

**19. La naturaleza
del
sufrimiento humano**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“La historia de la humanidad se halla en ustedes; allí están la vasta experiencia, los miedos profundamente arraigados, las ansiedades, el sufrimiento, el placer y todas las creencias que el hombre ha acumulado a lo largo de milenios. Ustedes son el libro.”

Krishnamurti



La naturaleza del sufrimiento humano

*"No es bueno sufrir, pero
es bueno haber sufrido".*
San Agustín

Causa fundamental del sufrimiento

- ¿Cuál es la fuente del sufrimiento que aflige a toda la humanidad?
- ¿Qué es el sufrimiento?
- ¿Por qué casi la totalidad de los seres humanos sufren?

Básicamente, todas las emociones son modificaciones de una emoción primordial, indiferenciada, que tiene su origen en la pérdida de conciencia de quién es usted, más allá del nombre y de la forma.

Esa es la causa fundamental: la pérdida de la conciencia de sí-mismo, como una unidad, como una totalidad.

Usted debe comprender esto desde ya, porque esta comprensión es lo único que le permitirá disolver su propio sufrimiento.

Por su naturaleza indiferenciada, es difícil encontrar un nombre que describa precisamente esta emoción primordial.

Miedo se aproxima, pero además de una sensación continua de amenaza, también incluye un profundo sentido de abandono y falta de plenitud.

Puede ser mejor usar un término que es indiferenciado al igual que esta emoción básica y llamarla simplemente "*sufrimiento*".

Entonces, el sufrimiento es una emoción primordial, indiferenciada, fundamental, originada en la pérdida de la conciencia de sí, en la pérdida del sentimiento de ser uno con todo, en la pérdida del sentido de sí mismo y de la

realidad presente.

Separados de todo

Una de las utopías de la mente es combatir o suprimir este sufrimiento emocional, lo cual es una de las razones de su incesante actividad, pero todo lo que puede lograr es ocultarlo temporalmente.

De hecho, cuanto más se esfuerza la mente por librarse del sufrimiento, mayor es éste.

La mente nunca puede encontrar la solución, ni permite que usted la encuentre, porque ella misma es una parte intrínseca del “*problema*”.

Los seres humanos han estado en las garras del sufrimiento durante cientos de miles de años, desde que cayeron del estado de gracia, entraron en el reino del tiempo y la mente, perdiendo así la Conciencia-de-Sí, y entrando al imperio del ego y al dominio de la mente.

La versión bíblica de la expulsión del paraíso es extremadamente simbólica, bella y explícita: ¡Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso por haber comido del árbol del conocimiento!

Hoy, desde el punto de vista del Zen, diríamos que el pecado original fue haber caído en el estado interno de pensamiento egocéntrico, porque es ese pensamiento el que crea el “yo”, el que crea toda la fragmentación de la existencia, y el que imposibilita la percepción de la realidad, de “*lo que es*”.

Desde ese momento empezaron a percibirse a sí mismos como fragmentos sin significado en un universo ajeno, separados de la *f fuente* y de los demás, separados de todo y de todos.

Ahí se perdió todo sentido de unidad: con-sí-mismo, con el prójimo, con la naturaleza, con la vida, con el Universo, con Dios, cualquiera sea la imagen que tenga de él.

Por esta razón se afirma reiteradamente que sólo el retorno a la *conciencia-de-sí* produce la extinción del sufrimiento.

¡La terapia no es desde la mente, sino desde la Conciencia!

El sufrimiento es inevitable mientras usted esté identificado con su mente, con su ego, es decir, mientras sea inconsciente de sus estados internos.

El problema es el pensamiento reactivo, el “yo”, el “ego”.

Se dice esto principalmente del sufrimiento emocional, que es también la causa principal del sufrimiento físico, porque la emoción es un puente entre la mente y el cuerpo.

El resentimiento, el odio, la autocompasión, la culpa, la ira, la depresión, los celos, el miedo, los complejos, la melancolía, la preocupación, la baja autoestima y así sucesivamente... hasta el infinito... incluso la más leve irritación, son todas formas del sufrimiento, creadas por el pensamiento.

Todo, absolutamente todo, lo que no ha sido creado por la naturaleza, ha sido creado por el pensamiento.

Placer y Dolor

Inclusive todo placer, léase bien despacio, todo placer. El placer se deriva siempre de algo que está fuera de usted. Y todo placer o elevación emocional contiene en sí mismo la semilla del dolor: su contrario inseparable que se manifestará con el tiempo, porque todo placer termina.

Lo mismo que le brinda placer hoy puede brindarle dolor mañana, o puede abandonarlo, así que su ausencia le traerá dolor.

Nada es para siempre, ni nadie es garantía de nada. La vida es un proceso de cambio permanente, no es un estado permanente. No hay seguridad de nada. La alegría... en cambio... surge de dentro, como emanación de cierto estado interno y no como reacción a un estímulo externo, pero también cambia, o termina.

Lo que a menudo se llama amor puede ser placentero y estimulante por un tiempo, pero es usualmente un asidero adictivo, una condición extremadamente menesterosa que puede convertirse en su contraria en un

instante.

Esa condición menesterosa es la expresión del mendigo que llevamos por dentro, porque el "ego" necesita ser amado.

Muchas relaciones "*amorosas*", después de pasada la euforia inicial, de hecho oscilan entre el amor y el odio, la atracción y el ataque. (El verdadero *amor* no lleva sufrimiento. ¿Cómo podría? Pero ese es otro tema).

Muchas personas sabemos por experiencia propia cuán fácil y rápidamente una relación íntima puede pasar de ser una fuente de placer a ser una fuente de dolor intenso, difícil de sanar.

Vistos desde una perspectiva más alta, los polos positivo y negativo son caras de la misma moneda, ambos son parte del sufrimiento subyacente que es inseparable del estado de conciencia egocéntrico de identificación con la mente.

Placer y dolor son los lados de la misma moneda.

La identificación con la mente es el resultado de la pérdida de la conciencia-de-sí.

La conciencia-de-sí es un estado de desidentificación con la mente.

La observación pura de la mente, sus contenidos y sus procesos, es conciencia de sí.

Hay dos niveles de sufrimiento: el sufrimiento que usted crea ahora y el sufrimiento del pasado que todavía vive en su mente y su cuerpo, registrado neuronalmente en su memoria episódica.

Es necesario hacer un Trabajo Interior para dejar de crear sufrimiento en el presente y disolver el sufrimiento pasado.

La historia personal puede morir... en el ahora, al observar los movimientos de la memoria episódica, que son pensamientos.

Entonces, el estado de identificación con la mente, que es vivir y sentir como si mi verdadera naturaleza fuera la mente, crea el ego, el "yo", crea el

sufrimiento, y esa identificación se manifiesta como pensamiento reactivo.

Vivo sintiendo que "yo soy *mi mente*". Siento que si dejo de pensar me muero. Cuando aparece el "yo", aparece el "tú", aparece la dualidad que es separación, fraccionamiento, sufrimiento, conflicto.

Tras todo este drama está el pensamiento, que es la reacción de las memorias frente a algún estímulo. Es el pensamiento el que divide, el que fracciona, el que crea la dualidad.

El problema es el pensamiento egocéntrico, creando tragicomedia.

La evolución del cerebro

Si el "yo" es la fuente del sufrimiento, ¿cómo surgió el "yo", el ego? Veamos.

El cerebro humano es la sede de nuestra mente mental, a la cual nos estamos refiriendo. (Decimos la "*mente mental*", porque en algunas Escuelas se considera al cuerpo como una "*mente corporal*". Si el cuerpo sabe y de hecho es el sabio, es porque es un cerebro que tiene mente).

Si el cerebro humano ha evolucionado, igual ha sucedido con la mente. Si el cerebro tiene una historia, porque ha evolucionado en el tiempo, la mente también tiene su propia historia evolutiva, en el tiempo.

El crecimiento del cerebro ha experimentado dos grandes saltos desde los prosimios hasta el hombre moderno. El primero con el "*Homo Erectus*", que dobla el coeficiente de encefalización de los grandes monos que lo precedieron, y el segundo con el "*Homo Sapiens*" que llega casi a triplicar el volumen en relación con la masa corporal.

Al pasar el prosimio al "*Homo Erectus*" el cerebro creció en volumen. Al pasar del "*Homo Erectus*" al "*Homo Sapiens*", el cerebro creció aún más, apareció la corteza neuronal que cubre los lóbulos cerebrales, y es en esa corteza neuronal donde se radican las memorias, que es el pasado.

Es muy probable que este crecimiento del cerebro, sobre todo el del *Homo Sapiens*, esté en relación con la cultura y el lenguaje que esta especie

desarrolla desde sus comienzos.

Esta idea evolutiva, tomada de la neurociencia, afirma que el cerebro es un órgano plástico, mucho más de lo que se ha creído hasta ahora, que se modifica con los estímulos sensoriales que provienen del entorno.

Es a causa de esta continua interacción con el entorno como se produce el fantástico crecimiento del cerebro en el Homo Sapiens. Si cambia el cerebro, cambia la mente, porque el cerebro y la mente son dos aspectos distintos de una misma realidad.

Es la teoría de la evolución aplicada al cerebro.

La conciencia del "yo"

Según afirma la neurofisiología actual, el desarrollo de la mente humana parte de unos condicionamientos genéticos determinados, muchos de ellos heredados de estructuras ya existentes en animales que nos han precedido; tales estructuras se han perfeccionado y desarrollado en la interacción necesaria con el entorno, creando nuevos módulos específicos para resolver también problemas muy específicos planteados por el entorno.

¿Es que acaso la conciencia que el hombre moderno tiene de sí mismo no es también fruto de la interacción del cerebro con su entorno? La conciencia del yo puede diferir considerablemente de unas culturas a otras; y, desde luego, de los pueblos considerados "*primitivos*" al hombre de las sociedades industriales.

La expresión "*conciencia del yo*" debe entenderse como la actitud individualista, egocéntrica, egoísta, egoteista, esta sensación de estar separado de todo, como aislado, sin conexión existencial con nada.

Esta evolución de la mente explicaría la capacidad del hombre moderno para resolver problemas que hace unos pocos miles de años no se planteaban.

No recurre a estructuras nuevas, desde el punto de vista genético, sino que su capacidad para resolver nuevos y complejos problemas es el resultado de la interacción de estructuras cognitivas con un entorno determinado.

La conciencia del "yo" no está presente en el hombre primitivo; éste vive en la comunidad y se siente uno con ella, así como con la naturaleza. Por tanto, dada la evolución del cerebro, esta conciencia individual es algo adquirido y dependiente de la cultura.

Incluso en nuestro mundo actual, la conciencia del "yo" está mucho más acentuada en las sociedades occidentales que en las orientales.

En consecuencia: la propia autoconciencia está sometida a una evolución, no es algo estático, sino dinámico que puede modificarse por el entorno en el que se vive.

Este desarrollo mental a lo largo de la historia es el que pretenden explicar los mitos y leyendas. Se parte de una unidad, que no es otra cosa que la identidad del "yo" con el mundo, del "yo" con la naturaleza o del "yo" con la divinidad, que es una forma de hablar, ya que el "yo" en este estadio no existe como tal.

En esta etapa histórica prevalecía el sentimiento de unidad con todo, lejos aún del pensamiento del "yo".

Ese período es considerado por la humanidad como un período paradisiaco, fuera del espacio y del tiempo, del placer y del dolor, del dualismo de los contrarios, del que el hombre por su propio desarrollo es obligado a salir para entrar en otro período más penoso, fuertemente dualista, en el que queda la nostalgia de un antaño en el que no existían esas divisiones que atormentan al ser humano como el bien y el mal, el cielo y el infierno, Dios y el diablo, la inocencia y el pecado, lo bello y lo feo, la bondad y la maldad, yo y tu, lo mío y lo tuyo, etc.

De ahí que en la mayoría de las religiones se plantee esa vuelta a la unión con el ser supremo, es decir, escapar de este estado de división perpetuo y hacerse uno con la totalidad, mediante la fe y las creencias; escapar del "yo".

En las vías místicas (yoga, zen, tao, sufismo) en realidad no se busca la unidad, que implica la dualidad, sino *Ser* la existencia, sin fe ni creencia alguna, ignorando todas las instituciones religiosas de poder, a partir del criterio de que el hombre ya está estructurado para asumirse a sí-mismo, sin creencia alguna y sin necesidad de intermediarios de ningún tipo.

Es así como la ruptura de la unidad primigenia, en razón de la evolución del cerebro y la mente, da origen a la dualidad: "yo" y "tu"; aparece el ego, y con él esa emoción indiferenciada que llamamos sufrimiento que es, en esencia, el dolor inconsciente por la unidad perdida.

Ahora, ese dolor inconsciente por la unidad perdida se siente como "ser nada".

Pero tenga claro que ese ego, ese "yo" es pensamiento.

Conocido su origen, enfoquémonos ahora propiamente en el tema del sufrimiento, como emanación del "yo".

El cuerpo del dolor

Este tema está ampliamente desarrollado en el libro "*El poder del Ahora*", de Eckhart Tolle, del cual hemos tomado literalmente los siguientes conceptos:

Mientras usted sea incapaz de acceder al poder del ahora, cualquier dolor emocional que usted experimente dejará un residuo de sufrimiento que permanecerá en usted. Se funde con el dolor del pasado, que ya estaba ahí y se aloja en su mente y en su cuerpo.

Esto, por supuesto, incluye el dolor que sufrió cuando niño, causado por la inconciencia del medio en el que nació.

Este dolor acumulado es un campo de energía negativa que ocupa su cuerpo y su mente. En su cuerpo es el cuerpo celular del dolor, y en la mente es la memoria episódica.

Si usted lo considera como una entidad invisible con derecho propio, está bastante cerca de la verdad.

Es el *cuerpo del dolor* emocional.

Algunos textos muy conocidos y algunos maestros consideran que el cuerpo del dolor es sólo el residuo de lo sufrido que se ha albergado en cada célula del cuerpo. Pero me permito ampliar el criterio y sugiero considerar el

cuerpo del dolor como la conjunción simultánea e interactiva de la memoria episódica, que reside en el cerebro, y la huella celular de lo sufrido.

La memoria episódica es la historia de lo que me pasó, registrada en la corteza neuronal, que puedo verla como el cuerpo del dolor neuronal y mental.

La huella celular en el cuerpo se explica así: cada emoción negativa, que empieza en el cerebro, genera moléculas químicas denominadas neurotransmisores o péptidos, que son característicos de esa emoción.

Esas moléculas, creadas en el cerebro límbico por la emocionalidad, se riegan por todo el cuerpo vía vascular.

Por ejemplo, en un estado de miedo el cerebro envía al cuerpo impulsos eléctricos, vía sistema nervioso, y péptidos vía vascular; parece que esos impulsos eléctricos, cuyo destino son los músculos, y esos péptidos, conjuntamente, ponen al cuerpo en acción, para atacar o para huir.

Así que la expresión *cuerpo del dolor* puede ser comprendida como la interacción de la memoria episódica (cerebro) y la huella celular del sufrimiento padecido (cuerpo).

Tiene dos formas de ser: latente y activo.

Un cuerpo del dolor puede estar latente el 90% del tiempo; en una persona profundamente infeliz, sin embargo, puede estar activo hasta el 100% del tiempo.

Algunas personas viven casi completamente a través de su cuerpo del dolor, mientras otras pueden experimentarlo solamente en ciertas situaciones, tales como las relaciones íntimas, o situaciones asociadas con pérdidas o abandono en el pasado, heridas físicas, heridas emocionales en el presente...

Cualquier cosa puede dispararlo, especialmente si resuena con un patrón de dolor de su pasado. Cuando está listo para despertar de su etapa latente, incluso un pensamiento o un comentario inconsciente hecho por alguien cercano a usted puede activarlo. Y entonces, usted reacciona.

Algunos cuerpos del dolor pueden ser molestos, relativamente inofensivos, tenues. Otros son monstruos malignos y destructivos, verdaderos

demonios.

Algunos son violentos físicamente; muchos más lo son emocionalmente.

Algunos atacan a las personas que están cerca de usted, otros a usted mismo, que es quien los aloja. Los pensamientos y sentimientos que usted tiene sobre su vida se vuelven entonces profundamente negativos y autodestructivos.

Las enfermedades y accidentes se producen a menudo por eso. Algunos cuerpos del dolor llevan al suicidio a quienes los albergan.

Esté atento a cualquier signo de infelicidad en cualquier forma, puede ser el cuerpo del dolor que despierta. Puede tomar la forma de irritación, impaciencia, humor sombrío, un deseo de hacer daño, ira, depresión, la necesidad de drama en su relación amorosa y así sucesivamente.

Obsérvelo en el momento en que despierta de su estado latente.

El cuerpo del dolor quiere sobrevivir, simplemente como cualquier otra entidad existente, y sólo puede hacerlo si logra que usted inconscientemente se identifique con él. Entonces puede despertar, dominarlo a usted, "*volverse usted*", vivir a través de usted. Necesita obtener "*su alimento*" a través de usted.

Se alimentará de cualquier experiencia que resuene con su propio tipo de energía, cualquier cosa que cree más sufrimiento en alguna forma: rabia, destructividad, odio, tristeza, drama emocional, violencia e incluso enfermedad.

Así pues, el cuerpo del dolor, cuando lo ha dominado, crea una situación en su vida que refleja su propia frecuencia de energía. Esto es tan evidente, que fácilmente puede leerse en el rostro de una persona la intensidad de su sufrimiento, aunque la persona lo niegue o sea inconsciente del mismo. Por ejemplo, una preocupación es manifiesta y evidente por sí misma, aunque el paciente no se dé cuenta.

El dolor sólo puede alimentarse del dolor. No puede alimentarse de alegría ya que la encuentra indigestible.

Una vez que el cuerpo del dolor lo ha dominado, usted quiere más dolor. Se vuelve una víctima o un victimario. Usted quiere infligir dolor, o sufrirlo, o las dos cosas. De hecho no hay mucha diferencia entre ellas.

La inconciencia de su sufrimiento

Usted no es consciente de esto, por supuesto, y afirmará vehementemente que no quiere sufrir más. Pero obsérvese detenidamente y descubrirá que su pensamiento y conducta están diseñados para conservar el dolor, en usted mismo y en los demás.

Si usted fuera verdaderamente consciente de ello, el patrón se disolvería, porque querer más dolor es demencia y nadie está demente conscientemente.

El cuerpo del dolor, del sufrimiento, que es la sombra oscura que proyecta el ego, tiene en realidad miedo de la luz de su conciencia. Tiene miedo de que lo descubran. Su supervivencia depende de la identificación inconsciente que usted tiene con él, así como de su miedo inconsciente a enfrentar el sufrimiento que vive en usted.

Pero sí usted no lo confronta, si no trae la luz de su conciencia al sufrimiento, se verá obligado a volverlo a vivir una y otra vez.

Es necesario *verlo* en acción.

El cuerpo del dolor se alimenta de su vida. Usted no vive. Usted padece la vida.

Si usted es inconsciente de su sufrimiento, usted es sufrimiento. Pero si usted es consciente de su sufrimiento, usted es esa conciencia.

El cuerpo del sufrimiento puede parecerle un monstruo peligroso que no soporta mirar, pero le aseguro que es una imagen sin sustancia que no puede prevalecer contra el poder de su Presencia Interior, de su Testigo Interior, de su conciencia observadora.

Ser Testigo Interior es ver, observar, percibir el sufrimiento en su accionar, sin rechazarlo, sin modificarlo; verlo, tal cual es, sin un solo pensamiento; verlo surgir, crecer, fluir, decrecer...

Algunas enseñanzas espirituales afirman que todo sufrimiento es en últimas una ilusión, y es verdad. La cuestión es: ¿es verdad esto para usted?

¿Quiere experimentar sufrimiento por el resto de su vida y continuar afirmando que es una ilusión?

De lo que se trata realmente es de cómo puede usted **vivenciar** esta verdad, es decir, hacerla real en su propia experiencia, en su propia vida.

¿Cómo sería su vida sin sufrimiento?

De lo que se trata es de liberarse del miedo y del sufrimiento, que en última instancia se trata de liberarse del “yo”.

Cómo reducir o eliminar el sufrimiento

El cuerpo del dolor, del sufrimiento, no quiere que usted lo observe directamente y lo vea tal como es. En el momento en que lo observa, en que usted siente conscientemente su campo de energía en usted, y dirige su atención hacia él, la identificación se rompe.

Si usted no observa su sufrimiento, usted es ese sufrimiento. Pero, si usted lo observa, se ha separado de él, se ha desidentificado, aunque el sufrimiento persista, pero habrá perdido energía.

Ahora, una mutación energética sucede al observarlo: puede ser que *"usted tenga aún sufrimiento"*, pero *"el sufrimiento ya no lo tiene a usted"*.

Estas dos opciones son existencialmente dos energías totalmente distintas.

Ha aparecido una dimensión de conciencia más alta. Se llama *Presencia*. Ahora usted es testigo del cuerpo del dolor, de su estructura de sufrimiento, de su reactividad, sufriendo y causando sufrimiento en los seres más cercanos y queridos.

Usted es, ahora, esa Presencia. Usted es ese Testigo del sufrir.

Esto significa que eso ya no puede usarlo a usted, y ya no puede

reaprovisionarse a través de usted.

Cuando usted activa su estado de Presencia surge la energía interior, la energía del *Testigo*, que liquida total o parcialmente su sufrimiento.

¿De qué depende que sea total o parcial? De usted. De su sensibilidad en la percepción del sufrimiento, de la tenacidad de su Testigo Interior, de la calidad de su Presencia, del poder de su atención. En síntesis, de la calidad de su conciencia del sufrimiento.

La observación de sí-mismo

¿Qué le ocurre al cuerpo del sufrimiento cuando nos volvemos lo suficientemente conscientes como para romper nuestra identificación con él?

La inconsciencia lo crea, la conciencia lo transmuta. San Pablo expresa este principio universal bellamente:

"Todo se manifiesta al ser expuesto a la luz, y todo lo que se expone a la luz se vuelve luz ello mismo".

Así como usted no puede luchar contra la oscuridad, no puede luchar contra el cuerpo del dolor. Intentar hacerlo crearía conflicto interior y por lo tanto más dolor. No se trata de luchar, ni de destruir, ni de matar. Se trata de ver, de observar, de percibir lo que sucede interiormente.

Observarlo es suficiente. Observarlo implica reconocerlo como parte de lo que **es** en este momento, sin modificarlo, sin pensar, sin juzgarlo.

Sin observación no hay Testigo, y sin Testigo hay identificación. Observar es el proceso, el Testigo es la presencia interior que ve.

El Testigo simplemente observa.

Tome atenta nota el lector que esta propuesta de crear el Testigo como la alquimia interior, está lejos o es contraria a otras propuestas esotéricas que hablan del "*guerrero interior*", o de la "*muerte del ego*".

No comparto, ni predico, ni practico esas propuestas. ¿Quién es el

guerrero si no otro ego? ¿Quién mata al ego si no otro ego?

El Zen se opone a la lucha.

La creación del Testigo, de la Presencia Consciente, es un proceso de transformación de energías, de mutación de energías, sin agregar más conflicto. Puede ser lúdico, y en el mejor de los casos, tremendamente *amoroso*. ¿Por qué no? ¿Por qué el Trabajo Interior tiene que ser un drama?

El sufrimiento no es bello, pero la percepción consciente del sufrimiento puede llegar a ser un proceso extremadamente bello y amoroso. En última instancia, la forma más sublime de "*amor-a-sí-mismo*" es la percepción intensa, consciente, pura y simple del sufrimiento-en-sí-mismo.

Percibir así es amarse.

El cuerpo del dolor está constituido por energía vital que se ha separado de su campo de energía total y se ha vuelto temporalmente autónoma, por medio del proceso antinatural de la identificación con la mente que sufre.

Se ha puesto en funcionamiento a sí misma y se ha convertido en anti-vida, como un animal que trata de devorar su propia cola.

Cuando usted empiece a dejar de identificarse y se convierta en el Testigo de lo que sucede internamente, el cuerpo del sufrimiento continuará operando por un tiempo y tratará de engañarlo para que se identifique de nuevo con él.

Aunque usted ya no lo estará energizando a través de su identificación, mantiene cierto impulso, lo mismo que una rueda que continúa girando por un tiempo aunque ya no esté siendo impulsada.

No desista. Permanezca consciente, Presente. Sea el guardián alerta de su espacio interior. Eso es amarse.

Necesita estar suficientemente consciente para poder observar el cuerpo del dolor directamente y sentir su energía. Entonces, éste tampoco podrá controlar su pensamiento.

En el momento en que su pensamiento esté alineado con el campo de

energía del cuerpo del dolor, usted estará identificado con él y alimentándolo de nuevo con sus pensamientos.

Todo sufrimiento oculta un pensamiento negativo.

Cuando el pensamiento egocéntrico desaparece, el sufrimiento se extingue.

Todo sufrimiento es la fusión interactiva del pensamiento creado por la memoria episódica (cerebro) y la memoria celular del sufrimiento padecido (cuerpo).

Por ejemplo, si la ira es la vibración de energía predominante de su cuerpo del dolor y usted tiene pensamientos de ira respecto de lo que alguien le hizo a usted o lo que usted le va a hacer, se ha vuelto inconsciente y el cuerpo del sufrimiento se ha convertido en "*usted*". Donde hay ira hay siempre dolor bajo ella. Ahora "*usted es sufrimiento*". La energía de su pensamiento negativo ha activado la energía de su cuerpo del dolor, y usted sufre. Ahora usted está poseído. Usted es un poseso.

Ese pensamiento de lo que alguien le hizo es el movimiento reactivo de su memoria episódica.

Cuando lo invade un humor sombrío y usted empieza a entrar en un patrón mental negativo y a pensar lo terrible que es su vida, su pensamiento se ha alineado con el cuerpo del dolor y usted se ha vuelto inconsciente y vulnerable a su ataque. Ahora "*usted es dolor*". Es un proceso inconsciente. Usted no se da cuenta. Usted no lo hace. Sucede. Le sucede. Usted es eso, ahora. Usted es un poseso, que necesita un exorcismo.

Ese exorcismo consiste en activar su Testigo del suceder.

Hay un error en su mirada

¿Qué significa ser "*inconsciente*"? Significa estar identificado con algún patrón emocional o mental. Implica una ausencia total del observar, del Observador, del Testigo, de la Presencia Interior. Significa funcionar sólo como un mecanismo biológico, reactivo, compulsivo, mecánico, programado por la naturaleza para sus propios fines.

¿Qué significa ser "*consciente*"? Significa estar separado de todo patrón emocional o mental. Implica una intensa actividad de observación interior, seria y apasionada. La Presencia de un Testigo que observa eso, sea lo que sea. Pero no es fácil, porque exige cierta atención hacia dentro, de la cual carecemos, porque vivimos hacia afuera.

Esta observación interior debe ser pura, es decir, sin pensamiento alguno, sin procesos racionales de ningún tipo.

Pero somos seres proyectados hacia fuera, conscientes de lo externo, con una atención dirigida hacia fuera, como si "*afuera*" constituyera la única realidad, la única vida.

Hay un error en su mirada.

En realidad esa atención no es dirigida hacia afuera, sino atraída desde afuera por todos los estímulos sensoriales provenientes del mundo que nos rodea. Si fuera dirigida habría alguna intencionalidad interior y una participación deliberada en el proceso de conectaros con el mundo externo.

Esa intencionalidad no existe en el estado de inconciencia ordinaria, por lo cual no puede haber una atención dirigida, pero sí hay, en ese estado, una atención atraída por lo externo, mecánica, biológica, instintiva, para "*darse cuenta*".

Dirigir la atención

¿Pero acaso no sentimos que también hay un "*adentro*", una vida interna? Esa "*atención hacia adentro*" puede ser lograda, educada, creada a partir del estado disperso en que vivo, y para eso la sabiduría milenaria ofrece métodos y técnicas de Trabajo Interno.

Pero también hay una "*atención hacia afuera*" dirigida intencionalmente, que me permite ser consciente de lo externo.

Con la "*atención hacia adentro*" y la "*atención hacia afuera*", que es la Atención Holística, sería consciente de la Totalidad.

La atención interna consciente, focalizada y sostenida, como instrumento

de la Percepción Pura de la manifestación del sufrimiento, cualquiera que sea, sustrae la energía del fenómeno percibido.

Es como si el dolor se volviera combustible para la llama de su conciencia, que por consiguiente arderá con más brillo.

Ese es el significado esotérico del antiguo arte de la alquimia; la transmutación de un metal bajo en oro, del sufrimiento en conciencia, de lo profano en lo sagrado.

La ruptura interior es curada, y usted regresa de un estado de sufrimiento a un nivel de conciencia, y de este nivel de conciencia acrecentado a la evolución de su propio Ser. Es el retorno del hijo pródigo en la parábola de Jesucristo.

Permítame resumir el proceso.

Enfoque la atención en la emoción dolorosa que hay en usted. Manténgala. Perciba en forma pura la energía de esa emoción o sufrimiento, sin proceso racional de ningún tipo. Acepte que está allí. No piense en él, no permita que ese sufrimiento se transforme en pensamiento. No juzgue. No analice. No dimensione. No manipule. Mantenga una percepción directa y pura. Permanezca Presente y continúe siendo el Observador de lo que está ocurriendo dentro de usted.

Esa atención focalizada debe ser relajada, alerta y amorosa, tranquila, serena.

Ahora, sienta no sólo la energía del sufrimiento sino también sienta "*que observa*"; es el *Testigo* silencioso, separado de todo.

Sienta su propia Presencia, su propia existencia, observando eso. Ahora, usted es esa Presencia Interior, ese Testigo del suceder.

Ese es el poder del ahora, el poder de su propia Presencia consciente. ¡Vea entonces lo que ocurre!

¿Difícil? ¿Fácil? Usted no puede responder antes de experimentar la propuesta. Usted no sabe si es fácil o difícil y nunca lo sabrá. Pero podría comprenderlo, si experimenta, si indaga, si investiga, si se expone.

Todo es difícil hasta cuando se hace.

La magia es hacer eso, por ahora...

El proceso descrito es profundamente poderoso y, al mismo tiempo muy simple, aunque su mente no lo crea. Su mente es muy compleja. La complejidad no radica en el proceso sino en su mente.

Una vez usted ha comprendido el principio básico de estar Presente como un *Testigo* del proceso de la observación -y usted lo comprende *sólo* al experimentarlo- tiene a su disposición la más poderosa herramienta para la transformación interior. Para eliminar el sufrimiento. Para liberarse de eso.

Ser Testigo es el camino de la libertad interior.

El placer perverso

Posiblemente puede encontrar una gran resistencia interior al tratar de abandonar la identificación con su sufrimiento. Este será el caso si usted se ha identificado con su cuerpo del sufrimiento la mayor parte de su vida y cree que esta realidad transitoria es en realidad usted mismo.

En ese caso el miedo inconsciente a perder su identidad creará una fuerte resistencia a cualquier desidentificación.

En otras palabras, usted preferirá permanecer con su sufrimiento, en medio del dolor, que dar un salto hacia lo desconocido y arriesgarse a perder su yo familiar y desdichado.

Además, el sufrimiento es profundamente egocéntrico. Cuando usted sufre siente ser el centro del universo: nadie *me* quiere, nadie *me* ama, *yo* estoy solo, hasta Dios *me* abandonó... puro ego.

Usted prefiere el sufrimiento, que es algo conocido y vivo, y no la incertidumbre de vivir sin sufrimiento. ¿Cómo sería su vida si logra disolver su sufrimiento?

Si esto se aplica a usted, observe la resistencia que se da en su interior. Observe su apego al sufrimiento. Esté muy alerta. Observe el placer peculiar

que deriva de ser desdichado. Observe la compulsión a hablar al respecto o pensar en él. Observe el placer perverso que su sufrimiento le produce, sin juzgar ese hecho.

La resistencia cesará cuando usted la haga consciente. Entonces podrá concentrar su atención en el sufrimiento, en su cuerpo del dolor, estar Presente como un Testigo e iniciar su transmutación.

Sólo usted puede hacer eso. Nadie puede hacerlo por usted.

Puede encontrar espejos en otras personas, pero no maestros que le transfieran su experiencia, porque eso no es posible.

Lo que para un Maestro es su experiencia, para usted es sólo información.

La vivencia no puede ser transmitida. Por eso no hay Maestros, llámense como se llamen, pero hay espejos.

Aquí podrían terminar estos comentarios, por suficientes. Si usted lee no para saber sino para mirarse y encontrarse en esta propuesta, es suficiente: el diagnóstico es claro y la solución es precisa.

¿Cómo convertir esto en un real proceso de autotransformación?: Sólo mediante su propia **acción** interior. Actúe en usted. Haga lo que debe hacer, en usted, hágalo por usted, libérese de ese estercolero.

La acción interior consciente se inicia con la observación de sí mismo, sin modificar nada, sin pensamiento alguno.

El pensamiento reactivo, egocéntrico, debe desaparecer.

Acerca de la felicidad

¿Por qué preguntamos frecuentemente “*qué es la felicidad*”? Ese no es un enfoque correcto. ¿Es esa la manera correcta de investigarse? *No*.

No somos felices. Si fuéramos felices, nuestro mundo sería por completo diferente. Nuestra civilización, nuestra cultura, serían total y radicalmente

distintas. Somos en general seres humanos infelices, triviales, carentes de valor interno, peleadores, vanos; nos rodeamos de cosas inútiles, nos satisfacemos con ambiciones mezquinas, con el dinero, la posición social y el éxito.

Somos seres desdichados, aunque podamos poseer conocimiento, dinero, casas, hijos, automóviles, experiencias, celulares, internet...

Somos seres humanos tristes, sufrientes, y debido a que sufrimos, deseamos la felicidad; y así nos dejamos arrastrar por aquellos que nos prometen esta felicidad, social... económica... espiritual...

¿De qué sirve, cuando estoy sufriendo, preguntar si existe la felicidad?
¿Puedo comprender el sufrimiento? Ese es mi problema, no cómo ser feliz. Soy feliz cuando no estoy sufriendo... Debo, pues, comprender qué es el sufrimiento.

¿Puedo comprender qué es el sufrimiento cuando una parte de mi mente está escapando en la búsqueda de la felicidad, de una salida para esta desdicha? ¿Buscar la felicidad no es huir de la infelicidad?

Por lo tanto, si he de comprender el sufrimiento, ¿no debo estar por completo unido a él, sin rechazarlo, ni justificarlo, ni condenarlo, ni compararlo, ni analizarlo, sino permanecer totalmente con él y comprenderlo? ¿Sin escapar? ¿Sin cambiar nada?

La verdad acerca de lo que la felicidad es llegará si sé como escuchar. Debo saber cómo escuchar al sufrimiento, como verlo, como vivirlo, sin huir. Ahí con eso, porque eso es, ahora. Porque eso soy... ahora... sólo eso.

Si puedo ver al sufrimiento, podré encontrar la felicidad. Si puedo vivir el sufrimiento, podré vivir la felicidad, porque soy eso.

Pero no tiene sentido preguntar ¿qué es la felicidad? cuando soy infeliz.

Es como preguntar ¿qué es la salud? cuando estoy enfermo. Cuando estoy enfermo atiendo la enfermedad, que es la realidad inmediata, en lugar de hacer preguntas tontas sobre la salud.

¿Realmente el sufrimiento es "suyo"?

¿Usted tiene "su" sufrimiento, suyo, de usted?

Su sufrimiento como individuo, ¿es diferente de mi sufrimiento o del sufrimiento de un hombre en Asia o en África?

Las circunstancias, los incidentes pueden variar, pero en esencia el sufrimiento de otro ser humano es igual al "suyo" y al "mío".

El sufrimiento es sufrimiento, ciertamente, no es suyo ni mío. El placer no es su placer ni mi placer: es placer. Cuando usted tiene hambre, no es su hambre solamente, es también el hambre de toda Asia. Cuando a usted le impulsa la ambición, cuando es cruel, ésta es la misma crueldad que impulsa al político, al que ejerce el poder, ya sea en Asia, América o Rusia.

Pero ya ve, eso es lo que objetamos. No vemos que todos somos una sola humanidad atrapada en esferas diferentes de la vida, en áreas diferentes, en circunstancias diferentes.

Cuando usted ama a alguien, eso no es "su" amor. Si lo es, se vuelve tiránico, posesivo, celoso, ansioso, brutal. Es el amor del ego. De la misma manera, el sufrimiento es sufrimiento; no es "suyo" ni "mío".

No estoy convirtiendo el sufrimiento en algo impersonal, en algo abstracto. Cuando uno sufre, sufre. Cuando un hombre carece de alimento, de ropa, de vivienda, sufre, ya sea que viva en Asia, en Occidente o en Colombia.

Comprender este sufrimiento, que no es suyo ni mío, que no es impersonal ni abstracto, sino algo real que todos experimentamos, requiere una dosis muy grande de penetración, de discernimiento directo, de sensibilidad perceptiva del prójimo.

No es posible una paz de afuera hacia adentro. Eso es una utopía. La paz fluye de adentro del ser humano hacia afuera. El hombre ha construido esta sociedad violenta desde su mente violenta. La guerra está en la mente del hombre y la paz está en la profundidad de su corazón.

Vivir en la mente es el sufrimiento. Pasar de la mente al corazón, es la

paz. Viajar del corazón al Ser, es la iluminación.

Pero, por ahora, tenemos la mente llena y el corazón vacío, y lo que necesitamos en una mente vacía y un corazón lleno...

¿Por qué es usted tan insensible al sufrimiento?

¿Por qué usted y yo somos tan insensibles al sufrimiento? ¿Por qué nuestra indiferencia ante un caballo que lleva una carga pesada, un animalito herido o abandonado, una mujer humilde que implora una limosna? ¿Por qué somos tan duros?

Para comprender eso tenemos que comprender por qué nos embota el sufrimiento.

No hay duda, es el sufrimiento el que nos torna insensibles; debido a que no comprendemos el sufrimiento, nos tornamos indiferentes a él.

Si comprendo el sufrimiento, entonces me vuelvo sensible al sufrimiento, estoy despierto a todas las cosas, no sólo a mí mismo, sino a la gente que me rodea, a mi pareja, a mis hijos, a un animal, a un mendigo...

Pero nosotros no queremos comprender el sufrimiento y, al escapar de él, nos embotamos y nos volvemos insensibles.

Usted puede comprender ahora y para siempre que, cuando el sufrimiento no es comprendido, entorpece la mente y el corazón; y nosotros no lo comprendemos porque deseamos escapar de él, por medio del gurú, del maestro, de un salvador, de una creencia, de mantras, de la reencarnación, de las ideas, de la bebida y de toda clase de aficiones y adicciones; cualquier cosa para escapar de lo que es...

Incluso usted puede utilizar la Meditación para escapar, para huir, para evadir... en ese caso, usted no está meditando, está escapando... huyendo... evadiendo la realidad... que es el sufrimiento de este instante.

Ahora bien, la comprensión del sufrimiento no radica en descubrir su causa ni en cambiar el estado emocional por otro.

Cualquier persona puede conocer la causa de su sufrimiento. Cualquier persona puede cambiar de estado emocional, temporalmente. Cualquier persona puede entender su propia irreflexión, su estupidez, su estrechez mental, su brutalidad... pero entenderlo puede ser sólo un consuelo breve, un alivio temporal, un deseo piadoso e inútil... como los buenos propósitos de la noche de año nuevo. Nada de esto constituye una verdadera sanación, porque no hay observación pura del sufrimiento.

Pero si observo al sufrimiento mismo sin desear una respuesta ¿qué ocurre? Entonces, como no estoy escapando, comienzo a comprender el sufrimiento y su energía se transforma en mayor comprensión... mayor conciencia de él... y de mí... mayor Presencia. Es una mutación de energías.

Así, mi mente vigilante, alerta, intensa, se ha vuelto sensible; y siendo sensible, comprensiva, me doy cuenta amorosamente de la profundidad y dominio de mi sufrimiento y del sufrimiento del prójimo presente y ausente.

Es así como la comprensión de mi propio sufrimiento lo reduce, lo elimina, lo ilumina, lo transforma en un estado de amorosidad por mi propio ser y me conduce a un estado compasivo por el prójimo... en el sentido Búdico.

Es así, aunque por ahora no lo crea, que la energía del sufrimiento se puede transformar en la energía del amor, en Amar.

Todo es conciencia.

La mariposa y nuestras prácticas en grupo

La historia de la mariposa es semejante a nuestras prácticas en grupo. Sin embargo tenemos nociones erradas sobre ambas.

Por ejemplo, imaginamos que porque las mariposas son bellas, la vida en el capullo también es bella.

No nos damos cuenta de todo lo que debe soportar el gusano para convertirse en mariposa. Solo... con su silencio... en su oscuridad... transformándose...

Así mismo, cuando comenzamos las prácticas y bregamos con las tareas

de la semana, no nos damos cuenta de la larga y difícil transformación que nos espera.

A través de nuestra búsqueda de las cosas externas, debemos ver a los dioses falsos del placer y la seguridad. Debemos dejar de consumir una cosa y buscar otra, de esa manera tan miope que nos caracteriza, y simplemente relajarnos dentro del capullo, en la oscuridad del dolor que es nuestra vida, transformándola lenta e inexorablemente mediante la **acción** con nuestra tarea diaria, apasionada, amorosa, paciente y persistente, como la gota que taladra la roca.

Nunca huyo, nunca me evado del capullo del dolor, por oscuro que sea.

El sufrimiento de ahora es la circunstancia que la vida me ofrece, para transmutarla en conciencia.

Persevero en la *acción* consciente, que es la observación pura.

Esa práctica exige muchos años de nuestra vida. A diferencia de la mariposa nosotros no salimos de una vez y para siempre. A medida que giramos dentro del capullo del dolor, del sufrimiento, podemos tener destellos de la vida como mariposas que revolotean bajo el sol.

En esos momentos percibimos la absoluta maravilla de nuestra Vida, algo que nunca reconocemos cuando somos unos pequeños gusanos preocupados por nosotros mismos, por el ego.

Sólo comenzamos a conocer el mundo de la mariposa cuando entramos en contacto consciente con nuestro propio dolor, y esto significa dejar de adorar al dios de la comodidad y la complacencia.

Debemos renunciar a la ciega obediencia que rendimos a nuestro sistema de evitar el dolor y el sufrimiento, y darnos cuenta de que no es posible escapar, aunque corramos más rápido. Cuanto más rápidamente huyamos, más pronto nos alcanzarán.

¿Qué haremos cuando aquello en lo cual depositamos la responsabilidad de dar significado a nuestra vida ya no funcione? ¿Estamos preparados para asumir esa realidad, que inevitablemente llegará? ¿Qué haremos cuando nuestra pareja nos abandone? ¿Cuando los hijos se vayan? ¿Cuando el éxito

termine? ¿Cuando llegue la enfermedad? ¿Cuando la belleza física desaparezca? ¿Cuando llegue la vejez? ¿Cuando se aproxime la muerte?...

Cualquiera sea el método utilizado para relacionarnos con el sufrimiento -meditación, relajación, catarsis, percepción- no tiene por objeto encontrar un estado de felicidad y dicha. Estos estados podrán ocurrir **sólo** cuando haya experimentado realmente el sufrimiento, una y mil veces, hasta que, finalmente, simplemente soltamos, se extingue, se disuelve en la nada, que es su esencia.

A diferencia de la mariposa, nosotros oscilamos entre el capullo y la mariposa muchas veces. Este proceso sucede durante toda nuestra vida. Cada vez que destapamos áreas que no hemos resuelto, debemos descubrir otro capullo y descansar en él, vivir en él, hasta que termine el período de aprendizaje y el proceso de comprender, hasta llegar a *Ser*.

Si aún no lo ha comprendido, la tarea diaria, que me sugieren en el grupo, es el instrumento mágico que me pone en contacto con el capullo que necesito en este momento, ahora. Esa tarea práctica, en medio de la vida cotidiana, debe ser hecha, debe irse transformando en mi manera de vivir.

Cada vez que el capullo se rompe y damos un paso más, somos un poco más libres.

El primer paso esencial para convertirnos en mariposa consiste en reconocer que, como gusanos, no llegaremos a ninguna parte. Es necesario comprender esto de manera lúcida y total: como gusanos no tenemos destino... salvo el destino de los gusanos.

Debemos ver a través de nuestra búsqueda del falso dios de la comodidad y el placer. Debemos ver con toda claridad a ese dios. Debemos renunciar a la idea de que la vida nos debe esto o aquello. Debemos abandonar la idea de que podemos obligar a los demás a amarnos, haciendo cosas por ellos. Debemos reconocer que no es posible manipular la vida para satisfacernos, y que encontrar fallas en nosotros mismos y en los demás no es una forma eficaz de ayudar a nadie, ni de relacionarse con nadie.

Lentamente nos vamos despojando de nuestra arrogancia... de nuestra soberbia... de nuestra vanidad... de nuestra trivialidad... de nuestro querido "yo".

La verdad es que la vida dentro del capullo del dolor es dolorosa. Esto no significa que permanezcamos sumergidos en el dolor desde el amanecer hasta el anochecer; significa que estamos descubriendo constantemente lo que somos, lo que realmente somos, aquí... ahora, sin juicios, sin procesos racionales de ningún tipo, sin valoraciones, sin dar significación alguna a nada, sin un solo pensamiento.

Eso duele, es verdad, pero no hay posibilidad de libertad sin ese dolor. Ese dolor es necesario. Es la visión de la propia nada. Es necesario ver eso... para trascenderlo. Ese dolor consciente de ver lo que somos es necesario.

En términos humanos estamos hechos de dolor y sufrimiento... pero también de dicha y gozo, alegría y éxtasis... cuando el sufrimiento compulsivo ha sido disuelto en el crisol de la comprensión amorosa.

El ser humano no es perfecto, pero es perfectible. Contiene en su estructura psicosomática una capacidad, un potencial evolutivo que se puede desarrollar.

Es necesario comprender que la vida ordinaria es un túnel largo y oscuro, que debo transitar en forma inteligente, voluntaria y consciente, porque al final hay una luz.

No somos el túnel. Somos esa luz...

El proceso es paradójico:

1. Debo descubrir y observar el sufrimiento inconsciente que surge de mi memoria episódica y mi cuerpo celular del dolor.
2. Esa observación me produce un dolor existencial consciente al constatar que eso soy, ahora.
3. Me disuelvo amorosamente en ese dolor consciente.
4. La libertad de *Ser* la existencia pura, la dicha, el gozo, el éxtasis.

Este proceso es muy difícil, si usted no quiere hacerlo. Pero puede ser muy humano, bello y amoroso, si usted quiere asumirlo.

No es fácil ni rápido, pero es lo que le da sentido a la vida.

Si usted lo asume, tiene que entregarse a la incertidumbre del misterio.

Si usted no lo asume, tiene la ventaja de que desde ya sabe que va a morir... sufriendo.

Cada uno muere según como ha vivido.

Cada uno vive según la calidad de su ser interior.

Bibliografía

- Ferrini. Momentos de revelación.
- Joko Bech. La vida tal como es.
- Wolinsky. El Tao.
- Krishnamurti. Placer y dolor.
- Beatrice Bruteau. Evolución hacia la divinidad.
- Eckhart Tolle. Conceptos literales tomados de "El poder del Ahora".