

## Reconocer el sufrimiento

### ¿Como practicar las enseñanzas?

Lo que estamos trabajando aquí, lo que estamos tratando a llegar a ser es personas tranquilas, con un comportamiento adecuado que se rigen por la verdad y ante los problemas saben como trabajar con la mente. En la clase anterior, estuvimos hablando sobre como trabajar la mente y pensar para mantener la serenidad, pero tenemos que ir un poco más allá. Diversas religiones enfatizan la práctica de la generosidad, la ética, la paciencia, el esfuerzo gozoso, la concentración y la practica de la sabiduría. Igualmente comparten el cultivar el amor y la compasión. Pero lo que supone un terreno exclusivo de la filosofía budista son las 4 Nobles Verdades. Cuando el Buda hizo girar por primera vez la rueda del dharma enseñó acerca de la existencia del sufrimiento, la verdad del sufrimiento, la verdad de su origen, de la cesación y la verdad del camino a recorrer esa cesación. Percibimos los fenómenos los vemos como si tuvieran esencia por si mismos, pero la filosofía budista nos indica lo contrario. La mayoría de filosofías aceptan que el yo existe. Necesitan una base para la existencia de "algo" que viene del pasado, que está aquí y que continúa. Necesitan esa base y estructura, pero el Buda indica que el yo no existe, no existe un yo inherente. ¿Porqué es importante? Porque queremos ser felices, y algo que lo impide son las emociones aflitivas también llamado engaños, fuente de sufrimiento. Entendiendo la realidad tal y cual es, estamos combatiendo directamente esas aflicciones.

### ¿Dónde está el yo?

Piensa en tu cuerpo, lo tratas de cuidar, de darle una alimentación sana, protegerlo, pensamos en nuestro cuerpo como algo muy especial, muy sagrado. Pero, ¿Dónde está exactamente lo que es tu cuerpo? ¿Dónde lo localizas? ¿Lo puedes señalar? ¿Está en la cabeza? No. Es parte pero no el cuerpo. ¿Tronco? Tampoco. Tampoco las manos, los brazos... Todos son una parte que conforma lo que yo denomino cuerpo, pero no hay nada concreto que puedas identificar como tu cuerpo, independiente de los elementos que lo comportan y por eso, no podemos decir que tu cuerpo existe. No hay algo solido concreto. Entender esto, requiere de un proceso de reflexión.

### La Verdad Última y la Verdad convencional

Cuando hablamos de los fenómenos, todo lo que existe lo podemos clasificar en 2: aquello que podemos percibir con nuestros sentidos, la Verdad convencional, común a todos los fenómenos.

Después está la manera última en la que existen, es la Verdad última. Se apoyan la una a la otra. Esta es la base de todos los fenómenos, todos tienen verdad convencional y verdad última.

El Buda nos indica primero de reconocer el sufrimiento, porque te lleva a preguntarte como se origina, lo que te lleva a la segunda verdad. Queremos destruir todo aquello que esté causando sufrimiento, la cesación es nuestra meta. Y como lo consigues es a través de un proceso, de un camino: la verdad del camino, que explica como lograr la cesación.

### Los 3 tipos de sufrimientos

desagradable. Se distinguen 3 tipos de sufrimiento: el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento que todo lo abarca. Igualmente, las sensaciones se pueden clasificar en agradables, desagradables y neutras.

El sufrimiento del sufrimiento se refiere a la sensación desagradable en sí, fácil de identificar, como cuando te clavas algo en la piel, cuando enfermas. El malestar mental cuando generas enfado, orgullo y tu mente ha perdido su calma. Sufrimiento del cambio se da, por ejemplo cuando estás comiendo una comida muy rica, que estás disfrutando muchísimo y por ello te pasas un poquito, y cuando sales del restaurante, te duele la barriga, no te puedes mover. O aquellos días de calor muy intenso y entras en un lugar con aire acondicionado, pero después de estar un rato te entra frío. El sufrimiento que lo abarca todo es una sensación de tipo neutra, más difícil de verlo y entenderlo. Un ser arya es un ser superior, pueden ver el sufrimiento que todo lo abarca como cuando te entra algo en el ojo, pero un ser ordinario no lo ve. Es como en nuestra palma de la mano hay vello pero no podemos verlo con nuestros ojos. Es el hecho de ser manipulados y controlados por el karma y los engaños.

### **Los beneficios de hablar del sufrimiento**

Sufrimiento del sufrimiento es el más obvio, y nos lleva a cuestionarnos sobre su origen que son las acciones negativas. Con el sufrimiento del cambio, reflexionamos sobre lo efímero de las cosas. Todo está en constante cambio. El sufrimiento que todo lo abarca, nos hace entender cómo se produce el Samsara, como estamos controlados por el Karma y los engaños. Y esto, a su vez, nos lleva a decidir tomar el control sobre la mente, y a actuar en ese sentido.

Cuando uno piensa en un objeto como objeto de su felicidad, cuando lo consiga será feliz “mi único deseo en esta vida es conseguir...”, después lo consigues y puede que ese objeto te traiga mucho malestar. Si es un coche de lujo, puede ser que te lleve a la muerte, o que te lo quiten antes o después de la muerte. Todo lo que se junta, se tiene que separar. Nos vamos a tener que separar de todo, salvo de nuestra consciencia que nos acompaña. Del resto, nos tendremos que separar.

Saber eso nos lleva a preguntarnos ¿hay una manera en la que no tenga que experimentar esto? Y la respuesta es sí, saliendo del Samsara.

### **Tomando el control**

Sólo tomas el control sobre ti y sobre tu propia mente cuando destruyes los engaños, es lo que te da la fuerza para ir eliminando el karma y los engaños, por eso se enfatiza en el meditar sobre el sufrimiento pero desde una aproximación diferente. Cuando nos dicen de no meditar en el sufrimiento es en no obsesionarse con un problema en concreto volviendo a repetir y recordarlo una y otra vez en nuestra mente. Cuando no los soltamos, eso nos debilita, y no deberíamos estar pensando en ese sufrimiento en particular, porque lo agravamos. Para manejar esas situaciones, tenemos que tener la mente más despejada enfocando la mente en resolver y afrontar el problema, implicando otra actitud frente a los problemas. Cuando hablamos de si meditar sobre el sufrimiento, es sobre conocer la realidad a la que estamos expuestos, el samsara.