

Comprender el sufrimiento

Una mente serena

Mantener una mente serena es esencial para poder progresar en el camino. Seguimos en la atrapados en la existencia cíclica y el sufrimiento continua, y para poder salir, necesitamos conocer las 4 Nobles verdades.

La primera noble verdad es la verdad del sufrimiento. Hay muchas cosas desagradables que identificamos como sufrimiento, pero también hay otras cosas agradables que también son de la naturaleza del sufrimiento, pues son efímeras. Incluso lo más agradable y placentero es de la naturaleza del sufrimiento. Cuando comprendemos esto, empezamos a soltar nuestro aferramiento. Igualmente con nuestros agregados pensamos que somos lo más importantes y así nos presentamos frente a los demás, pensamos que tenemos control y dominio, pero no es así. No tenemos el control, el mando lo llevan el karma y los engaños que son los que controlan nuestra vida. Nos creemos libres, pensamos que nos ganamos el sustento y podemos hacer lo que queramos, pero si reflexionamos no es así. El hecho de que las cosas no salgan como lo deseamos es porque no tenemos el control. Podemos preguntarnos si es posible recuperar el control y decidir uno cuando nace, muere, etc, solo si uno elimina el karma y los engaños puede realmente decidir sobre esos elementos.

Sufrimiento del cambio

Cuando estamos disfrutando de algo, lo que está teniendo lugar es el sufrimiento del cambio, nos da placer pues alivia el malestar previo. En realidad solo queremos experiencias agradables y con ello se genera apego. Si comemos algo que nos gusta, queremos repetir y eso es el apego que lleva al sufrimiento del cambio. Cuando hablamos de la verdad del sufrimiento hay cuatro características: impermanencia, sufrimiento, vacío y carencia de identidad. Cuando nos dicen «conoce el sufrimiento» es conocer estas características.

Respecto a la impermanencia, tanto las buenas como las malas experiencias son impermanentes. Si lo entendemos, no sufriremos cuando las cosas cambien, por el contrario, si no somos conscientes de ello, nos traerá sufrimiento. Es igualmente importante es recordar que todos vamos a morir y que hay que prepararse para las vidas futuras, para tener un buen renacimiento.

La falta de existencia del yo

Otra característica del sufrimiento es que está vacío, vacío de ser unitario, independiente y ser permanente. En el mundo hay muchas filosofías o postulados filosóficos que analizan la realidad, algunas de esas filosofías o creencias religiosas, no se plantean la existencia del yo o de la entidad, otras, que son la minoría si quieren llegar a entender y conocer si la entidad existe o no existe. Tras el análisis ven que si se niega la existencia de la entidad, la realidad se quedaría sin cimientos. ¿Cómo podríamos entonces justificar el pasado de dónde venimos? o ¿Cómo podríamos hablar del futuro?, se quedan sin fundamentos que expliquen el pasado y futuro, Todas las filosofías que se adentran en esta investigación concluyen que tiene que existir ese yo o esa entidad. La filosofía

budista es la única que niega la existencia de la entidad pero sin eliminar los cimientos que permitan hablar de pasado y futuro.

Cuando escuchamos nuestro nombre, por ej. «Jorge» ¿Dónde está realmente ese Jorge? Pensando en uno mismo, uno se identifica con el cuerpo y decimos «mi cuerpo» pero ¿Dónde está? cuando lo buscas en las diferentes partes del cuerpo, encontramos brazos, piernas, etc... pero nada que podamos señalar como «mi cuerpo». Si uno escucha su nombre y sonríe, se identifica con ese nombre y parece que hay un «Jorge» que existe por si mismo, pero cuando lo buscas desde la cabeza a los pies ¿Dónde está ese Jorge? Lo buscas y te das cuenta de que no puedes encontrar a ese «Jorge» con el que te identificas.

No existimos como creemos que existimos

Somos producto de muchas cosas del pasado y estamos construyendo un futuro, hay una continuidad, al tener esa continuidad afirmamos que hay una existencia, sin embargo no existimos como creemos que existimos.

Chandrakirti decía que lo que nos hace estar en el Samsara son los engaños y por eso hemos de erradicarlos, especialmente la visión errónea del aferramiento a los agregados.

Si alguien nos acusa de haber robado algo, hay una sensación de un yo que se siente muy ofendido, eso es el aferramiento al yo. Esa percepción de ese yo dañado es donde debes buscar si existe o no. Existimos pero no existe un yo que exista independientemente.

El Buda dijo «conoce el sufrimiento» de esa forma buscaremos de donde viene el sufrimiento para poder eliminarlo. Cuando vemos que los placeres son efímeros ya no los vemos con tanta intensidad.

El Karma

La verdad del origen es lo que produce el sufrimiento. El origen es el karma y los engaños. Aunque purificaremos todo el karma, mientras permanezcan los engaños, seguiríamos creando karma, mientras que si eliminamos los engaños ya no maduraría el karma y no volveríamos a renacer.

Cuando hablamos de karma distinguimos: karma sin méritos es el que nos arroja a los tres reinos desafortunados. El karma con méritos que nos lleva a renacimientos afortunados y el Karma inamovible que nos lleva a renacer en el reino sin forma o con forma.