

**-BUDISMO HUELVA-**

**4 de junio de 2017**

## **GANDEN CHÖELING HUELVA**

### **LAS CUATRO VERDADES NOBLES-**

#### **INTRODUCCIÓN**

El budismo nos dice, que la visión que tenemos de la realidad es distorsionada, por tanto hacemos una interpretación de ella que nos hace sufrir, nos dice también que sería conveniente que aprovecháramos este perfecto renacimiento humano en mejorar esa visión, ya que ello nos ayudará a dejar de sufrir y al morir tendríamos la sensación de haber aprovechado el tiempo y la vida.

Para ello, hay que eliminar la ignorancia, hay dos tipos de ignorancia fundamentales:

1. La ignorancia de ver todos los fenómenos como existiendo inherentemente, esa es la raíz de la existencia cíclica. Nos provoca la visión dualista de la existencia.
2. La ignorancia de la ley de causa y efecto que es no saber distinguir lo que está bien de lo que está mal desde el punto de vista espiritual. Su efecto es distorsionar la realidad.

Hay un método exacto para eliminarlas, y para cambiar esa visión dualista, limitada y distorsionada de la realidad, la realización de la **VACUIDAD**.

Pero mientras conseguimos alcanzarla hay otro método que puede ir acercándonos poco a poco a la visión correcta de los fenómenos y la realidad libre de distorsiones, el cual tiene tres niveles, cada uno de ellos tiene unos objetivos y unas meditaciones concretas. **EI LAM RIM**.

En todos los niveles de Lam Rim se medita en el sufrimiento, en el primer nivel en el sufrimiento de los reinos inferiores, en el segundo nivel en los tres y ocho tipos de sufrimientos y, en el tercer nivel en las cualidades del sufrimiento lo que nos permite desarrollar el adiestramiento mental y transformar las circunstancias adversas en felicidad, llevándolas al sendero.

Por tanto el sufrimiento es la base sobre la cual trabaja el budismo tratando de eliminarlo desde sus formas más burdas a sus formas más sutiles. Esa importancia se pone de manifiesto desde el mismo momento que la primera enseñanza que dio Buda tras su iluminación fue el **SUTRA DE LAS CUATRO NOBLES VERDADES**:

## **SUTRA DE LAS CUATRO VERDADES NOBLES**

*Una vez así lo escuché:*

*En una ocasión el Bendecido estaba residiendo cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Bendecido se dirigió al grupo de los cinco monjes:*

*«Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuales son éstos dos? **La búsqueda de la felicidad de los placeres sensuales, que es bajo, vulgar, el sendero mundano, innoble y sin beneficio; y la búsqueda de la mortificación, que es doloroso, innoble y sin beneficio.***

*No siguiendo estos dos extremos el Tathagata ha despertado al camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce al conocimiento directo, que conduce a la Iluminación y que conduce al Nibbana.*

*¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Tathagata ha despertado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce al conocimiento directo, que conduce a la Iluminación y que conduce al Nibbana?*

*Es este Noble Óctuplo Sendero; es decir,*

1. *La Palabra Correcta.*
2. *La Acción Correcta.*
3. *El Sustento Correcto*
4. *El esfuerzo Correcto*
5. *La Atención Correcta.*
6. *La Concentración Correcta.*
7. *La Visión o Entendimiento Correcto.*
8. *El Pensamiento o Intención Correcto.*

*Se puede agrupar en los TRES ADIESTRAMIENTOS (Las cuatro primeras pertenecen al aspecto de la ética, son las primeras que hay que desarrollar la 5 y 6 al aspecto de la concentración, se desarrollan una vez desarrolladas las 4 anteriores y las dos últimas al aspecto de la sabiduría. Que serían las últimas en desarrollar.)*

*Éste, oh monjes, es el camino medio que el Tathagata ha despertado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce al conocimiento directo, que conduce a la Iluminación y que conduce al Nirvana.*

*«Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados sujetos al aferramiento son sufrimiento.*

*«Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el ansia que produce nuevas existencias, acompañado por el placer y la lujuria buscando siempre nuevos deleites, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el ansia por los placeres sensuales, el ansia por la existencia y el ansia por la no existencia.*

*"Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación sin residuos de dicha ansia, su abandono, su descarte, liberarse de ella, no depender de ella.*

*"Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento.*

*Es este Noble Octuplo Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recta Intención, Recto Lenguaje, Recta Acción, Rectos medios de Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.*

*Ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser plenamente comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido plenamente comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*Ésta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*Esta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió la visión, surgió en mí el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*"Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas anteriormente, surgió en mí la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió el verdadero conocimiento y surgió la luz.*

*Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades tal y como son según sus tres fases y doce aspectos no fueron totalmente purificadas de este modo, no proclamé al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había despertado correctamente a la incomparable Iluminación.*

*Pero, cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades tal y como son según sus tres fases y doce aspectos fueron totalmente purificadas de este modo, entonces proclamé al mundo con sus divinidades, Masas y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había despertado correctamente a la incomparable Iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: 'Irreversible es la Liberación de mi mente. Éste es mi último nacimiento. No hay nueva existencia.'*

*Esto dijo el bendecido.*

## ESTRUCTURA Y FASES DEL SUTRA

**La estructura** es la presentación ligeramente diferente de lo que debe hacerse con cada verdad:

*"Esta Noble Verdad del Sufrimiento **debe ser plenamente comprendida.***

*"Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento **debe ser erradicada***

*"Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento **debe ser realizada.***

*"Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento **debe ser desarrollada***

La repetición que se hace en cada una de ellas representa **las tres fases de entendimiento que el propio Buda adquirió en su experiencia cada vez más profunda de esas cuatro verdades, las tres fases son, las** siguientes:

1.- Conocer la naturaleza de la verdad.

2.- Conocer lo que es necesario llevar a cabo con respecto a esa verdad.

3.- Llevar a cabo lo que sea necesario hacer.

No obstante, en la tradición Mahayana tibetana no se estudia directamente ni el Sutra ni el noble sendero óctuplo, esa forma de estudio es más bien de la tradición hinayana.

En los monasterios tibetanos se estudian las cuatro verdades nobles pero no estudiando el Sutra sino textos donde vienen implícitas como en "**Ornamento de la realización Clara**" de Maitreya. También se estudian al estudiar los tres adiestramientos, Ética, Concentración y Sabiduría

De igual modo, en el Mahayana, el noble óctuplo sendero sólo se enseña implícitamente dentro de las enseñanzas de la conducta del bodhisatva, en lugar de mostrarlo explícitamente.

### EXPLICACIÓN DEL ORDEN Y SIGNIFICADO

Las primeras dos nobles verdades, las nobles verdades del sufrimiento y del origen del sufrimiento/reflejan la naturaleza de nuestra vida presente y funcionan continuamente dentro de cada uno de nosotros.

La verdad de la /cesación y la verdad del sendero/que conduce a la cesación son los métodos empleados para eliminar el sufrimiento y su origen. Necesitarnos cultivarlas dentro de nuestro propio ser para poder superar nuestros problemas.

Por esa razón, estas cuatro nobles verdades no sólo nos muestran en su totalidad la naturaleza de nuestra vida presente, sino también la posibilidad de ir más allá de sus límites hasta alcanzar una existencia libre de todo sufrimiento y de su origen.

Dos son causas y dos son resultado

	Resultado	Causa
Problema	1. Sufrimiento	2. Origen
Solución	3. Cesación	4. Sendero

### MOTIVACIÓN PARA SU ESTUDIO

La motivación que debemos tener en un nivel básico debe ser obtener felicidad verdadera y abandonar el sufrimiento para nosotros mismos, pero podemos y debemos ir más allá, intentando comprender que a nivel profundo y casi instintivo todos los seres vivos desean felicidad y ahí se encuentra la completa igualdad entre todos los seres vivos, todos somos iguales.

De hecho, si realmente fuéramos capaces de ver nuestra motivación en ese nivel profundo, no necesitaríamos tratar de generar una buena motivación, sino que ésta aparecería sin el menor esfuerzo. Simplemente sabríamos que todos los seres tienen el mismo derecho a ser felices que nosotros y deseáramos ayudarles a conseguirlo. Ésta es la base de la ética. Su Santidad el Dalai Lama afirma:

“Mi propio punto de vista, que no tiene su base únicamente en la fe religiosa, ni siquiera en una idea original, sino en el sentido común, es que es posible el establecimiento de una serie de principios éticos vinculantes cuando tomamos como punto de partida la observación de que todos deseamos la felicidad y deseamos evitar el sufrimiento. No hay forma de distinguir entre lo bueno y lo malo si no tenemos en cuenta los sentimientos de los demás, el sufrimiento de los

demás... La conducta ética no es algo a lo que nos aferramos porque sea buena en sí misma, sino porque, al igual que nosotros, los demás también desean la felicidad y evitar el sufrimiento`'.

## LAS CUATRO VERDADES NOBLES Y LAS 16 CARACTERÍSTICAS

1. La verdad del sufrimiento
2. La verdad de las causas de este sufrimiento.
3. La verdad de que hay un camino para cesar ese sufrimiento.
4. La verdad de ese camino.

### LA VERDAD DEL SUFRIMIENTO

#### DEFINICIÓN:

***"El sufrimiento, es el resultado de actos negativos cometidos en el pasado, que crean karma negativo, el cual hay que experimentar cuando se reúnen las circunstancias adecuadas para ello, pero como todo, es impermanente, y se agota, y cuando se agota dejamos de sufrir"***

#### CARACTERÍSTICAS:

1. **Impermanencia** El budismo habla a menudo de esta primera característica, la impermanencia, conectándola con la muerte ya que la afrontaremos con mayor facilidad si la entendemos y, con comprender que el apego a los cinco agregados es sufrimiento ya que son impermanentes.

El rasgo de impermanencia que representa el reto más difícil para nuestro entendimiento es el hecho de que, cuando se producen los fenómenos, se debe a la influencia de una serie de causas y condiciones, y esas mismas causas y condiciones que los producen, al mismo tiempo, contienen las semillas de su propia destrucción.

Solo fijándonos en nuestra simple existencia, veremos que es, tal y como dice Su Santidad, *existencia no Iluminada*. Nuestra existencia no Iluminada "presente se encuentra completamente bajo el poder de la ignorancia y los engaños y se encuentra totalmente expuesta a sufrir un cambio incontrolado. Por esta razón, podemos comprender que nuestro estado no Iluminado actual es dukkha.

2. **Sufrimiento** Desde el punto de vista del budismo, nuestra existencia presente se ha debido a la ignorancia y a las emociones aflictivas.

Tenemos que comprender este hecho con total claridad. En nuestro estado no iluminado presente, el simple hecho de tener los cinco agregados es sufrimiento, porque son producidos por la confusión fundamental de la

ignorancia y las emociones aflictivas y por tanto, no existe en ellos la base para que se produzca la pura felicidad. Nuestra composición básica es imperfecta; por tanto, ¿cómo podemos esperar la felicidad perfecta?

Y así vemos que el sufrimiento es algo casi imposible de evitar y que allí donde exista una mente o una forma que provenga de los engaños y del karma, es completamente imposible evitarlo.

Sin embargo, tratamos de liberarnos del samsara, así que también necesitamos comprender que dentro de nuestra corriente mental existe la posibilidad de que produzcamos las causas y las condiciones necesarias para que se dé la Liberación.

**3. Vacuidad** La vacuidad, la tercera característica de la primera noble verdad, se refiere a la vacuidad de un yo que es una realidad permanente, unitaria e indivisible. Muchas personas tienen un concepto de un alma o de un "ser" como algo individual, algo separado del cuerpo y de la mente que contiene la esencia del "yo". Esta característica de vacuidad —de que no hay un "yo" separado de los agregados— es un nivel de ausencia de autoexistencia muy burdo.

**La tercera característica, la vacuidad, rebate esta idea equivocada de un ser que es totalmente independiente de los agregados, afirmando que está vacío de esa existencia independiente.**

Para poder comprender eso, tenemos que entender que eso a lo que llamamos "yo", según la filosofía budista, no es más que la combinación de una serie de sucesos y fenómenos físicos y mentales que están sometidos a un cambio constante.

**4. Ausencia de Autoexistencia** La cuarta característica, la ausencia de autoexistencia, se refiere a la falta de existencia de una persona autosuficiente, independiente y sustancialmente existente. Así no es como vemos las cosas. Por el contrario, sentimos de manera instintiva que somos algo más que la simple combinación de agregados físicos y mentales; estamos convencidos de que existe una identidad independiente, un ser que es autosuficiente, una realidad sustancial.

Este apego a los agregados es lo que se debería entender que es el sufrimiento y, por tanto, hay que abandonarlo.

**La cuarta característica, la ausencia de autoexistencia, rebate la idea equivocada de que, si bien el ser no es totalmente independiente de los agregados, no obstante es autosuficiente dentro de ellos**

## MEDITACIONES

### Tres tipos de sufrimiento:

1. Sufrimiento del sufrimiento
2. Sufrimiento del Cambio
3. Sufrimiento que lo impregna todo

### Ocho tipos de sufrimiento:

1. Sufrimiento del Nacimiento
2. Sufrimiento de la Vejez
3. Sufrimiento de la Enfermedad
4. Sufrimiento de la Muerte
5. Sufrimiento de encontrarnos con lo desagradable
6. Sufrimiento de separarnos de lo agradable
7. Sufrimiento de no conseguir lo que queremos
8. Sufrimiento de los 5 agregados de los que nos hemos apropiado

## LA VERDAD DE LAS CAUSAS U ORIGEN DE ESTE SUFRIMIENTO.

### CARACTERÍSTICAS:

1. **Causas.** La primera característica, las *causas*, se refiere al hecho de que el karma contaminado y los engaños aparecen constantemente dentro de nuestros continuos mentales y, debido a su naturaleza, tienen la cualidad de ser las causas del sufrimiento. Necesitamos comprender este punto. Muchas causas y condiciones configuran y determinan nuestra existencia, pero esta segunda noble verdad apunta a la causa fundamental
2. **Origen.** La segunda característica, el *origen*, indica que las emociones aflictivas y el karma contaminado son el origen verdadero del sufrimiento, no sólo los eslabones intermedios de una cadena de causa y efecto. Tienen la característica de ser el origen del sufrimiento.
3. **Fuerte Producción.** La tercera característica es la *fuerte producción*, significa que los engaños y el karma son algo más que simples ingredientes pasivos en la creación del sufrimiento; actúan enérgicamente como sus causas principales.
4. **Condición.** se añade a ésta, indicando que el karma y los engaños son algo más que las causas principales del sufrimiento, también son las causas



contribuyentes. En otras palabras, son todo el problema: la razón completa por la que sufrimos.

### MEDITACIONES

1. Ignorancia
2. Karma y Ley de Causa y Efecto
3. Emociones negativas
4. Doce vínculos de originación dependiente

## LA VERDAD DE LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO

### CARACTERÍSTICAS:

Al igual que las otras características, éstas son cualidades específicas que pertenecen únicamente a esta noble verdad y pueden ayudarnos a comprenderla completamente y, en este caso, a experimentarla.

**1. Cesación.** describe la noble verdad en sí; es la cesación de todos los engaños y de la ignorancia, no sólo de manera temporal, sino también de forma definitiva. Estas negatividades nunca se producirán de nuevo en la corriente mental.

**2. Pacificación.** La segunda característica es la *pacificación*. La cesación pacifica el tormento del sufrimiento, produciendo como consecuencia el Nirvana o la Iluminación, la paz completa y eterna.

Como la cesación es el objetivo final de todos los senderos espirituales, se considera como algo *superior*,

**3. Ser Superior.** en el sentido de ser suprema para hacernos llegar la fuente de toda la salud y de toda la felicidad. Es la cualidad de la verdadera fiabilidad, que nunca se cambia ni se convierte en algo diferente o menos supremo.

**4. Emergencia Definitiva.** Al experimentar la verdad de la cesación del sufrimiento, nos liberamos completamente del samsara y de todos los sufrimientos y engaños.

### MEDITACIONES

1. Los dos oscurecimientos
2. Nirvana con restos y sin restos
3. Los dos cuerpos de Buda

## LA VERDAD DEL SENDERO.

### CARACTERÍSTICAS:

**1. Sendero.** La primera de ellas, el *sendero*, es el medio a través del cual progresamos, como el noble óctuplo sendero(Hinayana) o los cinco senderos(Mahayana). Estas prácticas son "senderos" que conducirán a la cesación, de la misma manera que algunas calles nos conducirán a nuestro destino deseado.

**2. Conciencia.** Todos los distintos senderos también tienen la segunda característica, la *conciencia*, que es la capacidad de esos senderos de llevarnos a un entendimiento pleno y completo de lo que es la raíz de la existencia cíclica, y así conducirnos a escapar de ella. Nos hacemos conscientes tanto de la profundidad de nuestros problemas como de los medios de escape.

**3. Consecución.** Se parece a la segunda característica. Sin embargo, aquí se presenta desde la perspectiva del estado resultante, que significa que a través de los distintos senderos podemos alcanzar *definitivamente* el resultado de la Liberación o de la Iluminación.

La conciencia significa saber lo que es correcto y lo que es erróneo, mientras que la consecución significa la práctica real que nos lleva hasta allí. Se refieren a los aspectos de la misma cosa. Si alguien dice, "Emilio Izquierdo" o utiliza mi otro nombre, Tenzing Chopal, se están refiriendo a la misma persona, pero utilizando palabras distintas. En el mundo conceptual, estos nombres pueden crear imágenes ligeramente distintas: no imágenes de personas distintas, sino aspectos distintos de la misma persona. Del mismo modo, la conciencia es lo que nos lleva hasta allí y la consecución es lo que se obtiene.

**4. Liberación.** La cuarta característica se llama *Liberación* porque destruye la causa principal del samsara. El noble óctuplo sendero posee la cualidad de la Liberación, liberándonos del cautiverio de nuestra existencia condicional. Los cinco senderos mahayana también

En la tradición Mahayana desarrollamos la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades a través del entendimiento de estas dieciséis características. Además, las características se pueden desarrollar a través del progreso en cada uno de los cinco senderos, desde el sendero de la acumulación al sendero de no más aprendizaje. Durante el sendero de la acumulación, se comprenden a un nivel muy básico, a continuación se comprenden de manera más profunda en la etapa del sendero de la preparación y así sucesivamente.

El estudio de las Cuatro Nobles Verdades y el desarrollo de un entendimiento de ellas, contemplándolas realmente y, a través de ello, desarrollando una profunda experiencia, es un proceso esencial para un practicante, budista.

Ésta es la razón que explica por qué Buda enseñó las Cuatro Nobles Verdades como su primera enseñanza, la razón por la cual las enseñó en muchas otras ocasiones y la razón de que ésa fuera su última enseñanza antes de pasar al *paranirvana*.

Cualquier cosa que leamos sobre el budismo, cualquier enseñanza que escuchemos o cualquier retiro al que acudamos no importa lo sencillo o lo pragmático o lo esotérico que sea, siempre puede relacionarse con uno de los temas que se encuentran dentro de las Cuatro Nobles Verdades.

Estas verdades son la fuente de la cual emanan todas las demás enseñanzas. Son la matriz sobre la cual se asientan todas las demás enseñanzas. Nuestro objetivo es la consecución de la sabiduría y de la compasión, pero no podemos siquiera comenzar ese viaje si no disponemos de un claro entendimiento de cuál es nuestra situación actual. Sólo del estudio de las Cuatro Nobles Verdades puede aumentar ese entendimiento.

Como practicante budista, comprender las Cuatro Nobles Verdades es realmente la educación principal —si es que se puede utilizar esa palabra— sobre la cual asentar toda la práctica budista. De hecho, las Cuatro Nobles Verdades abarcan toda la enseñanza budista.

## MEDITACIONES

Lam Rim  
5 Grandes Textos

El Sufrimiento También Tiene Sus **CUALIDADES**,

1. Nos hace ver la naturaleza dolorosa de Samsara.
2. Ello nos lleva a practicar Dharma.
3. Nos lleva a abandonar los actos y actitudes negativas.
4. Nos hace tender a realizar actos y tener comportamientos positivos.
5. Es reflejo de nuestro karma negativo
6. Es la manifestación de que agotamos ese karma y queda purificado.
7. Nos hace ser conscientes de que los demás también sufren incluso más que nosotros y nuestra compasión hacia los demás aumenta.
8. Nuestro egoísmo disminuye.
9. Genera renuncia.

Cuanto más sufras cuando ves sufrir a los demás, cuanto más sensible seas y más compasión generes, mejor habrás entendido lo que Buda quiso decir con la primera verdad noble la verdad del sufrimiento.

Fuentes: Las 4 verdades nobles de Gushé Tashi Tsering