



Las 4 Nobles verdades

La Primera Noble verdad: Existe Dukkha

Decidiendo enseñar

Cuando Siddhartha Gautama venció a sus propios obstáculos internos, mentales y emocionales, logró alcanzar este estado de sabiduría, percatación, amor incondicional, creatividad y energía al cual llamamos Iluminación. ¿Qué fue lo que comprendió sobre la realidad?, que todo lo que compone al universo (los elementos, la naturaleza, los fenómenos, los seres, tú y yo y las situaciones que experimentamos) son un proceso de infinitas condiciones cambiantes surgiendo y cesando constantemente. A este principio de condicionalidad se le llama *Pratitya-Samutpadha*.

Habiéndose decidido a comunicar su experiencia, El Buda se reunió con sus antiguos discípulos en el Parque de las Gacelas en Benares, quienes practicaban las austeridades. La primera enseñanza que dio es conocida como “las 4 nobles verdades”. Estas, hablan sobre el surgimiento y el cese del sufrimiento o de la insatisfacción. Nos enseña cómo poder aceptar y hacer frente a momentos difíciles y a cómo trascenderlos y liberarnos de todo sufrimiento.

El Sufrimiento, la primera de las 4 nobles verdades

La primera de las 4 nobles verdades nos dice que existe Dukkha. ¿Y qué significa este término? La palabra *Dukkha* proviene de la lengua pali, al igual que muchos de los vocablos que hemos revisado en este curso, y se puede traducir como “sufrimiento”, pero también como “incomodidad” o como “insatisfacción”. Lo que quiere decirnos esta Noble Verdad es que la vida, tal y como suele ser vivida, no nos ofrece una satisfacción auténtica que perdure.

Dukkha puede presentarse en distintos ámbitos y podemos aproximarnos a ellos a partir de su clasificación tradicional:

- **Dukkha Dukkha:** dolor físico, mental y emocional.
- **Viparinama Dukkha:** sufrimiento e insatisfacción producido por el cambio natural de toda las cosas.
- **Sankhara Dukkha:** El "sufrimiento de la existencia condicionada", o las dificultades causadas por la naturaleza defectuosa de la existencia condicionada.



Kit de Emergencia ante Dukkha

1. Ante una sensación dolorosa regresa a la Experiencia Global.
2. Ante emociones aflictivas como el miedo, ansiedad, tristeza o resentimiento, regresa tu atención al cuerpo y cultiva Metta.
3. Ante la sensación de vacío existencial trae a tu mente tus ideales naturales.

Las 4 nobles verdades: el Camino hacia el Cese de Dukkha

- La primera noble verdad es: Existe dukkha.
- La segunda noble verdad es: Existen la causa de dukkha.
- La tercera noble verdad es: Existe el cese de dukkha.
- La cuarta noble verdad es: Existe un camino para el cese de dukkha.

Así, podemos ver que no todo es sufrimiento y que éste no es eterno sino también es condicionado. Por lo tanto, también tiene un cese y el Budismo es el camino al cese del sufrimiento.

Preguntas de Reflexión

1. ¿Cómo puedo crecer ante Dukkha?
2. ¿Qué cualidades puedo notar que han despertado en mí en algún momento en el que he estado en contacto con Dukkha?
3. ¿Me he sentido conectado con otros a partir de la experiencia de Dukkha?
4. En una forma ideal, ¿Cómo me gustaría relacionarme con los momentos de sufrimiento?

Prácticas de la semana

1. Realiza tu meditación de atención plena al cuerpo y a las sensaciones, así como la meditación de atención a la Respiración y el cultivo de Amor Incondicional, por lo menos 3 veces por semana.
2. Trata de observar cuando experimentas dukkha en tu vida cotidiana, y pon en práctica los consejos del kit de emergencia ante dukkha.