

EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO

21 junio 2022

Estar atentos a nuestra conducta

Todos deseamos ser felices y que todo nos sea favorable, sin embargo, a veces, las acciones que realizamos en convivencia con las personas cercanas no van en la línea del bienestar deseado. El tipo de conducta que realizamos con nuestro cuerpo, palabra y mente son causa de situaciones desagradables y de sufrimiento. Es importante prestar atención a nuestras acciones y analizar nuestra conducta.

A menudo exageramos lo que vivimos sin ver que los demás están pasando por peores situaciones, pensamos que los problemas vienen de afuera y que otros son los responsables de nuestro sufrimiento y malestar. Por ello, debemos conducir nuestra vida en otra dirección, un punto clave es ofrecer la victoria a los demás, esto nos va a ayudar a ir creando ese bienestar que tanto deseamos.

Hay que recordar, analizar y tener convicción en la Ley de causa y efecto. Lo que experimentamos es consecuencia de mis propias acciones porque he creado las causas en el pasado. Este pensamiento va a hacer que nos sintamos menos angustiados y preocupados ante las dificultades porque es una deuda que nos estamos quitando cuando la acción madura en forma de problema. El gran erudito Shantideva nos lo recuerda constantemente en el Bodisatvacharyavatara.

Podemos elegir que rumbo tras esta vida

El objetivo de las enseñanzas budistas es transformar nuestra mente. Si analizamos nuestra conducta podemos ver que tendemos a realizar más conductas incorrectas que correctas. Para dejarlas atrás con el fin de transformar nuestra mente, hay que aprovechar esta vida humana que tenemos que es la mejor oportunidad para poder llevar a cabo ese cambio que queremos.

A diferencia de los animales podemos analizar y reflexionar, tenemos la capacidad de transformar nuestra vida y crear ese bienestar que anhelamos trascendiendo más allá de esta vida. Como seres humanos hemos de utilizar esta capacidad para transformar nuestra conducta. ¡Está en nuestras manos!

Como adiestrarse

La filosofía budista nos invita a cambiar nuestra conducta incorrecta en una conducta correcta, esta vida humana nos da la oportunidad perfecta para hacerlo. Pero no basta solo con esto. Estamos inmersos dentro de la existencia cíclica (el samsara) significa sufrimiento, y no vamos a ser capaces de encontrar una felicidad que no sea efímera,

hasta que no salgamos de ella. Queremos la felicidad autentica, la genuina y permanente, pero esta fuera del samsara.

Eso nos lleva a una segunda transformación o cambio. Como seres humanos tenemos la oportunidad perfecta para llevar a cabo esos cambios y cambiar esa conducta incorrecta en correcta, es nuestra oportunidad para construir ese bienestar que deseamos para tener una vida más favorable en la vida futura. Para salir de la existencia cíclica necesitamos comprender sus desventajas, necesitamos estudiar las cuatro Nobles Verdades, hemos hablado de la verdad del sufrimiento y ahora vamos a adentrarnos en la verdad del origen.

Segunda Noble verdad. La verdad del origen

El karma y los engaños son las causas del sufrimiento. Todo lo que percibimos dentro del samsara aunque nos parezca que son experiencias agradables, comparten la misma naturaleza de sufrimiento de lo que es desagradable, esto es porque comparten la naturaleza del sufrimiento que lo abarca todo. Desde lo más desagradable a lo más atractivo, ambas comparten el sufrimiento que lo abarca todo, es una creación de los engaños producidos por la ignorancia que se aferran a un yo.

Puede surgir la pregunta ¿que hace que algo sea favorable o desagradable, bueno/malo o que las acciones sean correctas/incorrectas? Hay diferentes niveles de experiencia en lo agradable y desagradable. ¿De dónde vienen y cómo se crea esa variedad de experiencias? ¡El karma es el que decide!

Una manera didáctica para poder imaginarnos esto es hablando del karma blanco que es el tipo de karma correcto o virtuoso. El karma negro son las acciones negativas e incorrectas, es no virtuoso, situaciones desagradables y sufrimiento. Dependiendo del karma, al haber acciones variadas también hay diferentes resultados de mayor o menor intensidad en la experiencia de sufrimiento y felicidad.

A su vez, ese karma y esas acciones vienen y son producidas por algo. La raíz de donde salen es la ignorancia y todo lo que viene de la ignorancia, —aunque sea agradable— sigue siendo de la naturaleza de sufrimiento. Cuando lo comprendemos entonces generaremos el deseo de salir del sufrimiento. “¡Basta, ya no quiero más!” “¡Quiero salir de todo esto!”

¿A quién tenemos que hacer frente? ¿Al karma o a los engaños? El que tiene influencia sobre el otro son los engaños. La verdad del origen es el karma y engaños, pero de estos dos hemos de enfrentarnos a los engaños y eliminarlos pues son los que dan origen al karma.

Los seis Engaños raíces

El apego, el odio, la ignorancia, el orgullo, la duda afflictiva y un sexto que es el de la visión (que se divide en cinco, visiones erróneas entra en esa categoría). Son diez si

añadimos a estos cinco, los cinco tipos de visiones que a continuación vamos a describir.

El engaño de la Visión se divide en cinco:

1. Visión de la colección transitoria (visión del aferramiento a los agregados),
2. visión que sostiene visiones extremas (nihilismo-eternalismo, pensar que existe o que no existe),
3. visión de pensar que la visión extrema es la mejor de las visiones,
4. visiones éticas (pensando que van a traer un resultado virtuoso cuando realidad no sea así) y conductas ascéticas.
5. visiones erróneas.

De todos estos cinco engaños de la visión el peor es la visión de la colección transitoria pues a partir del aferramiento a los agregados, viene el “yo”, parte de ahí y por eso es la peor de todas.

Tipos de acciones o karma

El karma son las acciones, nuestro actuar. Todo lo que experimentamos, bueno o malo, son consecuencia de acciones que hemos creado. Las acciones son como causas, si no hay causa no hay resultado y si hemos creado la causa experimentaremos el resultado. Esas causas son las acciones. Acciones correctas traen felicidad/ bienestar y acciones incorrectas traen sufrimiento y malestar.

Nuestras acciones pueden ser meritorias, no meritorias o inamovibles.

Karma sin mérito

Cometemos negatividades cuando impulsados por los engaños y movidos por el apego/enfado hacemos acciones incorrectas. Debido a las emociones aflictivas (engaños), por la fuerza del enfado/apego distinguimos entre amigos, enemigos y extraños, con esta distinción y parcialidad hacia unos y otros actuamos creando acciones negativas.

Producto del orgullo también cometemos muchas acciones negativas. La ignorancia (el no saber o el desconocimiento de las cosas) también nos lleva a cometer mucha negatividad. Con la duda ocurre lo mismo, aunque hay diferentes tipos, aquí nos estamos refiriendo a la duda aflictiva que niega la existencia de algo que existe, por ejemplo, negar que el karma existe o que algo es beneficioso para nosotros y esto nos lleva a cometer muchos errores. Son acciones incorrectas movidas por los engaños que es lo que llamamos acciones sin mérito o karma sin mérito y traen malestar.

El apego, aunque parezca que no hace daño, en realidad no es así. El simple deseo de conseguir algo con la idea de que ello me va a hacer feliz, nos lleva a cometer negatividades extremas, tanto como matar o robar por apego. Hablamos de las acciones incorrectas, karma sin mérito, que van a traer como consecuencia resultados

desagradables y sufrimiento. Dependiendo de la motivación con que se haga la acción, o el tipo de acción que se haga, esto influirán en la intensidad de la maduración del karma.

Karma con mérito o meritorio

El que realizamos bajo la influencia de la ignorancia, pero cuidando las acciones y cultivando la ética y pensando en que lo que venga después de esta vida sea mejor, porque no quieres tener un renacimiento desfavorable ni renacer en el reino animal o en los reinos inferiores. Estas acciones maduraran para que tengamos un renacimiento favorable. Estas acciones traen bienestar.

Si deseamos que nuestro próximo renacimiento estemos más holgados de dinero habría que practicar más la generosidad. Si queremos tener un aspecto atractivo en las vidas futuras tendremos que practicar la paciencia desde ahora. Si queremos que en nuestras vidas futuras tengamos gente que nos quiera y muchas amistades, tendré que practicar el respeto y la atención hacia los demás. Vamos a experimentar en las siguientes vidas las consecuencias de lo que estamos creando ahora, por eso nos interesa crear acciones con mérito y nos van a traer resultados favorables.

Karma inamovible o acciones inamovibles.

Son las acciones que se realizan cuando hemos logrado obtener la calma mental, de lo contrario no se podría acumular este tipo de karma inamovible. Los tres reinos inferiores donde se experimenta sufrimiento y malestar (reino del deseo) son producto de acciones sin mérito. Renacer como humano es producto de acciones con merito (karma con mérito). Los reinos superiores del reino del deseo también son consecuencia de acciones con mérito. Pero hay otros reinos que son los reinos de forma y sin forma en donde ya se tiene calma mental y es en donde se acumula el karma inamovible.

Cuando hablamos de la **verdad del sufrimiento** nos referimos al lugar donde nacemos y el cuerpo o las condiciones con las que nacemos.

Lo que produce ese cuerpo y ese lugar es lo que llamamos la **verdad del origen**, que son el karma y los engaños. Lo que produce el recipiente o lo que tenemos, es la verdad del origen que está en el continuo mental de la persona cuando tiene ese karma y esos engaños, es lo que va a originar luego la verdad del sufrimiento (el recipiente, el lugar, el cuerpo que posteriormente tiene).

Cada uno de nosotros actuamos empujados y eso es el karma— por los engaños y debido al karma y engaños estamos atrapados experimentando tanto sensaciones agradables como desagradables. Estamos creando ese karma, tenemos esos engaños, por eso, nacemos, envejecemos, enfermamos y morimos, experimentamos

eso una y otra vez. Esa rueda de estar experimentando esto continuamente es lo que llamamos samsara y en lo que sigamos creando karma y engaños seguiremos atrapados en esta rueda de la existencia cíclica.

¿Es posible salir de esa rueda? ¡sí!, es lo que llamamos “*la liberación*”, lo que llamaríamos ***la verdad de la cesación***, cuando cesa esa rueda de estar experimentando lo mismo, se acaba. No viene de pedirlo ni de la gracia divina, más bien es producto de nuestro propio trabajo y de nuestras acciones. Tengo que crear las causas para llegar a ese estado de cesación.

La verdad del camino es todo ese proceso que tengo que desarrollar para llegar a conseguir salir de esa rueda y cesar con todo ese sufrimiento, y cuando ya termina es la verdad de la cesación.

Estas dos verdades es lo que debemos de ir consiguiendo. ¿Cómo conseguir generar la verdad del camino? Generando ese camino, consigo la verdad de la cesación, pero dentro de mi mente ese camino lo genero conociendo la realidad. Conociendo el hecho de que mi mente es clara y concedora, esa es a la naturaleza de mi mente. Sin embargo, ahora mismo está opacada. Es como si mi mente fuera ese cielo azul luminoso pero este tapado por las nubes. Las emociones aflitivas son esas nubes que opacan mi mente y no la dejan percibir su claridad.

Cuando empezamos a investigar la naturaleza de nuestra mente (clara-luminosa) al ver que las emociones aflitivas son efímeras y no son parte de la naturaleza de mi mente es cuando empezamos a conocer la realidad, hay que desarrollar el potencial que tenemos para ver la realidad tal cual es, lo que en filosofía llamamos “***La mente o sabiduría que comprende la vacuidad o que comprende la realidad***”. En el momento en la cual una persona va desarrollando ese conocimiento de la vacuidad, y lo va comprendiendo y lo logra, ya no hay marcha atrás, este logro o esta visión ya no se puede degenerar.

Para alejarnos del samsara y acercarnos a la salida no es suficiente con lograr la visión directa de la vacuidad. Para salir del círculo de sufrimiento (samsara). necesitamos las dos alas del pájaro para que pueda volar. También nosotros para alcanzar la liberación necesitamos la visión de la vacuidad y el método, comenzando por dejar de aferrarnos por las cuestiones de esta vida. Luego dejar de aferrarse a la existencia cíclica (salir del samsara) viéndole defectos para generar con mayor fuerza la mente de salir de la existencia cíclica. Este es el método que nos va a llevar a la liberación.

Aun logrando todo esto seguimos sin poder alcanzar el estado perfecto de un buda. Para ello hace falta otra cosa más dentro del método, desarrollar esa estima tan grande hacia todos los seres, la compasión, que es tan grande que lo lleva a querer trabajar por todos y cada uno de ellos y poder beneficios. Esta ala del método te

puede llevar a la budeidad junto con la otra ala. Son las dos alas que te permitirán volar hacia la budeidad.

Esto ha sido un resumen de los pasos de cómo vamos a ir avanzando.

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