

Tipos de sufrimiento

Motivación

Desarrollar una mente bondadosa requiere un esfuerzo y para eso necesitamos de la reflexión y el estudio. Igualmente es importante que diariamente mantengamos una mente serena, pues cuando caemos en las preocupaciones respecto al presente y al futuro nuestra mente se preocupa y se altera. Y esa, no es una mente feliz. Si nos preocupamos de antemano por las enfermedades que podemos contraer, esto no hace que los problemas desaparezcan pero si sufrimos de antemano.

Reconocer el sufrimiento para buscar una salida

Es posible dejar de sufrir, pero hemos de reconocer primero el sufrimiento para querer buscar una salida. Cuando nos vemos con alguien y nos preguntan ¿Cómo estás?, solemos decir que estamos bien y empezamos a hablar de cosas agradables, pero según vamos avanzando en la conversación, empezamos a exponer nuestros problemas. Todos tenemos problemas pero lo importante es llegar a darnos cuenta de que es posible liberarnos de ellos.

Tipos de sufrimiento

Aunque se habla de 6 tipos de sufrimiento, vamos a centrarnos en 4 de ellos.

1. Incertidumbre
2. Insatisfacción
3. Todo lo que sube baja y todo lo que está abajo, asciende.
4. Todo lo que se junta se separa

Sufrimiento de la incertidumbre

Hay muchas formas para reflexionar en el sufrimiento. En el budismo a veces se habla de los 6 tipos de sufrimiento y uno de ellos es el sufrimiento de certitud que nos lleva a pensar que amigos y enemigos como tal son algo fijo. No clasificar tanto a los seres y poder ser más ecuanímenes nos ayuda a desarrollar un estado mental más favorable para nuestra convivencia con los demás. Obviamente esto no es algo que inmediatamente ni resulta fácil por los hábitos que hemos adquirido, por lo que precisaremos de avanzar en varias vidas para llegar a conseguir liberarnos definitivamente del sufrimiento. Ciertamente es que en casos excepcionales algunos seres pueden conseguir en una misma vida salir del sufrimiento, pero eso es debido al trabajo previo de las vidas pasadas.

Amigos, enemigos no son algo fijo

Realmente la clasificación «amigo, enemigo» no es algo fijo, una pareja puede que por la mañana esté muy unida y por la tarde no pueden soportarse. Esto también suceden entre los países: en una época son aliados y en otra enemigos, es decir, las clasificaciones que hacemos no son fijas. Somos nosotros quienes las creamos en nuestra mente. Entender esto nos ayuda a ir desarrollando una actitud ecuaníme hacia los seres, sin distinguir entre unos y otros, estimándolos a todos por igual.

Es verdad que esto parece inalcanzable pero conforme trabajamos nuestra mente nos resultará más sencillo. Una manera de desarrollar esa capacidad es pensando en la figura de la madre, o en alguien a

quien quieres muchísimo. Generas ese amor que sientes hacia ese ser querido y lo extiendes hacia todos los seres. Así lograrás estimar a los seres por igual ya sea que te perjudiquen o beneficien, cercanos o lejanos.

Las distinción entre los seres está basada en el apego y en el enfado, y estos son el origen de las emociones aflictivas. Cuando nos dejamos llevar por el apego o por el enfado, no vemos la realidad tal cual es, exageramos las cualidades o los defectos .

Sufrimiento de la insatisfacción

Querer siempre más y más, es un sufrimiento muy frecuente que ocasiona gran malestar pues no te permite estar contento con lo que tienes. Un maestro tibetano decía que hay tres cosas que enloquecen a las personas: el alcohol, las drogas y el dinero. Por todo ello, es importante aprender a estar satisfechos. Esto no significa conformarse con cosas que están mal, sino evitar la mente obsesiva en torno al objeto. Por ejemplo, cuando te compras un coche nuevo, lo disfrutas, pero al tiempo sale un nuevo modelo, y ya solo piensas en el nuevo y en el deseo de comprarlo, eso es lo que te lleva al sufrimiento. Cuando uno busca la mejor versión de si mismo y ser mejor persona, eso es esfuerzo gozoso, es como una insatisfacción que nos lleva a querer seguir mejorando.

Todo lo que sube baja

Esto es algo fácilmente entendible si pensamos en los líderes políticos, los que una vez ocuparon posiciones de poder, en algún momento dejarán de estarlo. Es el Samsara. Y ¿Por que estamos atrapados en la rueda del Samsara? Porque hemos dejado que las emociones aflictivas controlen nuestra mente.

Hasta que no les despojemos del control seguiremos dando vueltas en el Samsara. La única manera de salir de la rueda es eliminando las emociones aflictivas: cuando controlas la propia mente, las emociones aflictivas pierden fuerza.