

Los tres tipos de sufrimiento

En el tema de meditación del samsara que se expuso en la preparación del recipiente ya se habló del sufrimiento. Ahora vamos a profundizar un poco más y verlo desde otros puntos de vista.

El tema del sufrimiento es un tema constante y principal en el Dharma, pues en definitiva el objetivo es su comprensión y la búsqueda de soluciones definitivas. Lejos de ser algo negativo, profundizar en las causas del sufrimiento es una visión realista porque no hay nada más real como que la vida está llena de sufrimiento y es optimista porque en todo se momento se dice que hay posibilidad de salir del sufrimiento si somos capaces de aplicar las causas adecuadas.

Al existir muchísimos tipos de sufrimiento es necesario hacer algún tipo de clasificación que los englobe para poder entender un poco mejor la diferente naturaleza de los mismos. Existen también varios tipos de clasificaciones, pero a modo introductorio y la que presenta más claramente los tipos de sufrimiento en función de su naturaleza es la clasificación en tres tipos que vamos a exponer a continuación.

El sufrimiento del sufrimiento

Como acabamos de decir esta clasificación contempla el sufrimiento desde su naturaleza, de forma que podemos encontrar un tipo de sufrimiento burdo, otro sutil y otro que podríamos denominar como muy sutil.

De esta forma el sufrimiento del sufrimiento entraría dentro de la clasificación de sufrimiento burdo. El sufrimiento del sufrimiento hace referencia a todos los tipos de sufrimiento relacionado con el dolor físico. El cuerpo tiene millones de millones de receptores y cuando estos son activados generan un estímulo doloroso que llega al cerebro. Este intenso estímulo de dolor que todos hemos sentido alguna vez es catalogado o transformado por nuestra mente en sufrimiento.

Picor, calambres, dolores de cabeza, de muelas, de espalda, mareos, vómitos, e incluso la sed o el hambre están incluidos en este tipo de sufrimiento. Como se puede observar esta lista podría alargarse de manera casi infinita.

Este tipo de sufrimiento es el más evidente y prácticamente todo ser vivo es consciente de él. Desde el más diminuto de los insectos hasta el hombre más sabio o poderoso es consciente y percibe este tipo de sufrimiento: es por eso que es llamado sufrimiento burdo. Se podría decir que ningún ser desea este sufrimiento para sí mismo y por tanto todos nos esforzamos enormemente en su erradicación y prevención. El nombre de sufrimiento del sufrimiento también es interesante porque resalta el hecho de que es un sufrimiento mental que procede en sí mismo de un sufrimiento, en este caso del cuerpo, y que se manifiesta a través del dolor y demás sensaciones.

**Medita en cómo el sufrimiento del sufrimiento es una realidad
presente en toda especie y todo ser vivo**

El sufrimiento del cambio

El segundo tipo es el sufrimiento del cambio y a diferencia del anterior este no es perceptible tan fácilmente, es por eso que lo podemos denominar sufrimiento sutil. El sufrimiento del cambio aparece cuando perdemos algo que consideramos valioso, y puede ser desde bienes materiales hasta la salud o la pérdida de un ser querido.

Visto superficialmente parecería que este sufrimiento no es tan sutil, pero es denominado así porque en realidad hasta que no aparece delante de nosotros no lo percibimos como tal. En realidad, bajo cada acción que hacemos, se oculta un miedo a perder lo que tenemos, y esto nos hace tremendamente infelices, aunque no seamos capaces de reconocerlo.

Dicho de otra manera, prácticamente todos los seres sufren enormemente cuando aparece el sufrimiento del cambio en sus vidas, pero no hacen nada por prevenirlo ni por prepararse pues al ser más sutil que el sufrimiento del sufrimiento no se ve necesario.

Al decir que este tipo de sufrimiento es más sutil no quiere decir que es un sufrimiento más suave, de hecho, es todo lo contrario, es mucho más intenso. Si pudiéramos elegir por ejemplo entre un dolor de muelas muy fuerte o perder a un familiar en un accidente de tráfico, evidentemente preferiremos un dolor de muelas. Por eso, a pesar de llamarse sufrimiento sutil es mucho más difícil de superar, y por tanto es peor desde este punto de vista.

Puesto que en cierta medida sabemos que el cambio se producirá en nuestras vidas queramos o no, solemos tener la idea de que no es posible evitar ni prepararnos para el sufrimiento del cambio. Aunque es cierto que el cambio es inevitable debido a la naturaleza impermanente y cambiante de las cosas, esto no quiere decir que una buena preparación interior no pueda generar las causas que haga que cuando el cambio aparezca el sufrimiento no se apodere de nosotros. Si aumentamos nuestra sabiduría, afrontaremos mucho mejor el sufrimiento del cambio.

Medita en que aumentar nuestra sabiduría interior es la única forma de prepararnos para el sufrimiento del cambio

El sufrimiento que todo lo impregna

Por último, tenemos un tercer tipo de sufrimiento, que es el sufrimiento que todo lo impregna. A pesar de que pueda parecer por el nombre que es fácil del reconocer, es justo todo lo contrario. Este sufrimiento es llamado también sufrimiento muy sutil, debido a que no es nada fácil de identificar.

Por mucho dinero que consigamos, por mucho amor que recibamos y por muchos logros que lleguemos a alcanzar, siempre nos acompaña una sensación de vacío interior. Este vacío no lo reconocemos como tal. Aunque este vacío siempre está presente en nosotros no lo reconocemos y lo tapamos en cada momento de nuestra vida con las distracciones habituales.

De hecho es esta sensación de vacío interior la que tanto nos asfixia y de la que queremos escapar constantemente. Para llenar este vacío buscamos poder, posesiones o tener el cuerpo más deseado. También nos refugiarnos en el sexo, en algún deporte o en algún tipo de afición, todo para no escuchar este vacío tan aterrador que llevamos dentro.

Pero por mucho que hagamos, el rugido de este vacío interior nunca se calmará pues de hecho es la propia naturaleza insatisfactoria de los refugios externos por lo que no es posible pararlo.

Es cierto, que momentáneamente podemos bloquear y ocultar este vacío interior con todo tipo de acciones superficiales, pero esto no significa que estemos en modo alguno solucionando el origen de este vacío interior.

Este vacío interior nace en realidad del miedo y la ignorancia de desconocer nuestra verdadera naturaleza y no comprender los diferentes estados de consciencia por los que vamos pasando. Es por eso, que la única forma de afrontar este sufrimiento es mediante una profunda investigación de quienes somos y cuál es nuestra verdadera naturaleza.

Medita en lo sutil que es el sufrimiento que todo lo impregna y en todo lo que hacemos para ocultarlo temporalmente

Posible realización: Entender los tres tipos de sufrimientos y ser capaces de reconocerlos en nosotros mismos.