

Las Cuatro Verdades: La esencia de las enseñanzas del Buda - La primera noble verdad

Tras alcanzar la iluminación, Buda impartió su primera enseñanza sobre las cuatro verdades de los nobles. Anteriormente examinamos la estructura, el marco y la lógica de las cuatro verdades, y vimos que no son simplemente algo que aprendemos, sino comprensiones profundas y un conjunto de acciones que debemos aplicar a nuestra vida.

— ¿Puedes recordar las cuatro verdades de los nobles en el orden correcto, junto con las cualificaciones que explican las acciones a tomar para cada una?

Para nuestro estudio sobre la primera verdad, la verdad del sufrimiento, comenzamos con Patrick Gaffney.

VIDEO: Es necesario conocer el sufrimiento

(15 min)

Patrick Gaffney, Haileybury, 9 de abril de 2013

a) *Intenta responder a las siguientes preguntas:*

— ¿Por qué es tan importante saber qué se entiende por sufrimiento y comprenderlo plenamente?

— Patrick utilizó el ejemplo de alguien que espera detrás de una puerta con una máscara de tigre. ¿Qué nos dice este ejemplo sobre cómo podríamos tener una relación diferente con el sufrimiento?

b) *Contemplación:*

Lee este pasaje escrito por el Dalai Lama:

Es muy importante que entendamos el contexto del énfasis budista en reconocer que todos estamos en un estado de sufrimiento. De lo contrario, corremos el peligro de malinterpretar la perspectiva budista y pensar que implica un pesimismo bastante mórbido y una obsesión por la realidad del sufrimiento. La razón por la que Buda puso tanto énfasis en el desarrollo de la percepción de la naturaleza del sufrimiento es que hay una alternativa, hay una salida. De hecho, es posible liberarse de él.

— ¿Cómo cambia este punto tu forma de ver la percepción del sufrimiento y tus respuestas a él?

Puntos sobre la verdad del sufrimiento para tu estudio

El budismo distingue tres tipos de sufrimiento:

1. El sufrimiento del sufrimiento es desagradable mientras persiste, y placentero cuando cesa, como sal en una herida.

Esta es la categoría de sufrimiento más evidente. Incluye el sufrimiento del nacimiento, de la vejez, de la enfermedad y de la muerte, de la separación de lo que apreciamos, del encuentro con lo indeseable y de no conseguir lo que queremos. Todos estos tipos de sufrimiento son indeseables desde el primer momento en que aparecen y, por lo tanto, se entienden fácilmente como dolorosos.

El sufrimiento del sufrimiento también puede incluir un tipo de sufrimiento acumulado sobre otro. Por ejemplo: hacemos un viaje a París, nos roban el pasaporte, corriendo tras el ladrón nos rompemos una pierna, por lo que cuando nos llevan al hospital ya no podemos identificar quiénes somos, etc.

2. El sufrimiento del cambio es agradable cuando surge y desagradable cuando cesa, como comer mucho o poco.

El sufrimiento del cambio significa que, independientemente de dónde nos encontremos y de lo aparentemente placenteros y atractivos que sean nuestra casa, nuestro cuerpo o nuestra vida, es imposible que nuestra situación permanezca como está. Está destinada a cambiar, porque sigue estando sujeta a las leyes de la impermanencia. Cuando cambia, lo que antes era una experiencia placentera se convierte en una fuente de sufrimiento.

3. El sufrimiento omnipresente del condicionamiento es difícil de comprender para los seres ordinarios, pero es insoportable para los seres iluminados que lo perciben con claridad. La diferencia entre ambos se compara con la de una pestaña en la mano y una pestaña en el ojo.

Esto se refiere a un sentimiento subyacente de insatisfacción que tenemos con nuestras vidas, una sensación de malestar de fondo. Podemos sentirnos inseguros y frustrados por nuestras propias limitaciones y nuestra incapacidad para controlar nuestra vida y nuestro mundo.

Este tipo de sufrimiento es menos fácil de percibir. A menudo, no somos conscientes de él. La comprensión budista del sufrimiento omnipresente se basa en ver todo en el mundo como interdependiente, impermanente y en constante cambio. No siempre somos

conscientes de ello y, siempre que ignoremos la realidad fundamental de las cosas, sufriremos.

Cambiar la forma de ver el sufrimiento

No podemos cambiar el hecho de que haya sufrimiento, pero podemos cambiar nuestra actitud ante el sufrimiento. Las tres enseñanzas siguientes nos ofrecen diferentes perspectivas sobre cómo podemos hacerlo. La primera enseñanza nos muestra cómo el sufrimiento puede enseñarnos la renuncia y la compasión hacia los demás.

VIDEO: Tenemos una comprensión limitada del sufrimiento

(7 min)

Khandro Rinpoché, Monasterio Mindroling, 19 de abril de 2020

Práctica

Khandro Rinpoché nos dice que mirar el sufrimiento, "rompe el capullo de nuestro frágil yo y nuestra tendencia al egocentrismo. Nos permite tener una comprensión mucho más clara de lo que es el sufrimiento de otros seres sensibles, y de cómo muchas de esas experiencias están más allá de lo que podemos imaginar. Hace que nuestra mente sea más tierna".

Por lo tanto, reflexionar sobre el sufrimiento puede abrir nuestros corazones. Pongamos esto en práctica ahora:

- En primer lugar, asienta tu mente durante un rato.
- Ahora, revive en tu mente la dura situación de un animal en particular, o de una de las muchas formas de sufrimiento humano que podemos ver cada día en las noticias.
- Como dice *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*: "Cualquiera de estas imágenes podría abrir los ojos de tu corazón al hecho del vasto sufrimiento en el mundo. Permite que eso ocurra".
- "Sé vulnerable: utiliza ese rápido y brillante brote de compasión; concéntrate en él, ve al fondo de tu corazón y medita sobre él, desarróllalo, mejóralo y profundízalo".
- "Todos los seres, en todas partes, sufren; deja que tu corazón se dirija a todos ellos con una compasión espontánea e inconmensurable, y dirige esa compasión, junto con la bendición de todos los budas, al alivio del sufrimiento en todas partes".¹

¹ Del capítulo 12, 'Compasión: la joya que concede los deseos', '5. Cómo meditar sobre la compasión'.

— Después de un rato, deja de concentrarte y vuelve a la meditación, manteniéndote abierto a cualquier sensación de compasión a la que te hayas abierto durante la práctica.

Cómo remediar el sufrimiento que experimentamos

Cuando el Buda vio el sufrimiento de la vejez, la enfermedad y la muerte, no se limitó a ignorarlo y a seguir distraídamente con su vida. Inmediatamente comenzó a buscar una sabiduría y un método que le ayudara a él y a todos los demás seres sensibles a superar el sufrimiento. Su determinación le llevó a renunciar a los placeres de la vida, a liberarse del samsara y a mostrar a los demás cómo hacer lo mismo. En la siguiente enseñanza, Sogyal Rinpoché nos aconseja no ser pasivos con el samsara, sino dejar que sea un trampolín para la renuncia.

VIDEO: No seas paciente con el samsara

(8 min)

Sogyal Rinpoché, Lerab Ling, 4 de agosto de 2000

Algunos puntos a considerar:

- ¿Por qué el samsara es un banco en quiebra o una propaganda? Si crees que no lo es, ¿cuál es tu razonamiento?
- ¿Cómo se puede renunciar al samsara y seguir divirtiéndose?
- ¿Qué consejos da esta enseñanza sobre cómo comportarse en el trabajo?

La ilusión del sufrimiento

Antes de escuchar a Ringu Tulku Rinpoché presentar una forma de entender el sufrimiento, responde a esta pregunta:

- ¿Es posible librarse del sufrimiento?

VIDEO: Entender la naturaleza del sufrimiento es la verdad del sufrimiento

(13 min)

Ringu Tulku Rinpoche, Dzogchen Beara, 1 June 2002

Considera de lo siguiente:

- ¿Qué significa "ver a través del sufrimiento es la verdad del sufrimiento"?
- Lee esta cita de la enseñanza y mira lo que entiendes de ella:

Tengo que entender que todo está cambiando. Así es. Yo mismo soy como un proceso.

Todo es como un proceso, y estoy tratando de aferrarme a una cosa que no es posible

retener. Si trato de agarrar el agua que fluye, y digo: "Oh, es terrible, no puedo sostener esto", no es culpa del agua. La culpa es mía. No conozco la naturaleza del agua, por lo que tengo un problema.

— ¿Qué es lo que comprendió Milarepa que le permitió superar todo el miedo a la muerte?

Estudio adicional: Lee, o vuelve a leer, los capítulos 2 y 3 del *Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*.