

Las 4 Nobles verdades

La Segunda Noble verdad: Existe una causa para Dukkha

El Buda no dijo que el mundo y todo lo que hay en él es sufrimiento, y esto es muy importante que nos quede claro. A través de la enseñanza de las 4 nobles verdades, apuntó al hecho de que la forma en la cual nos relacionamos con la realidad puede producir una experiencia de Dukkha. Pero no se quedó ahí. La segunda noble verdad nos dice que existe un origen de Dukkha, y por lo tanto causas que lo originan.

¿Porqué sufrimos?

Tradicionalmente se dice que hay dos principales causas de Dukkha: el deseo y la aversión. Básicamente el Budismo nos dice que sufrimos puesto que deseamos. Incluso, podemos ir más allá y decir que el deseo mismo y la aversión son sufrimiento.

¿Qué es el deseo?

En el budismo, conocemos al deseo con la palabra en pali *taṇhā* y en sánscrito *trṣṇā*. Éstas significan literalmente "sed", y se traducen comúnmente como anhelo o deseo. Dentro del budismo, *taṇhā* se define como el anhelo de aferrarse a experiencias placenteras y de separarse de las experiencias dolorosas o desagradables. Los tipos de deseo

El Buda identificó 3 tipos de *tanha* o *trṣna*:

1. Kama-tanha (ansia o deseo de los sentidos): ansia o deseo por los objetos de los sentidos que proporcionan una sensación placentera, o ansia por los placeres sensoriales.
2. Bhava-tanha (anhelo o deseo de ser): anhelo de ser algo o alguien. Esto incluye anhelar ser sólido y continuo, ser un alguien que tenga un pasado y un futuro, y anhelar prevalecer y dominar sobre los demás.
3. Vibhava-tanha (anhelo de no ser): anhelo de no experimentar el mundo y no ser nada; un deseo de separarse de los sentimientos dolorosos.

¿Cómo surge el sufrimiento? Las dinámicas del ser



¿cuál es el proceso para que este sufrimiento tome lugar?

Para entender esto, vamos a hacer uso de una versión simplificada de la Rueda de la Vida. En esta ocasión la dividiremos en 4 momentos que definen nuestra experiencia:

- Nuestro viejo “yo” y nuestras ideas sobre mundo.
- Contacto.
- Sensación.
- Reacciones habituales.

En un primer momento vemos que nos encontramos a nosotros mismos con todo lo que ello conlleva, nuestro cuerpo, emociones, estados mentales e ideas sobre nosotros mismos y sobre el mundo. Cómo son y como deben ser las cosas, las personas y situaciones. Después, vemos que en todo momento entramos en contacto con diferentes estímulos a través de nuestros sentidos, los cuales nos generan experiencias de agrado o desagrado que nos hacen desear más de lo grato y menos de lo no grato.

Y el ciclo se vuelve a reforzar, mi viejo “yo” y el viejo mundo se fortalecen más y más. Las ideas que teníamos toman mayor fuerza, así como los estados mentales que de ellas derivan. De igual modo, las reacciones habituales se vuelven más y más habituales, más y más instantáneas. Hasta que creemos que somos realmente así. Pensamos en nosotros como irritables, molestos, inútiles, etc. Nuestra mente crea nuestro mundo.

Tendemos a creer que podremos ser felices y sentirnos satisfechos cuando (y sólo cuando) organicemos el mundo que nos rodea de determinada manera para que los acontecimientos y las demás personas se ajusten a nuestros gustos. Así que dedicamos toda nuestra energía en hacer que eso suceda. Si nuestra felicidad va a depender del mundo siempre variable e incierto que nos rodea, estamos condenados a la infelicidad y a la insatisfacción constante, y el esfuerzo cotidiano que hacemos para lograr lo imposible es una fuente continua de presión y decepción.

La Segunda noble verdad apunta a que nuestra experiencia de Dukkha no “solamente nos pasa”, no proviene realmente de las condiciones externas (aunque éstas tienen un gran peso), sino del estado de nuestra propia mente. Dukkha es nuestra responsabilidad.



Preguntas de Reflexión

1. Observa un ejemplo recurrente de tu vida cotidiana que genere dukkha a través de la Rueda de la Vida. Identificando cuáles son las ideas que soportan tu viejo “yo”, el contacto, las sensaciones y las reacciones habituales.
2. ¿Cuáles son las cosas, ideas, situaciones, sensaciones o emociones que deseas constantemente?
3. ¿Puedes relacionarlas con los tipos de tanha?

Prácticas de la semana

- En esta semana, te pediremos que lleves a cabo la meditaciones que hemos visto hasta el momento: atención al cuerpo y a las sensaciones, atención a la respiración y el cultivo de amor incondicional.
- Trata de observar cuando surge dukkha en tu experiencia y nota el ciclo de contacto, sensación y reacción habitual. Trata de permanecer con la sensación y responder de una forma más creativa. Por ejemplo, puedes emplear el kit de emergencia ante dukkha.