



Psicoterapia Zen
JORGE ROVNER

Práctica profesional con fundamentos
filosóficos y éticos del Budismo

www.psicoterapiazen.com

ORIGEN Y VARIANTES DE NUESTRO SUFRIMIENTO

Todo está destinado a nacer, enfermar, envejecer y morir. Según el Budismo, para que algo sea real debiera ser no condicionado por su entorno, por ende no haber nacido, no estar sino dirigido por ideas elevadas, no sufrir, no envejecer, enfermar ni morir.

Siguiendo ese análisis nada tiene existencia independiente. Todo es interdependiente y condicionado.

La raíz de todos los conflictos mentales es la idea de creer todo como real y en consecuencia apegarse. Esa creencia (ignorancia) crea nuestras necesidades y nuestros deseos. La ignorancia de creer que todo fenómeno es real en sí mismo es la razón básica de todo nuestro sufrimiento. Primero hay apego a "yo". De aquí gradualmente aparecen: "Esto es mío", "nosotros". "ellos", etc. Creamos un apego hacia el YO y hacia lo mío; hacia él, ella y nos sentimos separados, iracundos, celosos, etc.

Los seres experimentamos muchas clases de sufrimientos. Estos están incluidos en tres categorías:

EL SUFRIMIENTO DE SUFRIR

Este se refiere a tales cosas como sentir un dolor de cabeza. Todos los seres sintientes reconocen este tipo de sufrimiento y apelan a diferentes métodos para eliminar estas condiciones.

EL SUFRIMIENTO DEL CAMBIO

En muchas personas las facilidades y comodidades basadas en lo material, el poder, la fama, etc. no se asocian al desarrollo de una felicidad definitiva y permanente. En un comienzo podremos estar muy felices, habiendo superado los problemas que nuestros padres afrontaron, pero tan pronto como solucionamos ciertos problemas, nuevos problemas comienzan. Los objetos, relaciones, vínculos o poderes antiguos, los mismos objetos que nos dieron satisfacción previa, ahora causan insatisfacción. Muchos de esos problemas y su consecuente sufrimiento se vincula al miedo a perder lo que tenemos, desarrollando una exasperada necesidad de defender e incrementar lo presente. Esta clase de experiencia, es la experiencia del sufrimiento del cambio.

EL SUFRIMIENTO CONTINUO

El deseo de la liberación de las dos primeras clases del sufrimiento no es usualmente útil para obtener la liberación final de nuestro existencia. El sufrimiento continuo actúa como base para las primeras dos categorías. Se dice que este sufrimiento estará perpetuamente establecido por nuestra ignorancia y una mente apegada. La ira, la envidia y el rencor conducen al apego que produce un ciclo constante de padecimientos, el sufrimiento continuo.

Vemos, pues, una gran causante de nuestro sufrimiento es nuestra propia mente, incapaz de entender si está percibiendo adecuadamente o no los fenómenos internos y externos. Debemos desarrollar otra clase de visión mental, basada en la aceptación de nuestra ignorancia, de nuestras limitaciones y de nuestros comportamientos erróneos de apego. El cese del sufrimiento es posible si tomamos el mundo como es, si no discutimos con él, si comprendemos que nos equivocamos al intentar salir del sufrimiento mediante una visión doble de lo que creemos la realidad. Si se están percibiendo correctamente, la mente entonces deberá decidir solo tomar o dejar pasar, sin apego.