

## BUDA; LA VIDA COM A MALALTIA

El budisme considera la vida com una malaltia en la qual hi ha patiment. En aquest sentit, podem considerar-lo una medicina per a evitar el dolor de l'ànima. Segons Buda hi ha 'Quatre Nobles Veritats':

- (1) El patiment existeix.
- (2) L'origen del patiment és la insatisfacció (o el desig o l'estar assedegat, traduccions també possible del mot 'tanha').
- (3) El patiment pot ser extingit (nirvana).
- (4) Per tal d'extingir el patiment cal seguir la 'noble òctuple sendera', és a dir, les 8 nobles veritats que ha de practicar tot bon budista.

La noble òctuple sendera (en sànscrit, sembla que es diu: *āria sānga mārga* i en pali: *Ariya atthangika magga*), es considerada, segons el budisme como la via que porta a abandonar la situació de *dukkha* ('patiment'). Qui deixa de patir arriba al que els budistes anomenen 'nirvana'. Practicar aquest òctuple camí és com prendre una medicina de l'ànima.

Els elements de la noble òctuple sendera es subdivideixen en tres categories bàsiques: saviesa, conducta ètica i entrenament de la ment (meditació); per tal de rehabilitar i desacondicionar la ment. 'Correcte' en català tradueix la paraula pali 'sammā' (en pali), que vol dir 'plenitud', 'coherència', 'perfecció' o 'ideal'. La noble òctuple sendera es:

- **Saviesa**

- 1 Visió o comprensió correcta
- 2 Pensament o determinació correcta

- **Conducta ètica**

- 3 Parlar correcte
- 4 Actuar correcte
- 5 Mitjà de vida correcte

- **Entrenament de la ment (meditació)**

- 6 Esforç correcte
- 7 Consciència del moment actual correcta
- 8 Concentració o Meditació correcta

Tot i que la sendera que cal seguir està numerada, normalment no se la considera com un seguit de passes que s'ha de fer en un determinat ordre, una després de l'altra, sinó que tots vuit elements cal desenvolupar-los d'una manera simultània o en paral·lel perquè el desenvolupament d'una virtut ajuda el de l'altra. L'essencial és entendre que el dolor del viure pot ser curat adoptant un mode de vida 'correcte' o 'coherent'. La noble sendera òctuple és una norma de vida sagrada per al budisme però també pot ser aplicada per persones no budistes com una forma no religiosa d'orientar la vida.