

II. Las Cuatro Verdades: La esencia de las enseñanzas del Buda - La segunda verdad

Con la segunda verdad, reflexionamos sobre el origen o las causas del sufrimiento. Según la imagen que compara las cuatro verdades con el Buda como médico y nosotros como paciente, pasamos de descubrir el estado del paciente a dar un diagnóstico de su estado.

El origen del sufrimiento fue descrito por Buda en su primera enseñanza:

¿Cuál es el origen del sufrimiento? Es el anhelo que perpetúa la existencia, al que asiste la pasión por el disfrute, y que encuentra placeres aquí y allá. Ese es el origen del sufrimiento.¹

El anhelo se presenta aquí como la causa más evidente del sufrimiento, pero no es la única. También puede decirse que el origen del sufrimiento consiste en el karma y en las emociones destructivas, de las que se hablará en la enseñanza impartida por Ringu Tulku Rinpoché.

La causa principal del sufrimiento que el Buda identifica es una ignorancia fundamental de la verdadera naturaleza de la realidad, que nos lleva a aferrarnos a una idea errónea del yo o de la identidad. La primera enseñanza es de Sogyal Rinpoché. Presenta muchos puntos clave sobre la verdad del origen del sufrimiento según el Yana Básico, así como las enseñanzas Dzogchen. Te recomendamos tomar buenos apuntes sobre la verdad del origen del sufrimiento y cualquier otra cosa que quieras recordar.

VIDEO: La verdad del origen del sufrimiento

(18 min)

Sogyal Rinpoché, Haileybury, 10 de abril de 2013

Preguntas para el estudio

- Describe el ejemplo que Nyoshul Khen Rinpoché utiliza para mostrar que es necesario afrontar la causa del sufrimiento si queremos acabar con él.
- ¿Qué problema causa el aferrarse a la existencia del yo?
- ¿Qué entiendes de la frase "el 'yo' es sólo una designación"?
- ¿Qué son los tres venenos? ¿Por qué se consideran aflicciones?

¹ *Sutra Lalitavistara*, capítulo 26, verso 62.

Lectura adicional: Lee las secciones del capítulo ocho del *Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte* tituladas 'La sabiduría de la ausencia de ego', 'El ego en el camino espiritual', y 'El guía sabio'.

El karma y las emociones aflictivas como causas del samsara

Hemos visto en la enseñanza anterior que las emociones aflictivas surgen del fuerte sentido del "yo" al que nos aferramos. Antes de ver la siguiente enseñanza, intenta esta contemplación para ver si puedes discernir qué relación pueden tener tus propias emociones negativas con tu propio sentido del "yo" y del "otro".

— Primero vuelve a recordar un incidente que haya despertado una fuerte emoción negativa, como los celos, la ira o el deseo.

— Ahora trata de volver a experimentarlo de la forma más completa posible. Recuerda la "historia" de cómo erais tú y los demás y cómo se desarrollaron las cosas. ¿Cómo justificaste tu emoción ante ti mismo?

— Ahora vuelve a recordarlo, pero esta vez elimina el fuerte sentido del "yo". ¿Qué ocurre cuando lo haces?

— ¿Qué observas en la fuerza de la emoción cuando eliminas el "yo"? ¿Qué conclusiones sacas de esta contemplación?

En la siguiente enseñanza, Ringu Tulku Rinpoché traza cómo un sentido inicial de dualidad en nuestras mentes nos hace percibir el mundo en términos de una separación entre el yo y los demás. Esto da lugar a todo el proceso de causa y efecto, empezando por el apego y la aversión, que da lugar al karma, lo que finalmente nos lleva a experimentar los frutos de nuestras acciones.

Breve explicación del Karma: La palabra en sánscrito **karma** significa literalmente "acción", pero también se refiere al proceso de causa y efecto por el que las acciones positivas dan lugar a la felicidad y las negativas y perjudiciales al sufrimiento. Los resultados del karma dependen principalmente de la mente. Por lo tanto, las acciones que surgen de nuestras intenciones gobernadas por emociones afligidas o negativas conducirán al sufrimiento, mientras que el karma que surge de las acciones gobernadas por las tendencias sanas o virtuosas de la mente dará lugar a la felicidad.

(Véanse también estos pasajes del capítulo seis de *El libro tibetano de la vida y la muerte* tituladas "El karma" y "El buen corazón".)

VIDEO: La verdad del origen del sufrimiento: karma y aflicciones mentales (9 min)

Ringu Tulku Rinpoché, Dzogchen Beara, 1 de junio de 2002

Responde a las siguientes preguntas:

— Después de ver la enseñanza, describe el proceso causal que comienza con una experiencia inicial de dualidad entre el yo y el otro, y que termina con la creación final del karma.

— Ringu Tulku describe el karma como "un hábito". ¿Qué entiendes de esto? ¿Cómo se fortalece este hábito con el tiempo?

Contempla esta cita de Padmasambhava:

“Si quieres conocer tu vida pasada, mira tu condición actual; si quieres conocer tu vida futura, mira tus acciones presentes.”

— Elige una actitud o reacción emocional concreta que surja en ti a veces. Comprueba si puedes rastrear cómo esta tendencia puede ser el producto de acciones y experiencias pasadas.

Una actitud egocéntrica conduce a un mayor sufrimiento

Anteriormente Khandro Rinpoché señala que la conciencia del sufrimiento de los demás abre la compasión en nosotros y reduce nuestra propia experiencia de sufrimiento. Ahora veremos la siguiente y última parte de esta misma enseñanza. Se trata de un tema que se desprende naturalmente del punto anterior: la ignorancia que surge como resultado de estar absortos u obsesionados con nosotros mismos, aumenta nuestro enfoque en nuestro propio sufrimiento y magnifica nuestro dolor.

VIDEO: El egocentrismo causa sufrimiento

(9 min)

Khandro Rinpoche, Monasterio Mindroling, 19 de abril de 2020

— Describe las convenciones y actitudes sociales contemporáneas que fomentan la ignorancia del egocentrismo.

— ¿Qué factores definen la diferencia entre el egocentrismo o la obsesión por uno mismo y la búsqueda de la plenitud personal? ¿Cómo podrías aplicar esta diferenciación a ti mismo?

— ¿Cuáles son los peligros relacionadas con la búsqueda constante de la protección del yo?

— ¿Qué cualidades mencionadas al final de la enseñanza pueden ayudarnos a fomentar el espíritu de renuncia y a superar el egocentrismo y el sufrimiento que éste conlleva?

Qué hacer con el sufrimiento que experimentamos

Su Santidad el Dalai Lama escribe:

La razón por la que Buda puso tanto énfasis en el desarrollo de la comprensión de la naturaleza del sufrimiento es porque hay una alternativa: hay una salida, es realmente posible liberarse de él. Cuanto más fuerte y profunda sea la percepción del sufrimiento, más fuerte será la aspiración a liberarse de él.²

En la siguiente enseñanza, Patrick Gaffney sugiere algunas formas de contemplar el sufrimiento como una manera de ayudarnos a profundizar nuestra comprensión del sufrimiento y fortalecer nuestra determinación de liberarnos de él.

VIDEO: Algunos puntos sobre la contemplación del sufrimiento (4 min)

Patrick Gaffney, Haileybury, 9 de abril de 2013

Contempla las dos afirmaciones siguientes, comenzando y terminando la contemplación con meditación:

— "Es realmente importante recordar la tercera noble verdad, de que la cesación es posible. No sólo es posible, sino que es hacia donde vamos".

— Saboreamos la posibilidad de la libertad y la pasión por ser libres cuando empezamos a ver a través del mundo ilusorio que nos hemos construido. A través de nuestra práctica, empezamos a ser conscientes de la cualidad semejante a nubes de los pensamientos y emociones que pueden disolverse, y cada vez más nos encontramos en un tipo de espacio natural.

Reflexiona sobre estas dos preguntas por tu cuenta o coméntalas con otros:

— ¿Qué confianza sientes cuando reflexionas sobre la tercera noble verdad? ¿Eres capaz de sentir que la cesación es realmente posible? ¿Por qué sí o por qué no?

— ¿Puedes recordar momentos, tal vez cuando has estado practicando, en los que has saboreado la posibilidad de poner fin al sufrimiento?

² Tomado de *The Four Noble Truths*, (London: Thorsons, 1997), página 39.