

CAMINO ÓCTUPLE

Este modulo de estudio fundacional se enfoca en una de las formulaciones del sendero hacia la Iluminación mas conocidas del Buda y, ya que es una de las más comprensibles y coherentes formas de sintetizar el camino a seguir, se puede estudiar y repasar constantemente. El noble sendero óctuple es también una de las enseñanzas mas inmediatas que el fundador de nuestra comunidad: y Orden: la Orden Budista Triratna, que ha inspirado la creación de la comunidad Budista Triratna, habiendo publicado un libro que explora de forma detallada el tema: Visión y transformación. Cada uno de los estadios del camino óctuple son, en sí mismos, temas que han influenciado la forma en que los budistas Occidentales practicamos los principios del Budismo, al estudiar y entender estos temas, de la forma en que los detalla este libro, se pueden entender más profundamente las ideas, prácticas y principios del la Tradición espiritual Budista y de la Comunidad Budista Triratana.

Material de estudio

En la primera sesión veremos el Sutta Dhammacakka pravattana o el dialogo que dio el Buda inmediatamente después de su iluminación en la que enseña el camino Octuple como una forma de practicar el camino medio. Las siguientes 7 sesiones se verá cada uno de los estadios del Noble sendero Octuple a partir del libro Visión y transformación de Sangharákshita: Ediciones CBCM.

Temario del Módulo

Primera sesión: Presentación del módulo, Sutta Dharmachakra Pravattana y formas de ver el camino óctuple

Segunda sesión: Visión Perfecta,

Tercera sesión: Emoción perfecta,

Cuarta sesión: Habla perfecta,

Quinta sesión: Acción perfecta,

Sexta sesión: Subsistencia perfecta

Séptima sesión: Esfuerzo perfecto

Octava sesión: Atención consciente y Samadhi perfectos

1. HACIENDO GIRAR LA RUEDA DEL DHARMA; EL DIÁLOGO DEL BUDA DEL DHARMACHAKRA PRAVATANA

Así lo he oído:

En una ocasión el Buda estaba residiendo cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí él se dirigió al grupo de los cinco ascetas. Existen estos dos extremos, Oh ascetas, que no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuales son éstos dos?

Complacencia en los placeres sensuales y adicción a la mortificación. Esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Buda ha penetrado el camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, conduce a la sabiduría, conduce a la iluminación y conduce al Nibbana.

¿Cuál, Oh monjes, es el camino medio del Buda? Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir (este que esta contenido en las 4 Nobles verdades),

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 que dan lugar a cada uno son sufrimiento.

La Noble Verdad del Origen del Sufrimiento: Es el deseo que produce 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.

La Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo (avidez y apego), El abandono (de aquellos que nos aferramos), el descarte (de aquello que no aporta libertad) y sin-dependencia. Nirvana

La Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuple Noble Sendero:

Visión perfecta,
Emoción Perfecta,
Habla perfecta,
Acción perfecta,
Subsistencia perfecta,
Esfuerzo perfecto,
Atención consciente perfecta y
Samadhi perfecto.

Éste, Oh ascetas, es el camino medio que el Buda ha penetrado, que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.

Así, Oh ascetas, con relación a cosas desconocidas por mi anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime.

Durante la exposición del discurso surgió en el Venerable Kondañña la pura e inmaculada visión: "Todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar".

Cuando el Buda expuso este discurso, las divinidades terrestres exclamaron: "Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo". Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de

los Brahmas y los diez mil universos se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad se manifestó en el mundo.

Después el Buda pronunció esta expresión de alegría: “Amigos, Kondañña realmente ha comprendido. Amigos, Kondañña realmente ha comprendido”. Y así desde ese día el Venerable Kondañña fue llamado Aññasi-Kondañña.

Y el Venerable Aññasi-Kondañña, habiendo penetrado, alcanzado, comprendido las Nobles Verdades, habiéndose sumergido en ellas, habiendo abandonado la duda y la incertidumbre, habiendo alcanzado perfecta convicción y no dependiendo de nadie en la religión de Maestro, se dirigió al Buda: “Venerable Señor, deseo recibir la ordenación en su presencia, deseo recibir la alta ordenación”. “Venga asceta”, dijo el Buda. “Bien expuesta está la Doctrina. Practique la vida noble para completamente poner fin al sufrimiento”. Y ésa simplemente fue la ordenación del Venerable.

Diálogo editado de las cuatro Nobles verdades y el camino Óctuple del Buda del compendio de diálogos canónicos llamado Samyutta Nikaya.

DIFERENTES MANERAS DE CONTEMPLAR

EL NOBLE SENDERO ÓCTUPLE

Los miembros de Sendero Óctuple se pueden clasificar de diferentes maneras. De acuerdo con la división más básica de la ruta de acceso, que puede ser visto como sigue:

Ética, comprende los miembros de *habla*, *acción* y *subsistencia*.

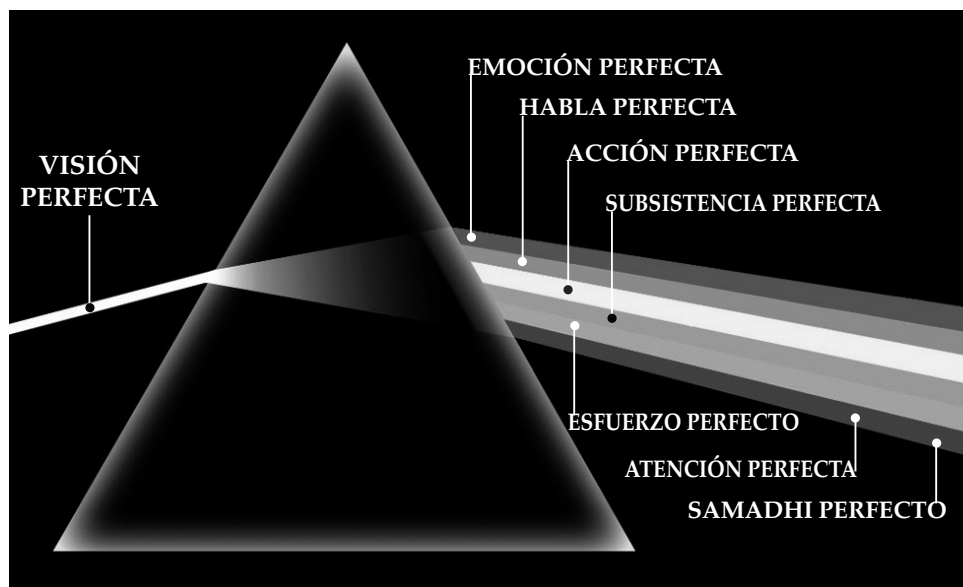
Meditación - comprende los miembros de *Esfuerzo*, *Atención* y *Samadhi*.

Sabiduría - comprende los miembros de *Visión* y *emoción*.

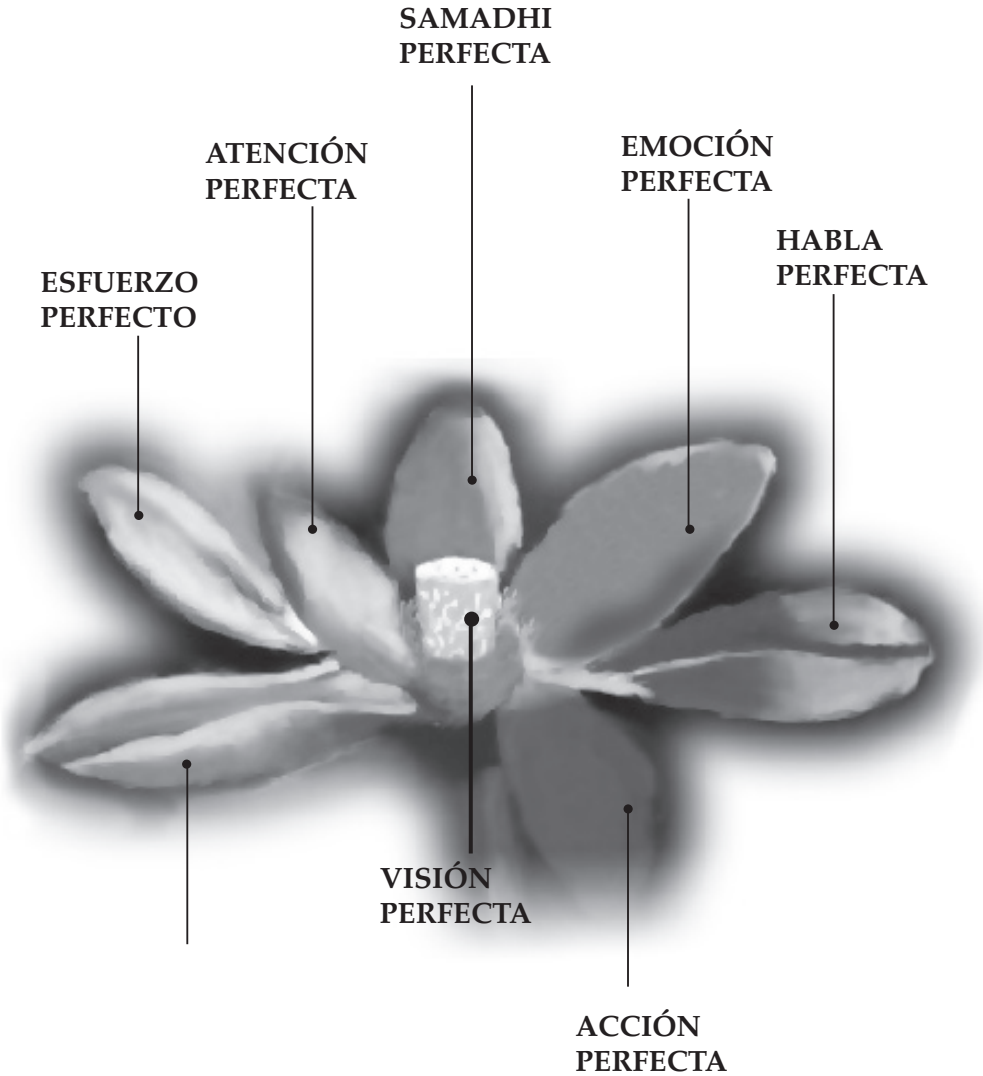
También existe la división entre el Sendero de la Visión y el Sendero de la Transformación de la siguiente manera:

Sendero de la Visión= el miembro de la *Visión*

Sendero de la transformación= los otros siete miembros: *emoción*, *habla*, *acción*, *subsistencia*, *esfuerzo*, *atención* y *Samadhi*.



Y está también el sendero visto como una imagen. Por lo regular se contempla como una serie de pasos pero puede verse asimismo como los pétalos de un loto o los rayos de una rueda.





2. VISIÓN PERFECTA

Aquí, Sangharákshita introduce algunas distinciones clave para este módulo, por ejemplo entre punto de vista correcto y visión y entre el camino de la visión y el camino de la transformación. Muchos de los símbolos e ideas a las que se refiere se han tocado en los cursos fundacionales, por ejemplo: la rueda de la vida, las cuatro nobles verdades, el karma y renacimiento y las tres marcas de la existencia condicionada, pero la enseñanza de las cuatro Sunyatas puede que sea nueva doctrina par explorar.

PREGUNTAS

1. A lo largo de esta serie de estudio Sangharakshita traduce el término samyak o samma como integro o perfecto en lugar de llamarle correcto. ¿Por qué hace esto y cuales son las implicaciones de usar esta traducción?

2. ¿Cuáles son las condiciones que se sugieren pueden dar lugar al surgimiento de la visión perfecta. ¿puedes pensar en otras? ¿Cuál ha sido tu experiencia de visión perfecta y que condiciones dieron surgimiento a esa experiencia?

3. ¿Cual es la diferencia entre punto de vista correcto y la visión perfecta? ¿Cuáles son las implicaciones de confundir punto de vista correcto con visión perfecta?

4. Describe la relación entre el primer miembro del camino óctuple y los otros siete miembros subsecuentes

5. ¿Podrías dar un breve recuento de los cuatro niveles de sunyata y como se deben entender?

6. ¿Tiene alguna relevancia practica esta enseñanza? ¿Cual?

3. EMOCIÓN PERFECTA

Moviéndose del camino de la visión al camino de la transformación, Sangharákshita explora la importancia de la emoción en la vida espiritual, una enseñanza recurrente en su enseñanza del Dharma.

PREGUNTAS

1. Para la mayoría de nosotros el problema central de la vida espiritual es encontrar equivalentes emocionales para nuestro entendimiento intelectual.' ¿Hasta que punto esto se relaciona con tu propia experiencia?

2. ¿Cual es la relación entre la visión perfecta, la emoción perfecta y las etapas subsecuentes en del camino?

3. ¿Cómo puedes transformar tu vida emocional? Da algunos ejemplos de tu propia experiencia.

4. ¿Por qué las emociones son tan importantes en la vida espiritual

5. ¿Crees tu que la renunciación es importante en la vida espiritual? ¿A qué has renunciado desde que empezaste a practicar Budismo?

6. Describe dos de las siguientes emociones: generosidad, devoción, gratitud, mettā, karuṇā, muditā, upekṣā y porque son conducentes en el camino espiritual?

7. Como ayuda el ritual y la puya de las siete etapas a desarrollar emoción perfecta? ¿Cuál ha sido tu experiencia al practicarla?

4. HABLA PERFECTA

PREGUNTAS

1. ¿Por qué el habla es una de las etapas del camino óctuple y esta situada después de la emoción? ¿Porque dice que son progresivas formas de comunicación?

2. ¿Piensas que podría ser apropiado mentir? Si es así ¿cuando?

3. Da algunos ejemplos de ocasiones en que has hallado difícil decir la verdad y cuando decir la verdad ha tenido un efecto positivo

4. ¿Es la critica siempre apropiada? Si es así ¿en qué circunstancias?

5. ¿Cómo puede funcionar el silencio como una practica espiritual? ¿Has encontrado practicar periodos de silencio útiles en tu vida?

6. Identifica algunos ejemplos de habla inútil, ¿podrías transformarlos?

7. ¿Como aplican los preceptos a la comunicación escrita y a los e mails?

8. ¿Cuál es la diferencia entre chisme e interesarte en la vida de alguien?

5. ACCIÓN PERFECTA

Mirando otra vez, al área de la ética, esta unidad discierne los principios subyacentes a la ética budista así como menciona los cinco preceptos y otros códigos éticos budistas.

PREGUNTAS

1. ¿Qué hace algo un asunto ético (en oposición a una cuestión de preferencia personal)?
2. 'Sí hacer algo y eso te hace sentir bien, entonces es correcto, por lo menos para ti, ¿Cuál es el problema con este punto de vista?
3. ¿Cómo distinguirías entre la ética budista y la ética cristiana? ¿Cuál es el criterio de la ética budista?
4. Sangharakshita menciona tres niveles o motivos para la práctica ética, ¿cuáles son y como difieren entre ellos?
5. Escribe algunas sugerencias prácticas de cómo puedes elevar tu sensibilidad ética.
6. ¿Cómo puedes distinguir entre moralidad convencional y moralidad natural?
7. ¿Qué representan las samvara-silas del Bikkhu y Bodhisatva?
8. ¿Qué es acción total?

6. SUBSISTENCIA PERFECTA

De muchas formas, el área de la subsistencia ha tenido el mayor desarrollo en la comunidad Triratna desde que Sangharákshita dio estas pláticas. Explora algunos de estos desarrollos en tu grupo. Sin embargo, los principios básicos que son descritos en esta unidad aún aplican, cualquiera que sea tu situación de trabajo y puede ser útil explorar esta área de cómo tu trabajo afecta tu practica espiritual. El cuadro de la siguiente página podría darte una forma de hacer esto.

PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son los tres principales aspectos de nuestra existencia colectiva? ¿Por qué el Buda enfatizo el modo de subsistencia sobre los otros dos?

2. ¿Por qué la transformación de la sociedad es importante para el individuo?

3. ¿Cómo podrías ejercer una influencia positiva en la esfera socio-política?

4. ¿Cuales son los beneficios que se pueden dar trabajando con otros budistas?

5. ¿Qué podrías hacer para practicar la subsistencia perfecta más completamente?

6. ¿La inversión ética es relevante para la practica de subsistencia perfecta?

7. Da algunos ejemplos contemporáneos de subsistencia incorrecta. Por que son incorrectos?

8. Si lo encuentras útil, has una evaluación de tu trabajo actual usando la siguiente tabla:

	<p>Ética</p> <p>¿Cuáles son las implicaciones de tu trabajo para tu práctica de la ética?</p> <p>¿Te permite mantener los preceptos?</p> <p>¿Hay algún aspecto vocacional positivo en tu trabajo?</p>
	<p>Meditación</p> <p>¿Qué efecto tiene tu trabajo en tu práctica de meditación?</p> <p>¿Te deja tiempo para meditar regularmente?</p> <p>¿Te dejan tus ocupaciones con estrés y ansioso para meditar efectivamente?</p> <p>¿Puedes ir a retiros regularmente?</p>
	<p>Sabiduría</p> <p>¿Tu trabajo te da oportunidades para reflexionar en la naturaleza de las cosas. Por ejemplo impermanencia?</p>
	<p>Amistades</p> <p>¿Cuál es la calidad de tus relaciones en el trabajo?</p> <p>¿Has podido hacer amistades con personas que ven la vida de manera similar a ti?</p>
	<p>Necesidades Financieras</p> <p>¿Tu trabajo satisface tus necesidades materiales, incluyendo ir a retiro y poder ir a actividades Budistas?</p> <p>¿Te permite dar dinero para causas budistas y otras buenas causas?</p> <p>¿Inviertes tu dinero éticamente?</p>

7. ESFUERZO PERFECTO

Esta unidad lleva nuestra atención al papel clave del esfuerzo en nuestra vida espiritual. En otras partes de la tradición, se habla en término de 'vīrya' o 'energía en búsqueda de lo bueno' aquí se usa la lista tradicional de los cuatro esfuerzos correctos. Sangharakshita también introduce la terminología de la evolución inferior y superior otro tema recurrente en su enseñanza.

PREGUNTAS

1. ¿Por qué es importante conocerse a uno mismo? ¿Cómo lo logras?
2. Da algunos ejemplos de como podrías prevenir el surgimiento de estados mentales torpes
3. Explica, en tus propias palabras, los cuatro antídotos para los obstáculos. ¿Cuál de ellos has encontrado más útil?
4. ¿Cómo funciona ir a refugio como antídoto a los obstáculos?
5. ¿Por que es valioso cultivar las dhyānas?
6. Da algunas sugerencias practicas de cómo podrías mantener estados mentales hábiles.
7. ¿Es posible hacer mucho esfuerzo?
8. ¿Cómo puedes intensificar tu volición/voluntad/esfuerzo?
9. ¿Qué es la pereza en el contexto de la vida espiritual?

8. ATENCIÓN PERFECTA Y SAMADHI

PERFECTO

Cuando se le pregunto recientemente (noviembre 2008) a Sangharákshita cual era su principal práctica espiritual, el claramente afirmo que era la practica de atención consciente.

PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son las cualidades de la atención consciente y sus opuestos?

2. ¿Cómo es que la continuidad de propósito apoya la integración? Da algunos ejemplos de tu propia experiencia.

3. ¿Cómo mirar arte puede ayudarnos a volvernos más conscientes de las cosas?

4. ¿Cómo te puedes volver más consciente de otros?

5. Da algunas sugerencias practicas de cómo podrías volverte más auto consciente.

6. ¿Que significa estar consciente de la realidad?

7. ¿Como se relacionan las cuatro dimensiones de la atención consciente con los cuatro fundamentos de la atención en el Satipatthāna Sutta del Majjhima Nikāya?

8. Sangharakshita dice que ‘psicológicamente hablando la atención consciente es el agente de transformación más poderoso que conocemos’ ¿Hasta que punto coincide con tu propia experiencia? Da algunos ejemplos de cómo la atención consciente ha cambiado tu estado mental.

SAMADHI PERFECTO

Sangharákshita explora la meditación usando la fórmula triple (de śamatha, samāpatti y samādhī) que se derivan de la tradición Zen y Mahayana, que él encontró a través de su maestro Yogi Chen.

1. ¿Cuál es la diferencia entre samādhī perfecto y concentración correcta? ¿Por qué esta distinción es tan importante?
2. ¿Qué es la meditación samatha? ¿Cuál es su propósito?
3. ¿Qué es la meditación vipassana? ¿Cuál es su propósito?
4. ¿Qué significa el término samāpatti?
5. Da una breve descripción del samadhi sin imágenes. ¿Cómo se relaciona con la impermanencia?
6. Da una breve descripción del samadhi sin dirección. ¿Cómo se relaciona con dukkha?
7. Da una breve descripción del samadhi de la vacuidad. ¿Cómo se relaciona con el no-ser?
8. ¿Cuál es la relación entre samadhi y prajña?