

Los tres tipos de sufrimiento

[Video n.º3: «Los tres tipos de sufrimiento»]

El sufrimiento de composición que todo lo abarca

El sufrimiento del reino del deseo es sufrimiento de composición que todo lo abarca: los agregados, por el hecho de ser originados por el karma y los engaños, están impregnados por el sufrimiento. Otra razón por la que los impregna el sufrimiento es que se encuentran contaminados por las semillas de los engaños, semillas que no sólo componen el sufrimiento de esta vida —el sufrimiento del cuerpo y de la mente— sino que también componen los renacimientos de las vidas futuras, el sufrimiento en la futura existencia. Así, compone ambos tipos de padecimiento. El «sufrimiento de composición que todo lo abarca» (*khyab pa dhu je kyi dug ngäl*) se traduce normalmente como «sufrimiento que todo lo abarca [impregna]», de modo que el reino del deseo en sí mismo está impregnado de sufrimiento.

El sufrimiento del cambio

Debido a ello experimentamos el sufrimiento del cambio: todos los placeres samsáricos, que son sólo temporales. El placer samsárico no sólo no aumenta, sino que no continúa. Incluso el placer que se experimenta en un principio no continúa y no puede aumentar cada minuto, ni cada hora ni cada día. No crece, no tiene esa capacidad, e incluso el que se experimenta en un primer momento no continúa. Como explica Lama Tsong Khapa en el *Lam Rim Chenmo*, este sufrimiento del cambio es lo que hemos de tomar como ilustración para el resto de placeres samsáricos.

[Tomemos por ejemplo lo que ocurre a menudo con las parejas.] Al principio dos personas son amigas, y entonces se empieza a pensar, «si pudiera estar con aquella persona», sin creer nunca que habrá problemas, sin creer nunca que se sufrirá, sin nunca pensar en eso, creyendo que será perfecto. Siempre creemos que será absolutamente perfecto, nunca que sufriremos, pensamos en lo perfecto, y ello produce una gran excitación. Luego vienen las preocupaciones y los miedos a no encontrarle, a no verle, y hay tanta preocupación y temor que se va convirtiendo en un gran sufrimiento. A parte de esto, también hay muchos gastos y hay que trabajar duro para cubrirlos, y si al final conseguimos encontrar a esa persona y vivir juntos, a medida en que pasan los días, las semanas, los meses, e incluso quizá antes de que llegue al año, poco a poco, una vez ya viviendo juntos, la relación se vuelve cada vez más aburrida. Cuando aún no vivíais juntos, cuando todo esto aún no había sucedido, dominaba la excitación, nunca creíais que iba a haber problemas, sino sólo gozo, pero a medida que transcurre el tiempo, los días y las semanas, todo se vuelve cada vez más aburrido, y se empiezan a contemplar las desventajas del cuerpo y las de la mente; hay más egoísmo y más enfado, entre otros, y poco a poco empezáis a pelearos, y las disputas se hacen cada vez más frecuentes.

Al principio de la vida, la solución para la felicidad no era otra que encontrar a esa persona, que estar con esa persona; al principio no había otra cosa más importante en la vida, solamente querías eso. Pero luego, incluso habiendo encontrado lo que buscabas, lo que sucede es que después de vivir con dicha persona, a medida que pasan los días y las semanas lo vas encontrando cada vez más aburrido, cada vez ves más fallos en el otro, ves hasta el hedor de sus excrementos y todo lo demás. Al principio rezabas para encontrarle, rezabas a dios o a quien fuese, ése era el objeto de tu oración, no había otra plegaria más que ésa, pero luego, finalmente resulta que, después de vivir juntos, la oración cambia totalmente, y rezas para librarte de dicha persona, para deshacerte de ella lo antes posible.

No puedes aguantar ni una hora en la misma habitación, no puedes soportarlo, para ti es como estar en prisión, con gran aversión, infelicidad y aburrimiento. También están las peleas, y no hay paz. Cuando las cosas se tornan así, el objeto de tu oración es librarte ya de dicha persona, lo antes posible, para estar en paz, porque si no ves a dicha persona estás en paz, mientras que cuando te encuentras con ella sufres del corazón.

Pero luego, resulta que surge otra persona, conoces a otra. «Esta persona sí, ésta sí... ¿cuándo podré liberarme de la primera para poder estar con la nueva?» Y utilizas toda tu inteligencia, toda la que posees, por lo menos. En muchos casos de este tipo, incluso se puede llegar a matar, es algo que ocurre muchas veces, debido a que hay mucho sufrimiento por estar con la antigua persona, aquel viejo amigo, y se desea la nueva, sin poder esperar a que llegue el momento. A menudo se llega a matar, directa o indirectamente, y, ¿cómo hacerlo? Así se empieza, abriendo la puerta a infinitud de problemas, y luego vuelta a lo mismo con la nueva pareja: se abre el mismo paquete con los mismos problemas, y así sucesivamente. Ése sería el resultado de perseguir el engaño del deseo, el resultado de vivir la vida sólo con engaños y sin una mente sana, una mente libre, una mente satisfecha, una mente contenta, una mente desapegada.

Cuando se tiene una mente desapegada, libre, y especialmente si existe la compasión, los problemas no surgen, y es entonces cuando se puede contemplar el significado de la vida. De lo contrario, únicamente con el deseo, la naturaleza de la vida es como he explicado: otro juego, otro conjunto de problemas, otro paquete de dificultades que se abre: desenvolvemos un nuevo paquete de problemas. Y sigue y sigue durante toda la vida, y de este modo se sufre, y mientras que se pasa por esto, una y otra vez, la primera, segunda, tercera, cuarta, quinta vez, un día, mientras se está pasando por todo esto, de repente llega la muerte, se acabó. En la vida hay un sufrimiento increíble, es lamentable; ya se trate de una persona pobre o de una rica, si se persigue el deseo la naturaleza de la vida será ésta: el sufrimiento constante. El reino del deseo es sufrimiento constante. Si bien comienza con entusiasmo, luego, tarde o temprano, el sufrimiento va aumentando cada vez más, cada vez más se va convirtiendo en infelicidad y aburrimiento: es el sufrimiento del cambio.

Lama Tsong Khapa lo menciona en su *Lam Rim Chenmo*, y lo relaciona con este ejemplo: Te pones al sol y empiezas a sentirte incómodo, te quemas; vas al agua y se

detiene el sufrimiento (la incomodidad del calor); de modo que se ha partido de un sufrimiento mayor, pero resulta que al detener la acción de exponer el cuerpo al sol entrando en el agua, la incomodidad de estar en el agua fría ya ha comenzado, si bien es mucho menor y aún imperceptible, no demasiado insoportable. Se ha iniciado así la incomodidad del frío del agua, pero ésta aún no es insoportable, es casi imperceptible. Tenemos pues un sufrimiento que se detiene y otro que se inicia (la desazón de sentir el frío), por lo que paramos un sufrimiento pero otro comienza. Ponemos fin a un sufrimiento grande y comienza otro sufrimiento que aún es pequeño; y cuanto más tiempo estés en el agua, mayor se hará la incomodidad, hasta que tarde o temprano se vuelva insoportable. El primer sufrimiento se detuvo y se inició otro, al cual se le llama placer, o paz.

También, cuando comemos, éste es el placer que conlleva: se detiene el sufrimiento del hambre y se inicia otro malestar, el del comer, al que llamamos «placer». Lo mismo ocurre al hacer surfear las olas, al escuchar música o tocar un instrumento, y asimismo con el placer sexual: con lo que sea. Todos los sufrimientos samsáricos son así: se alivia un sufrimiento grande y se inicia otro sufrimiento que aún es pequeño. Todo es lo mismo. A medida que continuamos aquella acción que compone [el sufrimiento], el segundo malestar va aumentando y tarde o temprano se vuelve insoportable, así es el sufrimiento del cambio.

El sufrimiento del dolor

Luego está el sufrimiento del dolor. Mientras que el reino del deseo posee los tres [tipos de sufrimiento], el reino de la forma no posee el del dolor, aunque allí posiblemente exista el sufrimiento del cambio, padecimiento que en el reino sin forma ni siquiera es presente, si bien en él sí existe el sufrimiento de composición que todo lo abarca. Los seres del reino sin forma tienen mente aunque no tengan cuerpo, así que poseen el sufrimiento que todo lo impregna, el cual es causado por el karma y los engaños. Está impregnado por el sufrimiento, es de la naturaleza del sufrimiento y contiene la semilla contaminada del engaño, así que allí está el sufrimiento de composición, si bien las semillas contaminadas no son las mismas que las del reino del deseo.

Y es que los seres del reino sin forma no tienen cuerpo, no existe para ellos la preocupación emocional ni el miedo presentes en el reino del deseo, pero sin embargo, el estar bajo el control del karma y los engaños supone estar impregnado por el sufrimiento, ser de la naturaleza del sufrimiento y poseer la semilla contaminada de los engaños, así que se encuentra impregnado de sufrimiento. Incluso si no causa el sufrimiento del dolor, compone el sufrimiento futuro en renacimientos futuros. Por lo tanto, el reino sin forma es en sí mismo sufrimiento de composición que todo lo abarca, los agregados mismos, y hemos nacido innumerables veces en todos ellos. *[Fin del video]*