser verídico y sincero con nosotros mismo y con los demás.
- 4) No abuso del sexo y no ser promiscuo Fidelidad, amor bondadoso y amista sincera.
- 5) No abuso de bebidas alcohólicas sustancias intoxicantes Consumir con moderación y seleccionar los alimentos correctos

Las Seis Paramitas:

1. Generosidad (Dana)
2. Moralidad o los Cinco Preceptos (Sila)
3. Paciencia, capacidad de recibir, soportar y transformar el dolor que te infringen tus enemigos y las personas que te aman. (Ksanti)
4. Diligencia, esfuerzo perseverancia en la práctica (Virya)
5. Meditación, concentración (Dhyana)
6. Sabiduría y visión, comprensión profunda (Prajña)

“No esperemos que la orilla venga, Si quieres ir a la otra orilla, la orilla de la seguridad, el bienestar, y en la que el miedo y la ira están ausentes, debemos de nadar o cruzar el río remando (practicar). Debes hacer un esfuerzo. Esto es la practica de Las Seis Paramitas”.

Los Cinco Skandhas o Formaciones Mentales:

Forma (Rupa). Está compuesta por los cuatro elementos de la naturaleza y los seis sentidos.

Componentes Exterior	Órganos	Objetivos del Mundo
Sólido (tierra)	Ojos	Formas visibles.
Fluidos (agua)	Oídos	Sonidos.
Calor (fuego)	Nariz	olores.
Movimiento (aire)	Lengua	sabores.
Cuerpos		objetos tangibles.
Mente ideas (perteneiente a objetos de las ideas)		

A estos cuatro elementos se adicionan dos más que son: **espacio y conciencia.**

Sensaciones (Vedana): Estas son de acuerdo con el Budismo: agradables, desagradables y neutras y son como todos los dharmas impermanentes, trabajar ejercitando la atención o plena -conciencia es identificar cada una de las sensaciones y ser conciente de ellas, descubriendo así su naturaleza, perdiendo el temor y descubriendo su verdadero origen.

Percepción (samjña):

Notar denominar y conceptuar nuestras percepciones. Éstas están condicionadas por numerosas aflicciones que están en nosotros: como ignorancia, deseo, odio, ira, miedo y la energía de los hábitos. Por ignorar la naturaleza de la impermanencia y del Inter.-ser.

Se corrige practicando la Plena Conciencia o Atención Correcta, la concentración y la profunda observación, y así descubrimos el error de nuestras percepciones. Sustituir la percepción por la Prajña es la verdadera visión.

Formaciones Mentales (Samskara):

Cualquier cosa echa de otros elementos son formaciones. Una flor es una formación pues ésta está formada de luz solar, nubes, semilla, tierra, jardinero, etc. El miedo es una formación mental pues se compone de muchos factores. Existen 51 o 52 formaciones mentales las percepciones y sensaciones también son formaciones mentales. Las formaciones mentales están presentes en el fondo del almacén de nuestra conciencia bajo formas de semillas (bijas). La Plena Conciencia o Atención Correcta es estar presente de las manifestaciones y de la presencia de las formaciones mentales y observarlas profundamente para percibir su verdadera naturaleza, estas son impermanentes y carecen de sustancia real.

No nos identifiquemos con ellas. A través de la práctica seremos capaces de alimentar y

desarrollar las formaciones mentales sanas y transformar las insanas.

La conciencia (Vijñana):

Es el almacén, la base de todo cuanto somos es la raíz de las formaciones mentales y en ellas existe 51 o 52 semillas de las formaciones mentales en la conciencia.

Este quinto agregado contiene los cuatros agregados y es la base de su existencia.

Los cinco agregados Inter.-son. Cuando tengas una sensación dolorosa, observa tu cuerpo tus percepciones, tus formaciones mentales y tu conciencia para saber que la ha causado.

Las sensaciones dolorosas pueden también proceder de las formaciones mentales o sea del interior o de las percepciones del exterior.

En el sutra de la Puesta En Movimiento de la Rueda del Dharma, Buda dijo: **"El apego a los cinco Agregados causa en sí mismo el sufrimiento"**. No dijo que los cinco agregados causan en sí mismo sufrimiento.

El hombre atrapado en concepciones dualista piensa que los cinco agregados son la causa del sufrimiento, **pero la raíz de su sufrimiento es** la falta de comprensión acerca de la impermanencia, el no-yo o carencia de sustancia y la naturaleza Interdependiente de todo. Los cinco Skandhas no nos hacen sufrir sino la manera en que nos

relacionamos con ellos, y nuestros apegos a ellos.

Si los cinco Skandhas regresan a su fuente, el 'yo' deja de existir. Ver la unidad en todo significa disolver el apego o la falsa visión del 'yo', y la falsa creencia que el 'yo' es una entidad inmutable que existe por sí misma. Disolver esta visión falsa es liberarse de cualquier forma de sufrimiento.

Los cinco Skandhas son como una cuchilla que corta la realidad en pedazos.

Tomado del libro del Venerable Thich Nhat Hanh "El corazón de las enseñanzas de Buda y otras fuentes del Dharma.

Rev. Noble Silencio Shakya
Presentado a 'Acharia' el 28 de septiembre de 2005

