

## LOS 6 TIPOS DE SUFRIMIENTO

24 mayo 2022

### **Lo primero que hay que conocer, las acciones correctas e incorrectas**

Hay que conocer la realidad, para ello debemos conocer a la perfección las acciones correctas e incorrectas porque cuantas más acciones correctas hagamos más bienestar y felicidad tendremos. Este es el conocimiento esencial que debemos cultivar para que pueda brotar el bienestar interior y lo mejor que hay en nosotros.

### **En el contexto de filosofía budista hay que conocer las dos verdades**

En este contexto hablamos de lo que hay que cultivar y lo que hay que eliminar, hablamos de las cuatro nobles verdades, dos a eliminar y dos a cultivar.

Lo primero que nos enseñó Buda “*Conoce el sufrimiento*”, se refiere a la primera verdad, la verdad del sufrimiento compuesta por cuatro características: impermanente, sufrimiento, vacío, ausencia de entidad.

### **La Noble verdad del sufrimiento**

Hay diferentes tipos de renacimientos, algunos renacimientos son muy afortunados donde el cuerpo de los seres irradia luz, pero también hay renacimientos muy desfavorables con cuerpos de gran sufrimiento. Dentro del reino humano hay grandes diferencias en cuanto a la raza, el color de piel y los distintos tipos de experiencias. Esto es porque todo viene de la misma fabrica, del mismo origen, de un mismo lugar que es la ignorancia, la fuente de todos los engaños, de dónde emergen todas las emociones aflictivas. Todo lo que es fabricado por esa ignorancia trae sufrimiento porque es efímero y va a desaparecer. La naturaleza del samsara o existencia cíclica, hace que tanto lo bueno como lo malo sea producto de esa ignorancia porque es de la naturaleza de sufrimiento. Podemos distinguir tres tipos de sufrimiento, pero también hay seis, incluso ocho tipos de sufrimiento.

### **Analizar, reflexionar y conocer el sufrimiento**

Es importante reconocer que estamos inmersos en el sufrimiento, tenemos reconocer su origen para querer salir y cortar definitivamente con él. Las distintas clasificaciones del sufrimiento son para que veamos todas sus caras para ver sus inconvenientes.

### **Los seis tipos de sufrimiento**

Sufrimiento de la incertidumbre, sufrimiento de la insatisfacción, sufrimiento de que todo lo que sube tiene que bajar, sufrimiento de renacer una y otra vez, sufrimiento de dejar el cuerpo una y otra vez, sufrimiento de que vamos a partir en soledad.

## **Sufrimiento de la incertidumbre**

Todo es efímero, lo que llamamos amigo o enemigo también. Aferrarse a unos y rechazar a otros crea mucho sufrimiento y con esas distinciones creamos muchas negatividades, reconocerlo nos ayuda a eliminar este tipo de sufrimiento y buscar una salida. El verdadero enemigo que nos perjudica está dentro de la mente, son las emociones aflictivas.

La incertidumbre se aprecia en esos roles que fluctúan y van cambiando continuamente, por eso hay que soltar, desvanecer y cortar las distancias entre amigos y enemigos. Cuanto más parciales seamos más infelices seremos.

El gran erudito Shantideva lo menciona *“Una persona que considera a otro como enemigo por solo escuchar su nombre le hace temblar de miedo, pero con el tiempo se convierten en grandes amigos y nota su ausencia cuando ya no está”*. Ver los inconvenientes de esta forma de actuar nos ayudará a comprenderlo.

En cualquier momento todo puede cambiar, hay que tomar las riendas y alcanzar un estado en la cual el bienestar y felicidad ya no sean efímeros. Contemplar o pensar acerca de cómo las cosas cambian y no mantener tan rígidas y sólidas esas casillas pues cuando nos volvemos parciales queriendo beneficiar a unos y a otros no, cometemos mucha negatividad al hacerlo y genera mucho sufrimiento. Amigo o enemigo como tal no hay, es relativo. Tenemos que ver a todos los seres como objeto de nuestra estima, incluso el enemigo, cuando meditas puedes darte cuenta de que no hay enemigos, son objetos de compasión. ¡Lo que nos mueve en la vida ha de ser un buen corazón!

## **Sufrimiento de la insatisfacción**

Es la mente insatisfecha de querer tener más, es una mente que sufre. La mente insatisfecha te lleva a buscar más y te hace cometer grandes negatividades.

Un gran maestro decía “hay tres cosas que hacen que la persona pierda el control de su vida: el alcohol, peor aún las drogas e intoxicantes y peor aún el dinero”.

## **Sufrimiento de tomar un cuerpo una y otra vez**

Constantemente renacer tomando una y otra vez un cuerpo. El gran maestro Nagarjuna mencionaba que si imaginásemos todas las veces que hemos tomado el cuerpo de un animal con cuernos y los juntásemos en montones serían más grande que la monte Everest, la montaña más alta de la tierra. Esto es para hacernos una idea de la cantidad de renacimientos que hemos tenido.

### **Sufrimiento de dejar el cuerpo una y otra vez**

Morir una y otra vez. Se dice que no hay suficientes granos de arena para contabilizar el innumerable número de veces que hemos nacido y abandonado el cuerpo porque es sin principio. Hemos dejado y tomado el cuerpo incontable número de veces.

### **Sufrimiento de que todo lo que sube tiene que bajar**

Esto lo vemos con los jefes de estado, el presidente que cuando deja el puesto de trabajo su apariencia empieza a cambiar. O personas que pierden su riqueza o fama y luego pasan a ser desconocidos. Nosotros igual, en un momento tenemos buena posición económica y luego no tan buena. Otro ejemplo es cuando nuestro aspecto físico empieza a cambiar.

### **Sufrimiento de la soledad en el momento de morir**

Cuando llega la muerte partimos solos. También el rey deja su corte y el mendigo deja su bastón, en el momento de la muerte parten solos, sin nada.

*Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de "Consejos de corazón" en el Centro Nagarjuna de Valencia.*