

## Engaños y sufrimiento

### Observando el enfado

En primer lugar hay que analizar cómo se siente uno cuando está enfadado: ¿Te encuentras bien? ¿Estás feliz?. Creo que todos podemos darnos cuenta de que estar enfadados no es algo grato. Tan pronto aparece, perturba la mente y todo aquello que perturba nuestra felicidad es aquello que nos queremos quitar. En la filosofía budista a las emociones se les llaman engaños, algo que perturba la mente, la serenidad y paz interior. Cuando las emociones aflictivas aparecen en nuestra mente nos sentimos mal, por eso en el budismo se dan muchas indicaciones para erradicarlas. A menos emociones aflictivas, mayor felicidad.

En una relación cuando una pareja se separa se produce mucho dolor. Ese dolor puede estar motivado por una aflicción: el apego que nos aferra a la persona.

Las personas que se dedican a los negocios, aunque su propio negocio vaya bien, si ven que otros son más prósperos, pueden sentir envidia. Esa envidia es otra emoción aflictiva.

En estas situaciones es mejor pensar que si a la otra persona le va bien es porque creó las causas en el pasado para el éxito, centrándote en aquello que puedas hacer tu para que en el futuro tu también puedas tener éxito. Por el contrario, si permites que aumente la emoción aflictiva, te sentirás mal, y por su propia dinámica irá en aumento y cuanto más se arraigue mayor insatisfacción y mayor infelicidad.

Vemos a algunas personas como amigos y otras como enemigos. Según la perspectiva budista, el enemigo real, son las emociones aflictivas. En enemigo verdadero, no está afuera, está adentro de nosotros mismos.

Podríamos pensar que los engaños tienen existencia propia, que forma parte de nuestra naturaleza, pero no es así. No son parte inherente de la mente porque son efímeras. A veces están presentes y a veces no. Observar las consecuencias de las emociones aflictivas nos puede ayudar a entender la necesidad de trabajar con ellas y controlarlas.

### La rueda del Samsara.

Igualmente debemos reflexionar en el sufrimiento. Pensemos en los que todos experimentamos: el sufrimiento de nacer, envejecer, enfermar y morir.

Cuando hablamos de reflexionar sobre el sufrimiento no nos referimos a pensar en el sufrimiento que experimentas y angustiarte por ello, se trata de reconocer la naturaleza insatisfactoria de nuestra existencia y comprender como se produce. Desde el momento de nacer empezamos a

envejecer y estamos expuestos a la enfermedad y a la muerte. Después volvemos a nacer y a volver a experimentar una y otra vez esos mismos sufrimientos. Cuando nos damos cuenta de esa situación surge el deseo de cortar con esa rueda y es posible salir de ese círculo, lograr la liberación, pero para ello hay que conocer la realidad tal cual es, lo que llamamos la vacuidad. Así rompemos con ese círculo vicioso de nacer, envejecer y morir

### **El sufrimiento del nacer.**

El nacimiento de un bebé es difícil tanto para la madre como para el bebé, ya que este también experimenta sufrimiento. Hace un esfuerzo por buscar una salida y una vez nace, experimenta el gran cambio que supone salir al exterior, abandonar el cuerpo de su madre. El nacer no es fácil y crea cierto sufrimiento.

### **Sufrimiento del envejecer**

Este es el peor de todos. Envejecemos desde el momento en el que nacemos, es un proceso progresivo, y menos mal que es así. Imagina que la vejez te viene de golpe, la sensación sería de un gran impacto.

### **Sufrimiento de la enfermedad**

Todos hemos enfermado y sabemos lo incómodo que es. Recuerda también la época del Covid y el gran temor que suscitaba.

### **Sufrimiento de la muerte**

Es una realidad por la que todos vamos a pasar y lo haremos solos. Lo único que nos puede ayudar en ese momento son las acciones buenas que hayamos cultivado en esta vida. Las que nos perjudicarán en ese momento serán las acciones incorrectas realizadas. Estas acciones son lo que van a determinar la dirección que sigamos.

### **Liberarse del sufrimiento.**

Cuando meditamos seriamente en los sufrimientos surge el deseo de salir de los mismos y trabajar para liberarte de ellos. A esa actitud es a lo que llamamos Renuncia. De manera natural, vas observando que no eres el único que quiere ser feliz, que no quiere más sufrimiento. Con esa base buscas los medios para eliminar las causas del sufrimiento. Si tenemos control sobre nuestra mente, protegiendo la mente de los pensamientos que la dañan y perjudican, entonces también estamos protegiendo nuestra habla y nuestras acciones. Nuestras palabras y acciones también pueden servirnos de apoyo a nuestra mente. La idea es transformar esas aflicciones en bondad, buscando el beneficio de los demás. Y la manera de reforzarla es viendo en nosotros mismos los beneficios en nuestra mente cuando adoptamos esa aptitud y actuamos en base a la actitud bondadosa. Sobre esta base comprendes que todos los seres sufren y no lo desean.