



## Dukkha - Sufrimiento

### Introducción

La palabra **Dukkha**, en idioma Pali (**Duhkha** en Sánscrito), es un término compuesto de dos partes, **duk** que se refiere al eje en el que la rueda de la vida se acopla. Si la rueda está descentrada con respecto al eje y éste no se encaja en el centro, la rueda girará desbalanceada. "**Kha**" que es la rueda con ocho radios que la soportan en su centro. Se refiere a los 8 medios hábiles (*upaya*) o las 8 prácticas correctas que conducen a la liberación (correctas en el sentido de que son las llaves precisas que abren la puerta hacia la liberación).

*Dukkha* se traduce convencionalmente como dolor, insatisfacción, sufrimiento. El sufrimiento surge debido a que el eje y los radios de la rueda de nuestra vida, es decir, los medios y condiciones para que la rueda gire balanceada no están acoplados justamente, es decir, el eje de la rueda está fuera del centro de nuestro ser y sus radios o soportes están desviados, torcidos o rotos.

Esta rueda simboliza nuestra propia vida: el eje es nuestro verdadero ser y los radios, las prácticas virtuosas que soportan la rueda sobre el eje. La rueda no está fuera de nosotros, no es "lo otro"; la forma en que gira la rueda, ni se debe a los otros ni a causas y condiciones ajenas a nosotros mismos. Esta rueda es nuestra vida ordinaria, es el fluir de nuestra propia realidad, tal como somos.

### Dukkha y la vida ordinaria

Se piensa con frecuencia que Buda dijo que la vida por sí misma es *dukkha*, sufrimiento, ya que, por haber nacido, estamos sujetos a enfermedades, envejecimiento, constante cambio y la muerte, como él mismo notó cuando salió de su palacio a recorrer las calles de su ciudad. Pero no es esta una interpretación correcta. Para que surja *dukkha* es necesario que surja también *tanha*, traducido como sed, deseo, codicia, apego, por un lado, y aversión, rechazo, negación, por otro. *Dukkha* es una experiencia que nace del deseo (quiero lo que me gusta) y de la aversión (rechazo lo que no me gusta), es decir, de la no aceptación de las cosas tal como son. El dolor de una herida, una pérdida, una privación o un cambio en las condiciones de nuestra vida no es por sí mismo *dukkha* hasta que reaccionamos con resignación, ira o con preguntas como "por qué me sucede esto a mí, qué mal he hecho para merecer esto." Como se dice

sabiamente, el dolor es inevitable pero el sufrimiento es una opción.

Tampoco es correcto interpretar la exhortación a aceptar las cosas tal cual son como no hacer nada cuando se dan e identifican unas causas del dolor. Si se siente un cólico o se ha lesionado un tobillo, es necesario recurrir a un especialista a que nos ayude a tratar el malestar. La aceptación de las cosas tal como son no es pasividad.

El budismo nos enseña que *dukkha*, el sufrimiento que añadimos al dolor físico, mental o emocional, puede evitarse con una actitud de aceptación, evitando caer en una reacción de aversión, de ira o de resistencia. El sufrimiento que añadimos con nuestras reacciones de "no debería haberme pasado a mí", "por qué a mí", no elimina el dolor, pero agrava la situación y nos perjudica. El sufrimiento que nos puede causar el cambio, dice el budismo, es posible desvanecerlo aceptando la verdad de la impermanencia. Para liberarnos del sufrimiento se nos invita a practicar las cuatro actitudes divinas, que son el amor bondadoso, la compasión, el gozo y la ecuanimidad

La experiencia diaria de nuestra vida confirma el dolor, la insatisfacción, la desilusión y el constante descontento. Esto sucede ya sea porque no tenemos todo lo que deseamos, nos llega lo que no queremos y porque lo que tenemos no es suficiente y no dura para siempre, es decir, porque no aceptamos las cosas tal como son.

Desde otro punto de vista, la creencia, o más bien la ilusión, de que somos individuos separados, independientes, es la raíz más profunda de sufrimiento. Creernos autónomos nos conduce a compararnos con los demás y a sentir e imaginarnos innumerables carencias y privaciones, sobre todo psicológicas, que tratamos de compensarlas con posesiones y bienes materiales, fama y poder, seguridades intelectuales e incluso con satisfacciones espirituales pasajeras y superficiales.

¿A qué se debe esta experiencia de insatisfacción y sufrimiento? Se debe a que nuestro eje es el ego, el yo ilusorio, y no nuestro verdadero yo. Se debe a que nuestra rueda no está soportada por radios rectos y sólidos y gira en total desbalance. Se debe a que nuestra vida fluye en desarmonía con los ritmos del universo y en conflicto con los demás seres. Se debe también a la superficialidad y acelerada forma de vivir que hace que la vida nos resbale y que no la vivamos realmente;



Esta es la tercera Marca del Dharma

### Me refugio en el Dharma

*Buddham saranam  
gacchami*

En el Buda tomo refugio

*Dhammam saranam  
gacchami*

En el Dharma tomo refugio

*Sangham saranam  
gacchami*

En la Sangha tomo refugio



a la creciente ambición y alienación que provoca el consumismo con el que pretendemos llenar nuestras carencias; a comunes actitudes que, basadas en el deseo y el apego, no permiten que esta rueda de nuestra vida, la rueda del *dharma*, gire correctamente.

Cuando recitamos los tres refugios y decimos "me refugio en el *Dharma*", estamos aceptando la invitación para absorber este *Dharma* en nuestras vidas. La invitación para proponernos que la rueda de nuestra vida gire en equilibrio y armonía y justamente centrada en nuestro verdadero yo. Invitación para permitirnos vivir bien enraizados en nuestro centro, en nuestra naturaleza esencial.

Si vivimos nuestra vida ordinaria como siguiendo la oscilación y vaivén de una rueda descentrada, guiados por lo que llamamos yo, lo mío, para mí, entonces experimentaremos que nuestras vidas tropiezan, chocan, trastabillan con cada dificultad, con cada desafío. La vida así, centrada en el ego, será poco satisfactoria, estará llena de constante descontento y sobre todo viviremos con un sentimiento insano de separación (yo aquí; aparte lo otro), de aislamiento y soledad, aún cuando estemos rodeados por seres queridos y amigos. Vivimos con demasiada frecuencia separados de lo que somos de verdad, desconectados de nuestro centro y de los demás seres vivientes, en modo egoísta, de auto referencia permanente y sin una clara percepción del Ser Uno que somos en esencia.

La liberación de *dukkha* pasa entonces por mover el eje de nuestra vida desde nuestro yo ilusorio al centro verdadero de nuestro ser y por desvanecer esa separación artificial que nos hemos imaginado y en la que nos hemos enraizado. Esta liberación se llama Iluminación, que en el Budismo Zen implica liberarse de los velos de la ignorancia y el fanatismo, eliminar la aversión y el odio, extinguir la codicia. Otra manera de alcanzar nuestra liberación de *dukkha* es a través del despertar a la realidad de nuestro verdadero ser. El ego, el yo que oculta la realidad deberá ser identificado, puesto al descubierto y retirado del centro de nuestras vidas. Entonces, la percepción de la Verdad será clara.

### Las Cuatro Verdades Nobles

El término *dukkha* aparece en el contenido de la primera exposición del *Dharma*, a saber, las cuatro verdades nobles del primer sermón de Benarés que el Buda expuso después de su experiencia de iluminación.

La **primera verdad noble** es la experiencia del dolor, la insatisfacción y el sufrimiento en la vida ordinaria. Cuando vivimos nuestra vida ordinaria centrada e influenciada por el yo, para mí, lo mío, es decir, dominada por nuestro ego, la experiencia de vivir es poco satisfactoria. Añoramos lo que no hemos podido tener, perseguimos quimeras, cosas que están fuera de nosotros o que no nos pertenece; y cuando lo alcanzamos, el placer de tenerlas es efímero. Esta fragilidad humana es más sensible aún cuando nos enfrentamos con el dolor físico, mental, emocional, relacional o social provocado por un incidente o por una pérdida.

Desde el punto de vista budista y cristiano, el carácter impermanente, inestable o precario de las cosas, no es un simple dato que nos afecta desde el exterior nuestro y que muchas veces preferimos negarlo y postergarlo. Esta impermanencia está inextricablemente vinculada a los juegos del deseo, de la codicia, del odio y de la ilusión. Está ligada al «corazón» del ser humano, allí donde se encuentra la raíz de las emociones y del sufrimiento.

La **segunda noble verdad** señala al apego, al deseo codicioso, como la causa del sufrimiento. Una advertencia en referencia al deseo: hay que distinguir entre el deseo egóico que nos lleva al sufrimiento, y la aspiración del Ser que mueve nuestra voluntad a una mayor realización del verdadero Yo.

Notemos la importancia decisiva que tienen las disposiciones interiores y la calidad de nuestra relación con el mundo, con las cosas, con los otros seres. Es nuestra intención, nuestra consciencia junto con nuestra mente-corazón lo que origina --o evita-- la experiencia del sufrimiento.

Más precisamente, lo que genera *dukkha* es el enraizamiento de nuestro ego en la espiral del deseo y de la ilusión --y luego la desilusión-- de sentirnos al menos temporalmente satisfechos. La satisfacción del deseo nos da placer y felicidad temporales; cuando se desvanecen, nos causa descontento y desilusión, que luego queremos aplacarlas procurando satisfacer más y mayores deseos, en una cadena interminable de placer, desilusión y sufrimiento. Deseamos más y más, codiciosamente, sin que lo suficiente sea en verdad suficiente; deseamos lo que nos gusta y parece darnos felicidad y rechazamos, a veces con ira, lo que nos disgusta, ignorando que la esencia de la vida es la luz y la sombra, el cambio constante, el devenir perenne, la insubstantialidad de los seres y de los fenómenos.

La **codicia** o «sed» de satisfacción que quiere adueñarse de nuestras vidas y acaparar todos nuestros esfuerzos cotidianos. La aversión o **el odio** que pretende resguardarnos de lo que nos parece desagradable o nos impulsa a destruir lo que hemos percibido como amenaza. La percepción ilusoria de separación -nuestra **ignorancia**- y de lo que es verdadero, son las tres raíces del sufrimiento. Son los «tres venenos» del espíritu, que ponen en movimiento el *samsara*, el proceso indefinido que nos mantiene prisioneros en la orilla del sufrimiento.

El deseo nos pinta objetos y objetivos temporales con colores atractivos pero engañosos. Nos inhibe percibir la realidad, deforma una justa apreciación de las cosas, nos impide una relación correcta con el mundo y con nosotros mismos. La ilusión engendrada por el deseo nos devuelve incesantemente a la dinámica del deseo-insatisfacción-deseo, que nos hace percibir como deseables y permanentes las cosas, experiencias y fenómenos que en verdad están despojados de sustancia y privados de permanencia.

La ilusión puede cegarnos al verdadero sentido de los valores. Como ejemplo, basta con pensar en la manera, a veces dramática, en que la envidia, los celos o la cólera deforman la percepción de las cosas y de los seres que nos rodean y de nuestras relaciones con ellos. Cuando estamos atrapados en la trampa de la codicia y, por lo tanto, mantenemos inevitablemente una relación con los otros marcada por la angustia, la frustración y el desencanto, nos movemos en un mundo en llamas, contribuimos a agrandar el fuego, lo atizamos aún más y hacemos de nuestra vida un infierno.

¿Qué es todo lo que está en llamas? La mente y las formas mentales, las relaciones con los demás seres, la conciencia, las sensaciones —sean agradables, penosas o indiferentes— están en llamas. ¿Por qué? Porque están inflamadas por el fuego del deseo, del odio, del error. ¿Qué es lo que está «en llamas»? Todo lo que está afectado por el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, la pena, la tristeza, el dolor, por las dificultades que parecen barreras infranqueables. Es decir, todo lo que es en nosotros impermanente, una ilusión. Este tema del mundo en llamas se encuentra descrito en el Sutra del Loto bajo la forma de la célebre parábola de la casa en llamas, de la cual un padre intenta salvar del fuego a su hijo.

En este mundo lleno de deseo y condicionado por la ilusión, en este



mundo en llamas, nos cuesta trabajo tomar conciencia de que somos nosotros mismos los que estamos «en llamas».

Nuestra actitud engañosa de desesatisfacción-descontento y desilusión nos lleva a querer más, más, y más y precisamente en todo este forcejeo para lograr más, nunca estamos satisfechos. Nunca suficiente es realmente suficiente. A menos que comprendamos esta situación de deseo insaciable, nunca tendremos el incentivo para sanar nuestro constante sufrimiento. Si nosotros simplemente pensamos que esta es la manera única de vivir, nos vamos desgraciadamente a quedar atascados en nuestro estado de infelicidad.

Esta es, en general, una descripción cabal de lo qué está pasando en nuestra sociedad. Nuestro mundo se adapta cada vez más a este encadenamiento de deseos, se guía con más fidelidad y apego por esta persecución engañosa del tener lo mío, para mí, que va tomando formas exageradas, nocivas y desastrosas de consumismo. El resultado es que cada vez hay más gente descontenta y cada vez mayor insatisfacción e infelicidad. Aquellos que ya tienen bastante, más de lo suficiente, ambicionan tener más. Aquellos que no tienen ni suficiente, sufren de tantas privaciones de bienes básicos y se sienten marginados y muchos incluso desdichados porque comparan su situación con la de otros que aparentemente son felices con lo que tienen. Muchos sin embargo están lejos de ellos mismos, de sus centros, perdidos en la ilusión del tener y en la histeria de la codicia ilimitada, lo cual está debilitando la cohesión social y comunitaria y ensanchando más las enormes brechas entre ricos y pobres y, desde luego, destrozando el planeta.

El apego y el deseo, que son las raíces del sufrimiento, impregnan todos los espacios de la vida humana, con más o menos intensidad, y se enraízan en el mismo corazón del ser humano. La innegable interdependencia entre todos los seres entrelaza las vidas de todas las personas a lo largo y ancho del mundo y así todos somos afectados por esas estructuras de injusticia y violencia que, por ejemplo, priva a tantos niños de su derecho a vivir una vida decente como seres humanos. Vivimos en una estructura de violencia forjada por el yo, para mí y lo mío y esta manera de encarar la vida reina también en cada una de nuestras vidas individuales, familiares y comunitarias. El ego de cada individuo se afianza cada vez con mayor fuerza a través de la proyección de su comportamiento en la estructura de la comunidad, la etnia,

la sociedad, las corporaciones y las naciones. Cada vez hay más yo, para mí y mío, generando conflicto entre nosotros, motivándonos a competir en lugar de cooperar, atesorar en lugar de compartir, dominar en lugar de respetar. Actualmente vivimos un culto extremo al ego que se refleja en los liderazgos basados en la exaltación de nacionalismos y de fanatismos que están llevando a la humanidad y al planeta al borde de la extinción.

La invitación que nos plantea *dukkha* a todos nosotros es, en primer lugar, a comprender que podemos transformar nuestras vidas en una experiencia de amor, paz y armonía. Ésta es la regla del Buda: aprender y comprometernos. Una vez que reconozcamos que esta vida basada en el egoísmo es poco satisfactoria e insostenible, no sólo para mí individualmente, sino para todos nosotros porque todos estamos involucrados en la sostenibilidad de la civilización y del planeta y todos somos interdependientes, empezaremos a buscar nuevas formas de convivencia, sanando esta situación nociva.

En segundo lugar, la invitación es a comprender las causas de nuestras dificultades. La segunda noble verdad resume estas causas en el deseo. El deseo y el apego consiguiente están basados en nuestro egocentrismo, es decir, en nuestra permanente y reiterada referencia al ego ilusorio que desea agrandarse, que quiere todo para sí.

La **tercera verdad noble** nos dice que hay un camino de liberación, que hay una forma de liberarse del sufrimiento. La manera de alcanzar esta liberación es a través del Despertar, abriéndonos a la verdad, eliminando los velos que nos impiden ver la realidad y que están bloqueando el ojo de la percepción.

La manera de desvelar los velos de la ilusión se expresa en la **cuarta verdad noble** que describe el camino hacia la plena realización a través de la práctica de las ocho rectitudes que se muestran en la rueda de ocho radios. El camino hacia la liberación sugiere la práctica de unas correctas visión e intención (*prajna*, sabiduría); palabra, acción y forma de vida (*sila*, ética); diligencia o esfuerzo, concentración y conciencia plena (*samadhi*, meditación).

Esta conciencia plena es justo nuestra práctica de Zen en la vida ordinaria y de Zazen diario: atención plena en cada momento, estar presentes totalmente en cada instante. Es un modo de vivir y de ser que presupone una vida realizada en la práctica de las otras siete rectitudes.

El pasaje que leemos en el Metta Sutta nos ofrece una directriz. El practicante que ha logrado el estado de Despierto vive una vida al servicio de los demás, olvidándose del ego y realizando en cada instante la infinita potencia transformadora de las tres señales del *Dharma*: impermanencia (*anicca*), no-yo (*anatta*) e insatisfacción (*dukkha*). Comprende que su vida no puede ser esclava del ego, que el pequeño yo nos conduce a la insatisfacción. Si nos despertamos a "lo que es", esa misma experiencia nos permite saborear la sabiduría y la paz, nos ayuda a ser humildes, compasivos, felices y por consiguiente, a sentir profunda gratitud a la vida entera.

La realidad de la impermanencia (*anicca*) nos invita a experimentar cada momento como único y precioso. La realidad del Verdadero Yo (*anatta*) nos mueve a ver la vida sin las maquinaciones del yo, para mí y lo mío y a la generosidad. *Dukkha* nos invita a liberarnos del apego y del deseo egoísta y nos permite valorar las cosas en lo que realmente son y para apreciar la razón por las que existen. De esta forma alcanzamos a la paz, la humildad y la compasión.

Con la práctica del Zen nos acercamos a ese cambio de vida experimentado por el Buda. Cuando persistimos en esta práctica en nuestra vida diaria, todos podemos ver que el ego, si domina nuestras vidas, las hace poco satisfactorias y, en la medida que nos liberamos de la tiranía de este ego, podemos gozar de plenitud, de paz y de compasión, que son las marcas claras de la vida iluminada. Ése es el fruto de vivir el *Dharma*.

Éste es el mundo maravilloso que el iluminado, el Buda, experimentó en esa mañana del 8 de diciembre, después de una noche en meditación, al ver lucir en el cielo la estrella de la mañana, Venus. Ésta es la experiencia y la vida que nosotros también podemos vivir cada vez que nos conectamos con nosotros mismos y decidimos tomar refugio en el Buda, en el *Dharma* y en la *Sangha*, intentando, a través de una práctica sincera, cultivar estas tres marcas del *Dharma*: impermanencia, no-ego e insatisfacción.

Situemos correctamente nuestro eje en el centro de la rueda del *Dharma* para que pueda girar correctamente nuestra vida, en armonía con el universo, liberándonos del sufrimiento y haciendo posible una mayor amplitud de nuestra conciencia en este mundo.