

## Comentarios del Venerable Maestro Thich Nhat Hanh sobre Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia.

### CUARTO ENTRENAMIENTO – CONSCIENCIA DEL SUFRIMIENTO

*Conscientes de que el observar en profundidad la naturaleza del sufrimiento puede ayudarnos a desarrollar la compasión y a encontrar salidas al sufrimiento, tomamos la firme determinación de no evitar o cerrar nuestros ojos al sufrimiento. Nos comprometemos a encontrar maneras, incluyendo el contacto personal, imágenes y sonidos, para estar con aquellos que sufren, de manera que podamos comprender su situación y ayudarles a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría.*

### COMENTARIO

La primera charla del Dharma que ofreció el Buda fue sobre las Cuatro Nobles Verdades. **La Primera Verdad es *dukkha*, la presencia del sufrimiento.** Este es el punto de partida de toda la práctica budista. Si no somos conscientes de que estamos enfermos, no buscaremos tratamiento y por lo tanto no podremos ser curados. **La Segunda Verdad es la causa del sufrimiento,** la **Tercera es la posibilidad de removerlo,** y la **Cuarta nos dice cómo hacerlo.** Estas son verdades liberadoras. Pero no podemos buscar las últimas tres si no aceptamos la presencia de la primera.

El sufrimiento puede tener un poder terapéutico. Nos puede ayudar a abrir nuestros ojos. La conciencia de nuestro sufrimiento nos anima a buscar sus causas, a encontrar qué está sucediendo dentro de nosotros y en nuestra sociedad. Pero debemos ser cuidadosos. Mucho sufrimiento puede destruir nuestra capacidad de amar. Debemos conocer nuestros límites, poder permanecer en contacto con aquellas cosas de la vida que nos son difíciles y desagradables, pero también con aquellas que son maravillosas. Así como la Primera Noble Verdad nos explica la presencia del sufrimiento en la vida, **la Tercera Verdad nos impulsa a entrar en contacto con la alegría y la paz existentes en la vida.** Cuando la gente dice que el Budismo es pesimista, es porque están cargando las tintas sobre la Primera Verdad y subestimando la Tercera. El Budismo Mahayana coloca gran énfasis sobre la Tercera Noble Verdad. Su literatura está llena de referencias sobre el verde sauce, el bambú violeta y la luna llena como manifestaciones del verdadero Dharma.

Las interconexiones entre los otros seres y nosotros mismos son muy íntimas. Cuando nos sentimos felices y en paz, no crearemos sufrimiento en otras personas. Cuando trabajamos para aliviar el sufrimiento en los demás, nos sentiremos en paz y felices. La práctica no es sólo para nosotros, sino también para los otros y para la sociedad toda. El significado de *mahayana*, el gran vehículo, es el de ayudarnos a nosotros mismos y a los otros, de liberarnos a nosotros mismos y a los otros.

Aquellos maestros que sugieren no prestar atención a los problemas del mundo tales como el hambre, la guerra, la opresión y la injusticia social, que dicen que sólo debíamos dedicarnos a practicar, no han comprendido el significado de mahayana con suficiente profundidad. Por supuesto que debíamos practicar el acompañar nuestra respiración,

meditar y el estudio de los sutras; pero ¿cuál es el propósito de todo ello? Es el de ser conscientes de lo que está sucediendo dentro de nosotros mismos y en el mundo. Aquello que está sucediendo en el mundo es lo que está sucediendo también dentro de nosotros, y viceversa. Una vez que veamos esto claramente, no dudaremos en tomar una determinada postura o de actuar en consecuencia. Cuando un pueblo está siendo bombardeado y niños y adultos están sufriendo por las heridas y la muerte, ¿puede un budista quedarse sentado en su templo que no ha sido bombardeado? Si tiene sabiduría y compasión, encontrará maneras de practicar el Budismo mientras ayuda a los demás. **Practicar el Budismo, se dice, es ver dentro de nuestra propia naturaleza y convertirnos en un Buda. Si no podemos ver lo que está alrededor de nosotros, ¿cómo podremos verlo dentro de nuestra propia naturaleza?** Existe una relación entre la naturaleza del propio ser y la naturaleza del sufrimiento, de la injusticia y de la guerra. Observar profundamente la verdadera naturaleza del armamentismo mundial es ver nuestra propia naturaleza.

Estar en contacto con la realidad del sufrimiento nos ayuda a mantenernos sanos y nutre la fuente de nuestra comprensión (prajña) y de nuestra compasión (karuna). Afirma en nosotros el deseo de practicar la vía del bodhisattva: **“Los seres vivientes son innumerables, hago mi voto de ayudarlos a cruzar a la otra orilla.”** Si nos separamos de la realidad del sufrimiento, éste voto no tendrá significado alguno. Cuando ayudamos a los niños a ver y comprender el sufrimiento de los seres humanos y de otros seres vivientes, estaremos nutriendo la compasión y la comprensión en ellos. Cada acto – ya sea comer un sándwich o gastar dinero – es una oportunidad para practicar la plena consciencia. Debemos practicar en cada momento de nuestra vida diaria, y no solamente en la sala de meditación.