

## ¿Qué es Visión Correcta?

Por Shaila Catherine

¿Qué hace nuestra meditación correcta, útil, significativa? No se trata sólo de sentarse, por ejemplo, las gallinas pueden sentarse sobre los huevos por mucho más tiempo del que nosotros podemos sentarnos en nuestros cojines; y los gatos pueden observar un ratón por más tiempo del que podemos observar nuestra respiración. ¿Qué hace que nuestra meditación sea efectiva, liberadora, que esté dentro del Sendero de la práctica? Generalmente durante el día estamos sentados; estamos sentados frente a una computadora y estamos respirando, pero ¿es esto práctica? ¿cómo lo convertimos en práctica?

Es la perspectiva que traemos a nuestras cosas, nuestra visión, lo que hace que la meditación o cualquier otra actividad sea sabia y liberadora. La Visión Correcta (Entendimiento Correcto) es considerado el factor distintivo que torna algo que de otra forma sería habitual, instintivo o casual, en una práctica que tiene el potencial de ser liberadora. Este factor, lo encontramos en los textos encabezando el listado de los ocho factores del Noble Sendero y su característica principal es el entendimiento de las Cuatro Verdades Nobles, éstas incluyen conocer el sufrimiento (entender el sufrimiento), el abandonar las causas del sufrimiento, el saber que hemos abandonado esas causas del sufrimiento cuando las hayamos abandonado, y el cultivar un camino de práctica que conduce a la finalización del sufrimiento.

¿Tu perspectiva, tu visión, integra el total entendimiento del sendero del Dhamma? ¿tu perspectiva de las cosas te conduce al entendimiento del sufrimiento y a la terminación de éste? Ésta es

básicamente la pregunta que implica la exploración de la Visión Correcta. ¿Cómo vemos las cosas? ¿cómo nos acercamos a ellas? ¿cuál es nuestra actitud o perspectiva sobre las cosas que nos puede ayudar a iluminar cómo nos relacionamos de una forma que nos conduce al sufrimiento? o por el contrario, ¿cómo podríamos relacionarnos de una forma que conduce a la terminación del sufrimiento?

Creo que es importante como practicantes occidentales, que consideremos este punto de partida tradicional del Noble Sendero Óctuple llamado Visión Correcta, porque como occidentales estamos comprometidos con el traer el Dhamma a Occidente, en permitirle que crezcan sus raíces en nuestra cultura y en nuestras vidas. Y algunas veces siento la preocupación de tener el peligro de perder el potencial liberador de esta práctica si nos involucramos en meditación sin la visión correcta. La Atención Plena (mindfulness) y la concentración son valiosas herramientas, y son valiosas por diversas razones, experiencias y aplicaciones en nuestras vidas, pero a medida que la atención plena está siendo más y más parte de la corriente principal de nuestras culturas, de terapias, de entrenamientos de crecimiento personal, de prácticas de habilidades en comunicación, del entrenamiento a atletas, o está siendo integrada en prácticas de sanación, en medicina, e incluso en el mundo de los negocios, ese riesgo crece. La atención plena sin la perspectiva o la visión que incluye el papel de la ética y el potencial para la liberación quizás puede cultivar habilidades para la vida, puede hacernos más productivos, más saludables, más relajados, mejorar la calidad de nuestras vidas, pero ninguna de estas aplicaciones conduce al final del sufrimiento. El sufrimiento que es causado principalmente por la codicia, el odio y la ignorancia.

Básicamente la Visión Correcta investiga en la pregunta ¿Qué uso tiene esto? ¿Cuál es el objetivo? Como el Buddha enseñó, la Visión Correcta llama continuamente a la integración del entendimiento del Sendero. El término pali para visión correcta es “*sammā-diṭṭhi*”, y puede ser traducido como visión correcta o recto/correcto entendimiento, algunas veces también visión sabia o sabio entendimiento, y entonces para discutir sobre la visión correcta debemos considerar ¿Qué es lo que entendemos que debemos entender? Lo que el Buddha dijo que tenemos que entender es el sufrimiento y la extinción de ese sufrimiento, lo que nos trae de nuevo a la Cuatro Verdades Nobles. Pero también entendemos las causas y los efectos, entendemos el ciclo de como las cosas llegan a ser (surgen) debido a diferentes condiciones o causas (se conoce como las 12 conexiones del Origen Dependiente), pero básicamente la enseñanza que gira alrededor de la visión correcta es el entendimiento de las Cuatro Verdades Nobles: [1) La verdad del sufrimiento; 2) La verdad del origen del sufrimiento; 3) La verdad de la cesación del sufrimiento; y 4) La verdad del Sendero que conduce a la cesación del sufrimiento]. Hay un discurso brillante en el Canon Pali, expuesto por uno de los grandes discípulos, el venerable Sariputta, en donde explica *sammā-diṭṭhi* articulando paso a paso y etapa por etapa, las Cuatro Verdades Nobles con los ciclos del origen dependiente (Paticca-samuppada). Para los que han estudiado el *Majjhima Nikāya*, pueden refrescar su memoria leyendo el discurso número nueve titulado Visión Correcta.

Cuando el Buddha enseñó por primera vez sobre la Cuatro Verdades Nobles fue justo después de su iluminación. El Buddha había caminado hacia el Parque de los Venados en Sarnat, para encontrar a cinco amigos que antes habían practicado con él practicas

ascéticas y enseñar las Cuatro Verdades Nobles. Éstas no sólo fueron su primera enseñanza sino su sello distintivo y por esto les dio tanto énfasis, y las encontramos una y otra vez en diversas variaciones a lo largo de toda su vida.

Entonces, la primera verdad noble es que el sufrimiento debe ser comprendido, no que debe ser evitado o ignorado, sino que debe ser conocido ¿Es ésta la forma en la que te relacionas con el sufrimiento en tu vida? Es una oportunidad para conocer esta verdad, este hecho de la existencia. La segunda verdad noble es que la causa del sufrimiento necesita ser abandonada, no culpada, sino abandonada. La tercera verdad noble es que la finalización del sufrimiento debe ser realizada (experimentada). Y la cuarta verdad noble es que el camino que conduce al final del sufrimiento, debe ser cultivado o desarrollado. Estas no son teorías, no son declaraciones que deben ser creídas, son entendimientos que deben ser vividos y personificados.

Cuando miramos el ciclo del Origen Condicionado, miramos en una doctrina de cómo las cosas llegaron a ser, cómo las cosas llegaron a ser de la forma en la que son, de qué condiciones dependen. El Buddha describió doce conexiones en el ciclo que describen la forma en que el condicionamiento funciona – las cosas surgen en dependencia de condiciones, para cada efecto hay causas, las cosas no surgen sin causas, hay causas para todo lo que llega a existir. El Buddha declaró: “Cuando esto existe aquello llega a ser; con el surgimiento de esto, aquello surge; cuando esto no existe, aquello no llega a ser; con la cesación de esto, aquello cesa”.

Suena una enseñanza sencilla, pero es muy empoderadora cuando empezamos a reconocer la forma en que las causas y los efectos funcionan en nuestras vidas. Nosotros no estamos a la deriva

de resultados del azar, hay causas para las cosas y nosotros participamos en la formación de esas causas. El Origen Dependiente es enseñado en gran detalle en las enseñanzas del Buddha. Algunas veces explicó las doce conexiones en orden sucesivo, otras veces de atrás hacia adelante, a través de las fases de surgimiento y las funciones de cesación. Las doce conexiones específicas son expuestas a través de la siguiente fórmula: “Con ignorancia como condición las formaciones mentales surgen, con las formaciones mentales como condición la conciencia surge, con la conciencia como condición la mente y la materialidad surgen, con la mente y materialidad como condición las seis bases de los seis sentidos surgen, con las seis bases de los seis sentidos como condición el contacto surge, con el contacto como condición la sensación surge, con la sensación como condición el deseo surge, con el deseo como condición el apego surge, con el apego como condición el proceso de llegar a ser surge, con el llegar a ser como condición el nacimiento surge, con el nacimiento como condición el envejecimiento y la muerte, la pena, el dolor, el lamento, la tribulación, surgen. Tal es el origen de toda esta masa de sufrimiento”.

Ahora mismo no voy a ir en detalle explicando el ciclo de los doce eslabones o conexiones del Origen Dependiente, porque este es todo un tema y necesita su exposición especial. Pero considerando que estamos explorando la Visión Correcta, no es suficiente hacerlo desde una perspectiva general, sino es necesario entender que el Buddha nos dio unas pautas sobre qué y cómo observar las cosas. En esta charla no iremos en detalle, pero si exploraremos su estructura. ¿Podemos ver las cosas de manera tal que nos aclare, ilumine, las Cuatro Verdades Nobles? Es decir, ¿podemos ver la forma en que el sufrimiento se configura en cada experiencia o ver el potencial que

existe para ponerle fin a ese sufrimiento en esa experiencia, o podemos ver las cosas de una forma que nos ilumine las causas y condiciones de ellas?

El modelo de las doce conexiones es un análisis detallado del efecto de la ignorancia en la interacción entre la conciencia y la percepción, de forma que podemos explorar qué sucede cuando no estamos atentos plenamente de sensaciones particulares, esas sensaciones afectadas por la ignorancia y el deseo conducen a más deseo, a más construcción de ignorancia y existencia, y todo esto conduce a un ciclo interminable de sufrimiento. Esta es una enseñanza profunda, la de explorar cómo causas y condiciones hacen que continúe el ciclo de sufrimiento y cómo las doce conexiones del Origen Condicionado interactúan con las Cuatro Verdades Nobles y cómo podemos entender esto no a través del entendimiento teórico del buddhismo, filosofía o conocimiento intelectual, sino cómo podemos saber esto al momento de tocar algo, de levantar algo, de escuchar algo, en el momento de degustar algo, o pensar algo. Esto es lo que el Buddha descubrió cuando se sentó debajo del árbol de Bodhi, esto es a lo que Él despertó.

Estas dos doctrinas budhistas, las Cuatro Verdades Nobles y el Origen Dependiente, son tan fundamentales en las enseñanzas del Buddha que profesores como Ajahn Buddhadasa en Tailandia, afirman que si encuentras una enseñanza mientras estudias buddhismo y quieres saber si es lo que realmente el Buddha enseñó, compara e investiga si está de acuerdo con el Origen Dependiente y las Cuatro Verdades Nobles, y si no es así entonces puedes decir tranquilamente que esa enseñanza probablemente no fue enseñada por el Buddha. Quizás es una adición posterior al Canon, quizás es un error de traducción, quizás es una malinterpretación a través de los

siglos por los Comentarios o maestros. Estas dos doctrinas son consideradas tan fundamentales, en el corazón de la práctica budhista, porque ellas tienen el potencial de liberar, de liberar la mente del sufrimiento. Este es el Sendero que el Buddha enseñó, un camino de liberación.

Ustedes quizás están familiarizados con algo llamado *El Noble Sendero Óctuple*, pero en los detalles de lo que este Sendero Óctuple incluye es que el primer factor es la Visión Correcta o el Entendimiento Correcto, el segundo es la Intención Correcta o el Pensamiento Correcto, el tercero es el Lenguaje Correcto, el cuarto es la Acción Correcta, el quinto es Forma de Vida Correcta, el sexto es el Esfuerzo Correcto, el séptimo es la Atención Correcta y el octavo es la Concentración Correcta. Este término “correcto” es la traducción de la voz pali “*sammā*” [en inglés “right”] que usualmente se traduce como correcto o sabio, pero básicamente significa el “completar de”, “el perfeccionamiento de” o “el juntarse como uno”, entonces implica unificación o integración de todos los factores del Sendero Óctuple.

Bien, nosotros también escuchamos sobre la visión incorrecta, la intención incorrecta, el lenguaje incorrecto, la acción incorrecta, el sustento incorrecto, etc. Esta palabra “incorrecto” es la traducción del inglés de la palabra “wrong” que traduce el término pali “*micchā*”. Pero no necesariamente *micchā* significa malo, sino simplemente describe lo que no conduce a la iluminación o a lo que no es liberador. Así pues, el Sendero Óctuple, para que sea un camino “Noble” para que sea un camino liberador, para que sea Visión Correcta, Intención Correcta, Lenguaje Correcto, Acción Correcta, Sustento o Forma de Vida Correcta, Esfuerzo Correcto, etc., éste tiene que tener el

potencial de ser liberador y un proceso de ennoblecimiento; y esto es lo que precisamente lo convierte en la Cuarta Verdad Noble.

La Visión Correcta crea el contexto en el que podemos vivir completamente el Noble Sendero Óctuple. Explorando específicamente “*sammā-dit̥ṭhi*”, visión o entendimiento correcto, encontramos una explicación simple en los Discursos del Majjhima Nikāya que dice: “La visión correcta viene primero. ¿Y cómo es que la visión correcta viene primero? Uno entiende la visión incorrecta como visión incorrecta y la visión correcta como visión correcta. Esto es visión correcta”. Es muy simple, pero debemos de tener cierto nivel de sabiduría para siquiera reconocer cuando nuestra perspectiva de las cosas es correcta o incorrecta, es sufrimiento, está conduciendo a sufrimiento o tiene el potencial de revelar el sufrimiento para que podamos experimentar la finalización del sufrimiento.

¿Cómo percibimos el mundo? ¿Cómo percibimos nuestras experiencias? ¿Cuál es la perspectiva? ¿Cuál es nuestra forma de mirar el mundo? ¿Qué hay intrínseco en nuestra visión de la vida? La visión correcta específicamente considera cómo percibimos nuestras acciones y sus consecuencias. Entonces “el yo” toma un papel principal en nuestras experiencias de vida. ¿Nuestro mundo gira en torno a la ilusión del interés propio?

El Buddha también dijo que es imposible que alguien con la visión correcta pueda tomar algo como permanente o algo como fuente de felicidad o como “yo”. Si malentendemos nuestras experiencias y vemos las cosas no en términos de sufrimiento y de la terminación del sufrimiento, sino que vemos las cosas en términos de lo que yo quiero, y en cómo puedo obtener más de lo que quiero, y en lo que no quiero y en cómo me puedo deshacer de lo que no quiero,



entonces no estaremos teniendo una visión de nuestra experiencia que puede conducir a la liberación. Cuando entendemos las interconexiones de las condiciones de todas las cosas, encontramos que no hay nada que sea eternamente duradero, que sea permanente y exista por sí mismo, no hay nada que pueda servir de base para nuestra felicidad duradera.

Uno de mis profesores solía decir frecuentemente: “Tú tienes que estar atenta plenamente de todos los fenómenos mentales y materiales *tal como ocurren realmente*”. Independiente de que antes ustedes hayan escuchado estas palabras exactas, ustedes deben estar atentos plenamente a todos los fenómenos físicos y mentales tal como ocurren realmente. Esto es lo que básicamente estamos haciendo todo el tiempo, estamos meditando, estamos observando la mente y el cuerpo en el momento presente, estamos tratando de traer atención plena y conciencia a lo que está realmente pasando. Pero, por qué es que enfatizamos tanto la atención plena (mindfulness) en esta práctica. Les aseguro que no es para llegar a un estado sublime lleno de sensaciones placenteras que surge cuando la mente está clara y no distraída, y les aseguro que no es para llegar a la cúspide de nuestros trabajos exigentes y tener éxito en nuestras carreras, no es para trabajar en asuntos de nuestra personalidad, y no es para atravesar periodos difíciles de pena, estrés, trauma o enfermedad, o dolor. No es que todas éstas no sean aplicaciones maravillosas de la atención plena, lo son; y es importante traer la atención plena a las situaciones difíciles de nuestras vidas, pero las practicas de atención plena y sabiduría tienen el potencial de revelar la intrincada y sutil condición de la mente y el cuerpo.

Cuando miremos de cerca nuestra experiencia seremos capaces de discernir patrones muy sutiles, sutiles maneras en que nos

involucramos con las cosas, y entender cómo las cosas son y cómo llegan a ser de la forma que son. A través de nuestra experiencia directa, de la experiencia de la naturaleza cambiante de las cosas, seremos capaces de entender el fenómeno como realmente ocurre. Es sólo a través de nuestra experiencia directa y profunda que podremos hacer el cambio de un análisis intelectual a una perspectiva transformadora y liberadora.

La visión correcta implica la percepción de la causa y la terminación del sufrimiento. Es la comprensión directa de las Cuatro Verdades Nobles. Como el Buddha dijo: “Y ¿qué es la visión correcta? Es el conocimiento del sufrimiento, el conocimiento del origen del sufrimiento, el conocimiento de la cesación del sufrimiento, y el conocimiento del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento. Esto es llamado visión correcta”.

La visión correcta es de dos clases, mundana y ultramundana. El entendimiento mundano es básicamente lo que nos permite entender cómo cultivamos cualidades sanas y cómo abandonamos las insanas, la visión correcta mundana nos permite tomar decisiones hábiles en nuestras vidas de forma tal que podemos mejorar nosotros mismos, mejorar nuestras relaciones, mejorar nuestro mundo y nuestras comunidades. Este aspecto de la visión correcta es compartido por muchas religiones. Es la base de la moralidad e incluye las enseñanzas del *kamma* y el significado moral de nuestras acciones.

Pero la visión correcta que es única de las enseñanzas del Buddha, es la visión correcta que conduce a la liberación y esta es la visión correcta ultramundana, que en pali se denomina “*lokuttara-sammā-ditṭhi*” es la visión correcta que trasciende el mundo, que es liberadora. Esta visión correcta que trasciende el mundo va más allá

de las consideraciones mundanas de crecimiento personal, ganancia profesional, medio ambiente y salud física. Pero *lokuttara-sammā-diṭṭhi*” se divide nuevamente en dos clases: la visión correcta conceptual y la visión correcta penetrativa.

La primera de éstas, la visión correcta conceptual, implica un entendimiento claro al menos intelectualmente, de lo que es el camino de liberación y lo que el Buddha enseñó. Si uno tiene un entendimiento claro de esto entonces hay visión correcta conceptual, porque este conocimiento le permitirá a uno enseñar, sistematizar las instrucciones, ser capaz de enseñar el Dhamma, responder preguntas correctamente, pero es posible que sea sólo conocimiento conceptual y no necesariamente implica una transformación o una sabiduría profunda o el descubrimiento de la libertad. Incluso si uno está practicando el entrenamiento hasta que esta visión se profundice más allá del conocimiento conceptual uno todavía puede alejarse del sendero de la iluminación. Ésta es usualmente la cualidad de conocimiento que la mayoría de las personas desarrolla leyendo desde un poco hasta muchos libros budhistas, en vez de ir a retiros o practicar meditación. O es la clase de visión correcta que las personas tienen cuando enfatizan en estudios académicos. Es la profundidad que desafortunadamente, la mayoría de personas tiene y es por ello que aún luchamos en nuestra meditación experimentando miedo, arrogancia, incertidumbre, y estas fuerzas persisten en nuestras practicas inclusive cuando entendemos el sufrimiento y el fin del sufrimiento y podemos verlos.

La visión ultramundana, que es penetrativa, ocurre cuando directamente vemos las Cuatro Verdades Nobles, esto es un logro, una realización. Este nivel de visión correcta transforma nuestra conciencia, y crea una confianza y claridad vividas que nos permite

entender todos los aspectos de este sendero. Se llama también la penetración de las verdades, el atravesar a través del Dhamma, o el despertar del ojo del Dhamma, y es cuando el practicante se convierte en lo que en pali se llama “*sekha*” o “alguien en entrenamiento elevado”. Y en este punto cuando uno ha penetrado la percepción de las Cuatro Verdades Nobles, uno nunca se alejará de esta visión.

El conocimiento directo puede ser, y ciertamente es una marca de “aquel que ha entrado en la corriente”, es un prerrequisito para un noble discípulo, para alguien que ha entrado en la corriente del Dhamma o ha logrado el primer estado de iluminación. Con este conocimiento directo y penetrativo, simplemente nunca volveremos a creer en la ilusión de una perspectiva del “yo”. Nosotros tendremos un entendimiento profundo de la naturaleza condicionada de los conceptos del yo, y entenderemos la posición y la formación del “yo” como una manifestación de la ignorancia. No es que no siga sucediendo, seguiremos formado el concepto del yo en este nivel, pero sabremos que sólo es ignorancia y no lo entenderemos de la misma forma que lo hemos entendido antes de penetrar directamente las Cuatro Verdades Nobles.

Entonces la concepción de “yo soy” sigue surgiendo, pero tan pronto tornamos nuestra atención a ella, tan pronto traemos atención plena a ella, siempre la veremos como una expresión de ignorancia, veremos el apego, el deseo, la codicia, veremos nada más que un pensamiento. No hemos culminado el camino de la práctica en este punto, aún no nos hemos liberado, sin embargo, sabemos muy claramente cuál es el sendero y cuál no es el sendero. Y esto es Visión Correcta. Este entendimiento del sendero ocurre cuando nuestra experiencia de mente y cuerpo es vista como impermanente, como insatisfactoria y vacía de un yo existente de personalidad. Cuando

nuestras experiencias de mente y cuerpo son vistas tal y como son, por lo que son, como eventos que cambian, entonces ellas ya no sirven como una base estable del deseo y el apego.

Quisiera terminar con una cita de Thich Nhat Hanh, el maestro Zen vietnamita: “Nuestra felicidad y la felicidad de aquellos alrededor de nosotros depende de nuestro grado de visión correcta. Tocar la realidad profundamente, conocer lo que está sucediendo adentro y afuera de nosotros mismos, es la forma de liberarnos del sufrimiento que es causado por la percepción incorrecta. La visión correcta se cultiva a través de la práctica del noble sendero óctuple de la iluminación. La visión correcta no es una ideología, un sistema o incluso un camino, es la penetración que tenemos en la realidad de la vida. Una penetración viva que nos llena de entendimiento, paz y amor”.

*¡sādhu, sādhu sādhu!*

\*\*\*\*\*

Traducción de la Charla de Dhamma titulada “What is Right View” de la maestra Shaila Catherine del 24 de enero del 2012, grabada por el centro de meditación Insight Meditation South Bay, California, Estados Unidos de América. Traducido por Ayyā Khanticārī. Editado por bhikkhu Kumara Kassapa. Fondo Dhamma Dana. Buddhismo Theravada Hispano A.R. 30 de mayo, 2019.

Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita.