

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?

Como hemos visto, en un nivel básico, la experiencia de dolor es parte natural de la vida, sin embargo, hemos aprendido que mucho de nuestra experiencia de sufrimiento surge a partir de condiciones sobre las que podemos tener influencia, como nuestros estados mentales, nuestros pensamientos y acciones. En esta sesión ahondaremos en las dinámicas de nuestra mente que en gran medida sustentan la experiencia de Dukkha en niveles psicológicos, emocionales, y en última instancia, existenciales.

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. La tradición budista identifica a *taṇhā* como un tipo de deseo egocéntrico que está basado en la ignorancia. Cuando hablamos de ignorancia en el budismo, nos referimos a ignorancia espiritual. Es decir, no entender realmente cómo es la realidad. En otras palabras el estado de no iluminación o Samsara, que tocaremos en las siguientes sesiones. Este tipo de *tanha* se compara con los tipos saludables de deseo, como el deseo de beneficiar a otros o de seguir el camino hacia el despertar. En la segunda

noble verdad el Buda identificó a taṇhā como la causa principal en el surgimiento de dukkha (sufrimiento, ansiedad o insatisfacción).

Sin embargo, el deseo no es la única causa de dukkha, sino solo un eslabón en un proceso de condicionalidad mucho más amplio. Un proceso que involucra nuestro cuerpo, nuestra mente y el mundo que nos rodea. Más adelante regresaremos a esta dinámica de Dukkha.

Para poder entender por qué sufrimos, es útil reflexionar sobre cuáles son nuestros deseos y por qué deseamos lo que deseamos.

Los tipos de deseo

El Buda identificó 3 tipos de tanha o trsna:

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.

Este tipo de deseo es de lo más común en nuestra vida. Todos lo hemos experimentado día a día, por ejemplo con la comida, el sexo o con estímulos que nos entretengan. Es tanha en su nivel más básico que deviene de tener un contacto sensorial con lo que nos rodea. Gracias a que contamos con un cuerpo que tiene la capacidad experimentar sensaciones (o védana) a través de nuestros sentidos: tacto, vista, oído, olfato, gusto y mente.

Para el budismo, la mente es un sexto sentido, y así como los demás tienen “objetos” (la vista tiene formas, el olfato olores, el oído sonidos), la mente también. Los objetos de la mente son nuestras ideas, pensamientos, fantasías, imágenes, recuerdos, etc.

A estas sensaciones los budistas les llamamos *vedana*. Existen distintos tipos de vedana: agradables, desagradables y neutros. Por ejemplo, un vedana agradable es el sabor de un helado de chocolate (si te gusta el helado de chocolate), mientras que un vedana desagradables es el dolor que experimentamos cuando nos golpeamos el dedo meñique del pie. Un vedana neutro es aquel que no produce una voluntad de apego o rechazo, simplemente indiferencia o incluso confusión, como pueden ser ciertos sabores para algunas personas.



Así, deseamos que aquellos vedanas agradables perduren y que los desagradables terminen o se alejen. Podemos ver que el rechazo es también una clase de deseo. El deseo o ansia por no estar con aquello que nos desagrada.

Este tipo de deseo no solo incluye a los placeres sensoriales, riqueza y poder, sino también es el deseo y el apego a ideas e ideales, puntos de vista, opiniones, teorías, fantasías, recuerdos, concepciones y creencias.

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.

En un primer nivel, éste es el deseo natural de existir, de apegarnos a nuestro cuerpo, a la salud, a la juventud y a nuestra existencia. Está basado en el apego al deleite que experimentamos a través de tener un cuerpo que siente. Sin embargo podemos ver que el apego a estos estados y el deseo constante de que no cambien puede ser causa de mucho sufrimiento, pues no podemos evitar que todo sea sujeto a un proceso de natural transformación.

También podemos basar nuestra felicidad en la idea de ser alguien a partir de títulos y etiquetas, de un cierto tipo de cuerpo y de la imagen que los demás tienen de nosotros. En nuestros tiempos, éste es uno de los deseos más predominantes. El “ser alguien” se ha vuelto uno de los paradigmas que más sufrimiento puede causar.

Éste tipo de deseo se basa en la ilusión de que podemos llegar a ser “alguien” de una forma fija, permanente, y así por fin ser felices. Pensamos: “cuando tenga ese auto, ese empleo, esa casa, esa familia, ese cuerpo... seré ese yo ideal y seré feliz”. Sin embargo, vemos que todas esas condiciones externas que en teoría nos harían felices, simplemente no tienen la capacidad de hacerlo, pues también están sujetas al cambio. Eventualmente ese auto, ese empleo, ese cuerpo y la imagen que los demás tienen de mi, también cambiarán. El resultado, desear más, un nuevo auto, un nuevo empleo, un nuevo “yo”. Y el ciclo se repite.

Algo que también puede componer a este “ser” son las ideas, los puntos de vista. Es decir, también podemos experimentar deseo de ser alguien mediante la sobre identificación en ciertos paradigmas. Nos sentimos más “sólidos” al aferrarnos a nuestros puntos de vista sobre nosotros mismos, sobre otros y sobre el mundo. No



obstante, cuando nos encontramos con alguien o en alguna situación que desafía nuestras ideas y puntos de vista, entonces surge dukkha.

En este tipo de deseo también se incluye el ser alguien con un pasado y un futuro. Aquí podemos ver cómo el deseo a nuestra identidad se solidifica. Nos apegamos a nuestro pasado pensando que es determinante y que somos quienes somos debido a ello y que no podemos cambiar. De igual modo, el deseo constante por un futuro, puede crear expectativas poco realistas o involucrarnos en un proceso continuo de anhelo por que las cosas sean distintas.

Es importante aclarar que el Budismo no considera que haya algo inherentemente malo en desear ser. Sin embargo, nos muestra que podemos transformar un deseo mundano de ser en una aspiración por desarrollar nuestro máximo potencial espiritual.

Vibhava-tanha (anhelo de no ser): anhelo de no experimentar el mundo y no ser nada; un deseo de separarse de los sentimientos dolorosos.

Este tipo de deseo está íntimamente relacionado con el estado mental de odio o rechazo a experiencias no placenteras, así como con estados de depresión. En un nivel básico, el deseo de dejar de ser puede manifestarse a partir de relacionarnos con momentos difíciles y con todo lo que ello conlleva, derivando en un rechazo de nuestra realidad presente.

En un nivel más refinado, también puede relacionarse con el deseo de permanecer en estados de aislamiento del mundo, ya sea mediante la distracción que viene a partir de los sentidos, o por medio de estados de absorción meditativa. En cualquiera de ellos, sigue existiendo una sensación de rechazo de la experiencia.

El deseo a no ser, o incluso, el deseo a la muerte, se basa en el deseo de escapar del dolor y el sufrimiento, un deseo por alivio. Pensándolo de esta forma, podemos ver que tampoco hay algo inherentemente malo en él, simplemente torpe, al no ver que hay otros medios para cesar dukkha.

De este modo, el Budismo nos muestra que el ansia, la sed o el deseo, ya sea en una forma burda o sutil, es una de las causas más palpables de dukkha.

¿Cómo surge el sufrimiento? Las dinámicas del ser



Ya hemos visto que mucho de nuestro sufrimiento, sobre todo en niveles psicológicos y emocionales está en gran medida relacionado con nuestros deseos. Sin embargo, ¿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, uno de los símbolos budistas más importantes y que describe las dinámicas de nuestro ser.

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. Por ejemplo, podemos tener la idea de que: “Todo lo malo me pasa a mi y a nadie más”.

Después, vemos que en todo momento entramos en contacto con diferentes estímulos a través de nuestros 6 sentidos. Y siguiendo con el ejemplo, vamos caminando y nos golpeamos el dedo meñique del pie.

En ese momento experimentamos una sensación dolorosa, un vedana desagradable, y deseamos alejarnos de esa sensación.

Acto seguido, casi de manera instantánea surge el enojo en nosotros, nos ponemos tensos, gritamos y pensamos: “por qué me pasa esto a mi, soy un bueno para nada, se supone que estoy meditando, siempre es lo mismo, soy un tonto... etc.”. Aquí podemos ver el dukkha secundario. Nuestra experiencia de sufrimiento.

Y el ciclo se vuelve a reforzar, mi viejo “yo” y el viejo mundo se fortalecen más y más. Las ideas que teníamos sobre no ser suficiente, o “todo lo malo me pasa a mi”, 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.

Esto mismo puede aplicar a sensaciones agradables y que también pueden causar sufrimiento. Pensemos, por ejemplo, que tenemos la idea de que algún día encontraremos a esa persona ideal que nos hará felices (1. viejo “yo” y viejo mundo), entonces, conocemos a alguien que cumple o parece cumplir con todas las expectativas que debe tener esa persona ideal (2. contacto). Experimentamos una sensación agradable (3. vedana), incluso de enamoramiento, y nuestra respuesta (4. reacción habitual) es de desear más y más de esa persona, apegarnos a ella, no querer que cambie o se vaya de nuestro lado. Por un tiempo tal vez esa sea la situación, y nuestro viejo “yo” y nuestras ideas sobre la pareja o la felicidad se refuerzan: “por fin tengo a la pareja perfecta”. Sin embargo, vemos que no podemos evitar que las cosas cambien, y en el momento en donde nos percatamos de los defectos de esa persona o cuando llega el momento de separación, surge dukkha. Dukkha no toma lugar gracias al cambio, sino a nuestro apego a las cosas, personas o situaciones y a nuestra resistencia a que éstas cambien.

Podemos notar en este ciclo algunas condiciones que no podemos controlar, como el hecho de tener un cuerpo y una mente, y con ello entrar en contacto con el mundo. Asimismo, no podemos evitar sentir, experimentar vedanas, ya sean agradables o desagradables. Sin embargo, vemos que en donde podemos tener influencia es en nuestras reacciones o respuestas hacia las sensaciones que experimentamos, así como en las ideas que cultivamos sobre nosotros y sobre el mundo.

Así, vemos que quienes somos y nuestra vida se desenvuelve en un ciclo de pensamientos, sensaciones, emociones, deseos y reacciones, y podemos entrar en un constante deseo de controlar las situaciones.

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.



Incluso si tuviésemos todo lo que pudiéramos desear, dinero, fama, amor, placeres sensoriales, eventualmente surgiría Dukkha, pues si nuestra mente está llena de estados mentales negativos, no hay manera de disfrutar lo que hay en el exterior.

No obstante, podemos salir de este ciclo hacia un camino de crecimiento. Si la mente está tranquila, en calma, en contento y si nos entrenamos en ser pacientes y estar con las sensaciones sin reaccionar inmediatamente a partir de deseo, apego o rechazo, entonces el tránsito, el dolor, el cambio, los ambientes hostiles en la vida cotidiana, no pueden ejercer un gran efecto negativo en nuestro ser. Y un nuevo camino se puede presentar ante nosotros. Un camino que nos lleve del Samsara, al Nirvana.

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.

¿Pero, porqué deseamos?

En cierto sentido, cuando deseamos y satisfacemos, aunque sea momentáneamente, nuestros deseos obtenemos un sentido de un “yo” un poco más sólido, más estable o más feliz. Pero en el deleite de esta satisfacción, perdemos de vista que es perecedera y cuando acaba, volvemos al estado de insatisfacción que nos hace buscar otra vez, aunque sea por un momento, ese estado que llamamos felicidad. Podemos decir que en un sentido más profundo, lo que realmente deseamos es la felicidad plena, la ausencia de dolor, el estado de contento y paz. Lo que realmente deseamos, es la iluminación, el Nirvana.

Aquí, podemos ver que el deseo no es intrínsecamente malo, sino que refleja una necesidad más profunda. Podemos entonces transformar nuestros deseos mundanos en aspiraciones profundas que estén basadas en vivir una vida con mayor significado y con una satisfacción más auténtica, apelando al desarrollo de nuestras cualidades, y no a la obtención de cosas materiales.

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.