

¿Por qué sufrimos?

¿Por qué sufrimos?



Josep M^a Virgili i Cullell

¿Por qué sufrimos?

Mi agradecimiento a Cristina por su trabajo en la corrección y a Félix por el afinamiento del texto.

A todos aquellos con quienes he compartido algún momento en la vida, por breve o difícil que haya sido, pues de todos he aprendido

Mi agradecimiento especial a Sessa por sus enseñanzas, su amistad y paciencia.
(www.vedantaadvaita.com)

Per a l’Aina i en Quim.

Amer, Setiembre de 2011

Todos los derechos están reservados por el autor. Se prohíbe, entre otros, cualquier comercialización, explotación, reproducción, transformación, distribución o divulgación sin la autorización previa y expresa del autor. No obstante, esta obra podrá divulgarse libremente siempre y cuando no exista ánimo de lucro.

Depósito Legal: GI – 1160-2011

Índice

Introducción

Dolor y sufrimiento

Dolor físico y psíquico

¿Sufrimos siempre?

¿En qué estados sufrimos?

¿Qué detecta el dolor?

¿Qué nos hace sufrir?

¿Qué es la mente?

Los contenidos de la mente.

Estabilidad de los contenidos mentales.

Mente o corazón.

Mente y conciencia.

Un lío de líos

La Identificación

Habituándonos al sufrimiento.

Percibiendo el territorio.

Cambiar de hábitos

¿Quién sufre?

Aumentar el sufrimiento.

Vivir con dignidad.

¿Por qué sufrimos?

¿Hay salida?

¿Cuánto tardaré en deshabituarme?

La información como base del sufrimiento.

La herramienta del futuro.

Ámbitos de sufrimiento

Los amigos y la escuela.

La pareja

Los hijos

El trabajo

La sociedad.

La búsqueda de algo.

Las creencias.

Nacer y morir.

¿Por qué sufrimos?

¿Por qué sufrimos?

Introducción

Placer o dolor, felicidad o infelicidad, alegría o tristeza, amor u odio, y así podríamos configurar una larga lista de experiencias que definen nuestro querido mundo, que conocemos de forma dual.

Un mundo donde la mayoría de las personas vivimos una extensa gama de emociones, pensamientos, recuerdos o sentimientos de todo tipo, y que pueden ser vividos con una gran variedad de intensidad, según cada persona en particular. Incluso en breves periodos de tiempo pueden aparecer y desaparecer multitud de experiencias cambiantes y diferentes unas de otras. Así, en un momento podemos ser los más felices del mundo, y al instante siguiente sentirnos los más desgraciados, bastando para ello una simple información, sin importar si es cierta o no.

Los humanos tenemos particularidades que nos hacen únicos, matices que nos diferencian a unos de otros de forma clara y precisa, pero no es menos cierto que también existen determinados patrones que compartimos casi sin excepción de ningún tipo.

Todos respiramos, nos alimentamos, dormimos, nos movemos, actuamos, pensamos, sentimos y, por no decir todos, la inmensa mayoría sufrimos.

Sufrir forma parte de la experiencia humana como una vivencia cotidiana para muchas personas. Sin que importe si, voluntariamente o no, el sufrir nos alimenta de una u otra forma, la realidad es que sufrimos por una gran variedad

de eventos que puede que sucedan realmente o únicamente formen parte de nuestro mundo imaginario.

Todas las sensaciones agradables que solemos experimentar tienen una cara oculta que nos hace sufrir. Sin importar si es placer, amor, alegría, dinero, seguridad, sentirse querido o cualquier otra, la sensación agradable guarda una cara oscura que en cualquier momento puede aparecer y provocarnos en mayor o menor medida la experiencia del sufrimiento.

El objeto de este texto es analizar cuáles son las razones del sufrimiento humano y qué podemos hacer ante esta experiencia tan cotidiana, tan limitativa para algunos, o tan enriquecedora para otros. No se pretende profundizar en aspectos psicológicos, en los aprendizajes infantiles ni, como se verá más adelante, en las causas mismas del sufrimiento, sino más bien entender cómo funciona nuestro sistema físico y mental, así como tratar de encontrar alguna salida a las experiencias dolorosas que copan nuestra experiencia en todo o en parte.

Hay quienes dicen que el sufrimiento es una causa de aprendizaje, que aquello que se sufre se valora más que otras cosas que cuestan menos; otros que si no se sufre no se ama, que quien no sufre por un hijo no es buen padre o madre, que quien no sufre por un fallecido, no lo quería.

Para muchas personas es probablemente muy difícil plantearse la existencia sin sufrimiento, de igual forma que solemos tener asumido como normal estar físicamente enfermo de algo durante periodos de nuestra vida. Para muchos es como un axioma. Están tan habituados a ello que no les sería fácil dejar de sufrir. Quizás sería demasiado difícil vivir la cotidianidad sin experimentar sufrimiento por un hijo, una pareja, por la posibilidad de perder el trabajo, por si algún familiar tiene un accidente o cualquier otra cosa.

En nuestra cultura está muy arraigada la relación existente entre el preocuparse por alguien o algo y el nivel de importancia que esto tiene en

nuestra vida. Parece que cuanto más te preocupas o sufres por alguien más responsable eres, mejor persona y más le quieres.

De igual forma, hay quien valora más a quien más se preocupa por un trabajo, de manera que pareciera que aquel que más se preocupa y más sufre es mejor empleado que quien no lo hace, incluso aunque este sea más eficiente que aquél. O mejor pareja o amigo por preocuparse y/o sufrir por el otro.

El sufrimiento, como cualquier otro tipo de experiencia mental o emocional, no se incluye en ningún tipo de educación habitual que vaya a recibir ningún niño o joven, excepto quizás en alguna carrera muy específica. Por ello es un tema, como tantos otros, prácticamente desconocido por la gran mayoría de personas de nuestro mundo.

Dado que en nuestra educación no se ofrece información sobre nuestra mente, puesto que se sabe muy poco de ella, menos aún podemos adentrarnos en la expresión de sus contenidos, como son los pensamientos, emociones, sensaciones o sentimientos, ya que prácticamente lo único que sabemos de ellos es que no sabemos nada.

Así es como podemos llegar a la vejez sin haber podido plantear un tema como el sufrimiento, habiéndolo experimentado en mayor o menor grado durante toda la vida, sin haber aprendido nada sobre él, hasta el extremo que para muchas personas es como la sangre que corre por las venas: es algo incuestionable, algo inherente a la naturaleza del ser humano, forma parte indivisible del *pack* y hay que vivir con ello, sin que exista ni se plantee ninguna otra opción.

En este texto intentaremos ofrecer un poco de claridad sobre nuestra mente y su funcionamiento, sobre cuáles son las condiciones que dan vida y mantienen el sufrimiento, e intentaremos plantear algunas soluciones muy sencillas para darnos cuenta de él y poder salir de sus fauces.

La medicina occidental ya dispone de medios para evitar el sufrimiento: basta tomar algún tipo de píldora que nos inhiba de la experiencia que no deseamos sentir y ello nos evita pasar por determinadas vivencias. Otra cosa serán las consecuencias de esta forma de hacer, que no analizaremos aquí.

El trabajo para deshabituarnos a sufrir no es un trabajo que se suela conseguir en poco tiempo o unos días, y es por ello que no deberíamos esperar resultados a corto plazo, puesto que podría ser causa de frustración para quien espere que, después de sufrir toda la vida, va a dejar de hacerlo en cuanto acabe de leer este texto.

Dolor y sufrimiento

Aunque puede haber muchas interpretaciones y similitudes, vamos a utilizar en este texto “dolor”, como dolor físico o emocional, a aquel que percibimos relacionado con algo que esté ocurriendo en el momento de percibirlo.

Quizás la mejor manera de aclararlo sea trasladándolo a una situación. Así hablaríamos de dolor ante la sensación producida por un corte o un golpe mientras lo detectemos como tal, mientras que podríamos identificar como sufrimiento las consecuencias del golpe que nos impedirán ir a un concierto, salir con los amigos o jugar a fútbol durante un mes y perder la titularidad en un equipo deportivo o ir de viaje.

Podemos tener un accidente esquiando y, como consecuencia, estar una semana o varios días con fuertes dolores en el cuerpo, pero este pasará pronto. Luego puede quedar de por vida el sufrimiento de no poder volver a esquiar, de no poder caminar correctamente por el accidente en cuestión, o no poder volver a realizar según qué tipo de deportes debido a la lesión. Pueden aparecer múltiples sentimientos que podemos identificar como culpa, miedo o cualquier otro, así como muchos pensamientos sobre si hubiera hecho esto o no lo hubiera hecho, y nuestra mente nos permite divagar sobre este asunto durante tiempo sin límite y no sólo recordarlo, sino sufrirlo cada vez que lo recordamos.

Dado que a menudo, cuando sucede algo, o incluso si ni siquiera sucede, empezamos a pensar, planificar o proyectar sobre ello, llamaremos sufrimiento básicamente al dolor que percibimos como consecuencia de “tratar”

mentalmente aquellos sucesos que fueron realidad en un momento que ya pasó y que nos ocupan durante días, semanas, meses o años a través de nuestros recuerdos y nuestra memoria.

Si los humanos solo sufriéramos por el dolor físico o emocional en el momento en que las cosas suceden, realmente sufriríamos muy poco. Seguramente tendríamos pocos momentos dolorosos y muchos más agradables. Sin embargo, para muchas personas esto no suele ocurrir así.

Solemos ser especialistas en crear o recrear situaciones que nunca han sido, ni nunca serán exactamente como nosotros las preveíamos, situaciones y eventos que solo existen en nuestra mente, pero no por ello dejamos de hacerlo. Y lo que es peor: mayormente no tenemos ni idea de que podamos hacer algo para evitar esta repetición de pensamientos, emociones y sentimientos que continuamente aparecen y nos hacen sufrir.

En este libro nos centraremos especialmente en el sufrimiento entendido como el dolor o la incomodidad percibida por nuestra mente por pensamientos, emociones, sentimientos o sensaciones que no pertenecen al momento presente y que, por tanto, forman parte de nuestro almacén de recuerdos, por más vívidos y reales que sean para nosotros.

Nos referimos a percepciones como el sufrir por miedo al posible accidente que pueda tener un ser querido cuando sale una noche de fiesta, por la posibilidad de que nuestra pareja se vaya con otr@, porque nuestros hijos no sean tan inteligentes como esperamos o nos gustaría, por el vecino que no hace las cosas que deseábamos, por cualquier suceso que no ocurre como a nosotros nos gustaría, por los miedos, angustias, deseos, enfados o tantos otros casos que generalmente nunca suceden, pero que nos hacen sufrir una gran parte de nuestra vida.

En general, las personas somos muy eficientes recordando y pensando sobre aquello que alguna vez sucedió, así como proyectando eventos que

¿Por qué sufrimos?

podrían pasar en un futuro que probablemente nunca serán tal como los hemos previsto en nuestra mente, pues pocos suelen tener facultades que permitan detectar la información del futuro, si bien a todos nos es permitido crear mundos imaginarios donde cabe todo, donde todo es posible, como si de un sueño se tratara.



Dolor físico y psíquico

Podríamos hablar, para lo que aquí nos interesa detallar, de dos orígenes del dolor: uno el dolor físico, que puede convertirse en sufrimiento, y otro el dolor psíquico o mental, que suele derivar mayormente en sufrimiento.

Está claro que, si recibimos un golpe en una parte del cuerpo, nuestro sistema transmite información a través de los sentidos a nuestra mente que detecta un dolor de mayor o menor intensidad y de esta forma sabemos lo que ha sucedido.

Este simple hecho, que seguramente todos hemos experimentado, es lo que aquí denominaremos dolor, es decir, una información de la percepción de un dolor causado por algún hecho externo, como un golpe, un corte o cualquier otro.

Ahora bien, si después de recibir esta información del dolor existente en la zona afectada, empezamos a cavilar sobre las consecuencias del mismo, sobre si podré salir esta noche a cenar, o tendré que quedarme en casa, o si el dolor me permitirá ir de viaje de fin de semana o no, ya empezamos a añadirle al dolor otros componentes que no hacen parte directamente de la información que recibimos a través de los sentidos.

Ahí empieza el sufrimiento mental, cuando se inicia el movimiento mental y se añade a lo que ha ocurrido todo un conjunto de informaciones que no hacen parte del evento que ha sucedido, y puede ser difícil identificar dónde está la frontera, dónde acaba el dolor físico y dónde empieza el sufrimiento

mental aunque, si lo observamos con detalle, podremos ver la diferencia existente.

Sin embargo, también puede haber dolor mental. Supongamos que cada vez que veo cómo se maltrata a un animal aparece en mí un malestar, un dolor que, sin causa aparente alguna, me provoca tristeza, angustia, llanto o cualquier otra reacción; o bien se produce la pérdida de un ser querido, que nos causa una sensación de pérdida, de soledad o de pena.

Igualmente, estos dolores mentales pueden transformarse en sufrimiento si los empezamos a manosear mentalmente y proyectamos un sinfín de eventos que nos llevan a repetir constantemente, pasada ya la experiencia, el recuerdo de aquello que surgió en un momento dado como fruto de una situación concreta.

Como explicaba una persona que había perdido un ser querido: ¿Cómo voy a dejar de recordar a la persona, si lo que más quiero es recordarla constantemente? Así, es muy fácil que el sufrimiento por ese ser querido se instale en su vida y permanezca por meses, años o toda la vida, puesto que será la única cosa que acabará sucediendo y todo lo demás girará en base a este hecho, aunque haga muchos años que la persona haya desaparecido.

Así pues, será conveniente diferenciar dolor de sufrimiento y dolor físico de dolor mental, para conocer con exactitud a qué nos estamos refiriendo. Si bien es cierto que la mayor parte de nuestro sufrimiento durante la vida tiene mucha más relación con el dolor mental que con el físico, la mayoría de las personas soportan bien el dolor físico o encuentran medios para solucionarlo, curarlo o inhibirlo. El dolor mental, y especialmente el sufrimiento, suele ser algo que nos acompaña mucho más frecuentemente que el dolor físico, ya que muchos de nosotros somos auténticos expertos en sufrir constantemente por una amplia gama de sucesos que nunca ocurren.

¿Por qué sufrimos?

Tenemos un amplio catálogo de situaciones por las que sufrir, pero en su mayor parte son miedos, preocupaciones u otros contenidos mentales a los que nos hemos acostumbrado, y que ya nos son tan familiares que parece imposible que podamos vivir sin ellos.

Inicialmente pues, si aún no nos es evidente, deberíamos aprender a estar atentos, a saber qué es lo que estamos percibiendo, a diferenciar entre dolor y sufrimiento, así como entre dolor físico y dolor mental, dado que si confundimos este tipo de percepciones, nos resultará difícil saber qué sentimos, cuál es su causa y qué podemos hacer ante aquello que nos suceda. El primer paso que nos permitirá ir en dirección a la salida del sufrimiento es darnos cuenta de aquello que percibimos y saber de qué se trata.

¿Sufrimos siempre?

La mente del ser humano dispone de algunos mecanismos que pueden aliviar por sí mismos el dolor que podemos percibir puesto que, por la forma de percibir que utiliza, algunas de sus condiciones habituales en los estados por los que transitamos la inmensa mayoría de mortales impiden sentir dolor, o cualquier otra cosa, de forma continuada.

Nuestra mente está sujeta a un movimiento casi continuo en los habituales estados de pensamiento y sueño, razón por la cual no nos es fácil mantener de forma constante un pensamiento, una emoción o un sentimiento más allá de segundos o minutos, y mucho menos con un alto nivel de estabilidad.

La forma de percepción que nos está permitida está sujeta a un constante cambio, y pasamos de un pensamiento a otro, de este a una sensación, de esta a un objeto, del objeto a un recuerdo, luego a una proyección y raramente duramos breves momentos en un mismo tipo de percepción. Esta función de la mente, consistente en moverse constantemente de un contenido mental a otro, es un factor importante ya que, aunque en determinados momentos y estratos puede ser una dificultad para mantenernos atentos a cualquier cosa, por otra parte puede sernos de utilidad en el caso del dolor puesto que, al no ser continuada la percepción, el dolor se va interrumpiendo según el movimiento que va sucediendo en la mente, ya que es esta la que detecta el dolor.

En nuestro percibir habitual la mente funciona de forma secuencial y, por tanto, va procesando las informaciones que detecta una detrás de otra. Por

ello, cuando percibimos algo que consideramos que es continuado, sean sensaciones placenteras o incómodas como el dolor o el sufrimiento, es bueno saber que ello no va a durar mucho tiempo, puesto que a la mente le es imposible mantenerse constantemente en el mismo contenido, ya que alguna de sus funciones la inducen al movimiento continuo.

Para contrastar esto, al recordar una experiencia agradable podrás darte cuenta que, al recordar lo que pasó, viste, sentiste y oíste en aquel momento, revivirás la experiencia durante segundos o minutos, pero no te será nada fácil mantenerte en esta experiencia durante cinco, diez o quince minutos, y mucho menos una hora, de forma continuada. Incluso es muy probable que desaparezca al cabo de breves segundos, aun a pesar de ser un recuerdo muy agradable.

Si recuerdas una experiencia desagradable como una caída o un fuerte golpe que en algún momento hayas sufrido, quizás aún te sea más difícil mantenerlo durante breves segundos en la mente, y en cuanto te des cuenta puede que ya estés recordando, pensando o sintiendo otras cosas.

Así pues, esta forma de funcionar de la mente, que tiene sus ventajas e inconvenientes según las circunstancias, facilita un cierto respiro al sistema, permitiéndole ir y venir sin percibir dolor o sufrimiento de forma continuada, haciéndolo solo por momentos, aunque las secuencias son tan rápidas que parece que la percepción del dolor es continua.

Seguramente sabrás que cuando alguien ha sufrido la pérdida de alguna persona, de algo importante o ha tenido un desengaño amoroso, se le suele recomendar que se distraiga, que salga de casa, que hable con amigos, que no se obsesione y no piense excesivamente en aquello que ha sucedido, como forma de impedir que la persona se mantenga excesivamente pendiente de este acontecer y, al recordar continuamente la situación dolorosa, refuerce y se habitúe a repetir constantemente el recuerdo de la experiencia.

Este consejo popular nos indica que, si ponemos la atención en algo diferente a aquello que nos hace sufrir, podremos impedir percibirlo de forma tan continuada. También nos da una pista importante en tanto que, si a lo que estamos atentos mientras estamos en la cotidianidad es a lo que está sucediendo, tendremos bastantes probabilidades para no sufrir, puesto que al permanecer atentos a aquello que ocurre en cada momento dejaremos de pensar o sentir aquello que nos produce sufrimiento.

Sin embargo, para algunas personas que se han acostumbrado a sufrir por algo que pasó en algún momento de su vida, no es difícil tener la sensación de sufrir continua y constantemente. Si una persona ha perdido un ser querido y durante días, meses o años ha revivido muy frecuentemente el dolor o los miedos que vivió en aquel momento, puede haberse habituado al sufrimiento experimentado hasta el punto de parecerle que sufre continuamente, puesto que solo se recuerda con la presencia constante del hábito.

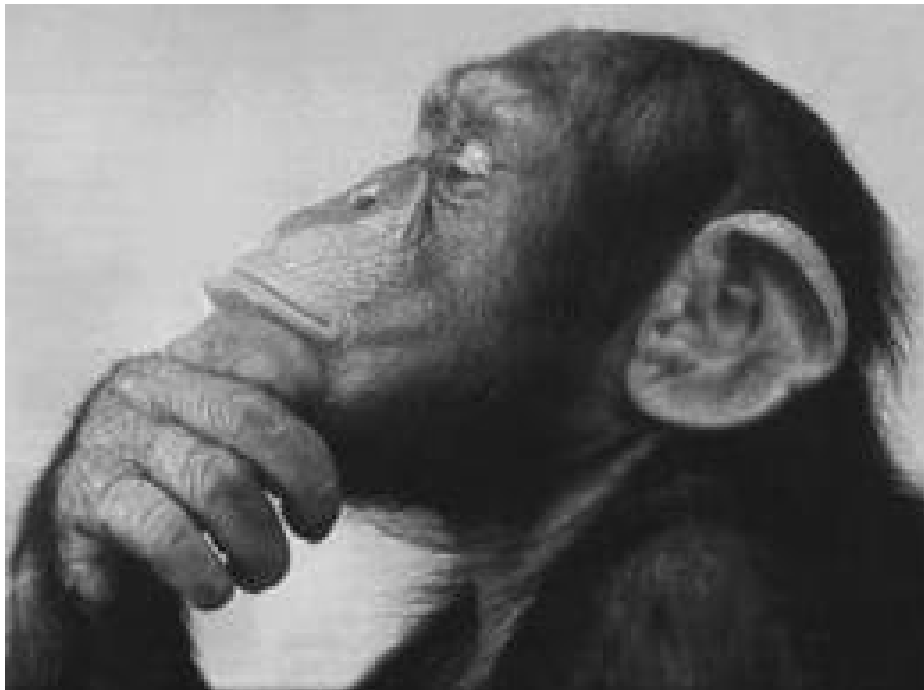
Es importante saber y recordar que ninguna percepción que tengamos, por dolorosa que sea, mientras estamos percibiendo en vigilia o sueños, va a durar eternamente, y que basta estar atendiendo lo que ocurre en cada momento para poder descansar y salir del sufrimiento que pueda estar instalado en nosotros.

Incluso cuando estamos muy habituados a sufrir por algo, y por tanto el sufrimiento parece establecido y arraigado profundamente, el solo hecho de mantenernos atentos en lo que continuamente ocurre en la vida nos sacará paulatinamente de este hábito, y nos resituará correctamente en la forma de percibir el mundo alejándonos cada vez más de este sufrimiento que puede habernos acosado durante mucho tiempo.

La vida, en sus diversas y variadas formas, siempre nos ofrece salidas para evitar el dolor y el sufrimiento, si bien no siempre las encontramos ni sabemos aprovechar sus ofertas, y a menudo nos toca transitar por caminos

¿Por qué sufrimos?

pedregosos llenos de sufrimiento hasta encontrar otras formas más fáciles y coherentes de hacer nuestro camino.



¿En qué estados sufrimos?

A los humanos nos está permitido experimentar diversos estados de conciencia, si bien los que habitualmente transitamos son los que conocemos como sueño y pensamiento. No obstante, existen otras formas de percibir el mundo que aquí solo enunciaremos, puesto que hacen parte de otras enseñanzas como las que promueve Sesha, quien enseñando *Vedanta Advaita* ofrece una amplia información sobre los diferentes estados cognitivos a través de sus libros, audios, videos y seminarios o conferencias. Para ello recomiendo visitar las webs www.vedantaadvaita.com y www.sesha.info, donde el lector podrá encontrar mucha información sobre el tema.

Para lo que ahora nos ocupa será suficiente saber que existen cinco estados de conciencia que podemos nombrar como sueño, pensamiento, observación, concentración y meditación, y que el sufrimiento es más habitual en unos que en otros, puesto que en cada uno de los diferentes estados citados cambia la relación que se da entre quien percibe la experiencia de lo que sucede y lo experimentado.

Quizás analizando un poco lo que sucede en el sueño podremos darnos cuenta de que en cada estado de conciencia existe una relación entre el perceptor y la experiencia percibida.

Fácilmente habremos experimentado alguna vez que, al dormirnos y empezar a soñar, ha aparecido alguna circunstancia que nos ha hecho sufrir, bien porque nos perseguían, había miedo a caernos de algún lugar, de pronto nos robaban, alguien sufría un accidente o cualquier otra circunstancia que nos mantenía en un estado de sufrimiento durante el sueño.

Finalmente, cuando despertamos y recordamos el sueño, nos damos cuenta de que todo aquello no era real, que sucedía en sueños. Mientras el sueño ocurría lo vivíamos como real, incluso puede que despertáramos acalorados de tanto correr, o con el corazón agitado o gritando. Sin embargo, si mientras ocurría alguien nos hubiera dicho “no se preocupe que nadie le persigue, esto es un sueño”, no le habríamos creído.

El análisis de lo que sucede en el sueño y en la vigilia nos permite tener certeza de que lo que ocurre en el sueño es un producto de la mente, que no ocurre en el presente, en este momento. Sin embargo, en el sueño estoy “yo” y me pasan cosas a “mí”. Allí siento, respiro, experimento, pero con otras normas, otras leyes. Allí puedo aparecer disponiendo de todas las riquezas o de la máxima pobreza; puedo tener capacidades inconcebibles, quizás pueda volar o bucear dentro del agua sin necesidad de salir a la superficie, entre todo lo imaginable que puede suceder en sueños.

Esto nos indica que en un estado de conciencia llamado sueño pasan algunas cosas que no suceden en otro estado de percepción llamado vigilia o pensamiento.

En el estado de vigilia, en cambio, puedo darme cuenta de que en el sueño ocurren cosas como las mencionadas que no ocurren en la vigilia, pero que a la vez puede que haya circunstancias que suceden en la vigilia que aparecen en los sueños, como podría ser que después de un día muy agitado tenga un determinado tipo de sueños. La información puede aparecer en uno u otro estado, aunque estos sean totalmente diferentes y en cada uno haya una relación diferente entre el perceptor y lo percibido.

De igual forma, en el estado de observación, por ejemplo, cuando veo una película o leo un libro y estoy tan enfrascado en ello que no tengo conciencia de donde está mi “yo”, y simplemente leo o veo la película, ahí

también aparece otra relación diferente entre quien detecta la información y la información detectada, y así en cada uno de los estados de cognición.

Es interesante, pues, darnos cuenta de la existencia de diferentes estados de percepción y que cada uno de ellos tiene sus reglas, sobre todo en relación con la función y las capacidades de obtener información de quien percibe lo que allí acontece.

Lo más habitual y conocido en el estado de pensamientos es que “yo” soy alguien diferente del resto del mundo, de que todo está referenciado respecto a mí como algo o alguien que se ve diferente de todo lo demás. Tanto es así que para nuestra cultura esto es un axioma, es una verdad incuestionable.

Por el contrario, para enseñanzas orientales como el *Vedanta Advaita* esto no es tan claro, y nos ofrecen la posibilidad de indagar en otros estados de percepción donde el conocer el mundo o a nosotros mismos puede ser realizado de forma simultánea en lugar de secuencial, como es habitual para nosotros. Las enseñanzas de los sabios orientales nos dicen que el “yo” diferenciado, tal como nosotros lo consideramos, solo permanece en los estados de sueño y pensamiento, puesto que en la observación, concentración y meditación la experiencia es diferente a la que estamos habituados.

Nuestra creencia básica de la existencia de un “yo” diferenciado del mundo es un elemento fundamental para que pueda percibirse dolor y sufrimiento en abundancia. Para que alguien sufra tiene que existir este “alguien” en la percepción, tiene que haber “alguien” que detecte “algo” a lo que identifica como sufrimiento, puesto que en caso contrario no aparecería esta sensación.

Supongamos que estamos en el jardín de nuestra casa un domingo por la mañana arreglando flores, cavando o quitando hierbas y haciendo tareas que

nos agradan. Hemos empezado a buena hora de la mañana cuando el sol está saliendo un día de mayo, por lo que notamos que el día está fresquito aún. Mientras estamos trabajando e inmersos en lo que hacemos no percibimos frío ni calor, pero por momentos puede que nos demos cuenta de ello y, para hacerlo, lo comparamos con lo que identificamos como “frío” o “calor” sin necesidad de pensar en ello siquiera. Bien, seguimos en el jardín durante un par de horas más. Ahora el sol ya está alto y, de pronto, nos damos cuenta que hace calor, incluso puede que nos demos cuenta que estamos con sudor en el cuerpo.

El ejemplo sirve para ilustrar que hay momentos en los que no detectamos la temperatura que hay, y otros en los que nos apercebimos de ella, la comparamos con la que quisiéramos que hiciera, que a una hora es mayor y a otra menor, y emitimos juicios como “está fresco el día” o “empieza a hacer calor” según el resultado de esta comparación.

El dolor o el sufrimiento necesita de alguien que compare lo que está pasando con algo que no sucede. Para el caso anterior, bastaría que hubiéramos quedado para hacer una barbacoa con los amigos, y en vez de sol hubiera amenaza de lluvia, como para que apareciera cierta incomodidad o miedo a no poder disfrutar de un buen día con nuestros amigos.

Si no hubiera en nuestra percepción este movimiento casi constante, este sentido de comparación constante entre lo que sucede y aquello que “alguien” desea o teme que suceda, el sufrimiento no aparecería, como no aparece la información de la temperatura mientras se está atento a lo que se hace en el jardín. Si no comparáramos constantemente una información que sucede con otra que no sucede, no habría quien sufriera.

Así pues, estamos fuertemente habituados a comparar continuamente y, enzarzados en la creencia de que somos un “yo”, un alguien que se ve constantemente diferente a todo lo demás que existe, no nos es ni nos será fácil poder aceptar que este “yo” es sólo un pensamiento, que la vida por sí

misma funciona sin la necesidad de ese “yo” que cree dominarlo y gestionarlo todo.

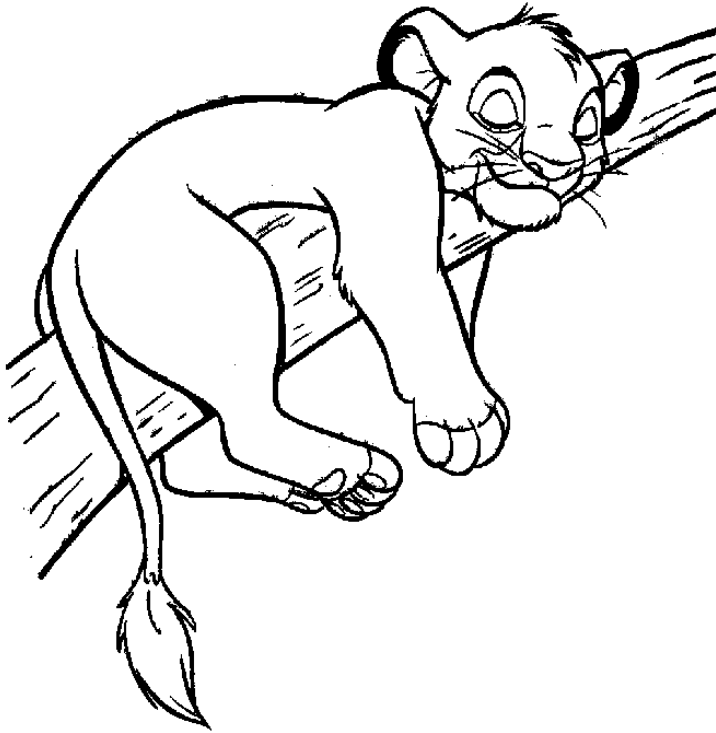
Ni aún sabiendo eso podemos aceptarlo, y mucho menos vivirlo de forma que ello no sea otro pensamiento más de la misma calidad que el “yo” que queremos obviar.

De esa manera, el sufrimiento es una condición asociada al constante movimiento mental y a un “yo” que se cree y se siente el sufridor. Sin la presencia de este "yo" y de la comparación que provee el movimiento, solo existiría el dolor detectado como tal en el momento que sucede, en el presente, como podría ser el caso de recibir un golpe, un corte o cualquier situación que hiciera parte del momento que vivimos.

En otros estados de conciencia donde el “yo” no tiene la misma preponderancia que tiene en el estado de pensamiento, el sufrimiento no tiene sentido. Para poder sufrir tiene que existir el “yo”, puesto que el sufrimiento no deja de ser un relativo y constante acto de comparación entre algo que sucedió y algo que sucede, o el recuerdo de algo que ocurrió en otro momento y que nos hace sufrir por no querer o no poder aceptarlo tal como fue.

Si no hay “yo” ni movimiento para ir de un recuerdo a otro ¿quién sufre? Esto nos ayuda a concluir que el sufrimiento solo puede darse donde campea el bendito y querido “yo”.

¿Por qué sufrimos?



¿Qué detecta el dolor?

Podría parecer una pregunta tonta; sin embargo, puede darnos un poco de cancha para entender mejor cómo funcionamos, cómo es nuestra mente, nuestro sistema y, finalmente, disponer de un poco de conocimiento sobre nosotros mismos, del que generalmente no andamos sobrados precisamente.

Si contestara un científico seguramente nos diría que lo que detecta el dolor o el sufrimiento es el cerebro. A través de su complejo sistema recibe la información de los sentidos y, sin saber cómo, se transforma en información que afecta a una u otra parte del órgano físico que es simetría de la mente.

Quizás ya fuera más complejo saber cómo por el solo hecho de recordar algo que sucedió en otro tiempo, y por tanto sin intervención sensorial, el cerebro queda también afectado y reacciona a una información que no proviene de los sentidos. Tampoco está muy claro de donde proviene, pues de momento nadie ha encontrado el depósito de información del que los humanos disponemos y al que llamamos mente, y poco sabemos asimismo de sus contenidos ni de porqué podemos acceder a unos contenidos y a otros no hay forma de ir para saber cuál es la información allí guardada.

De momento dejaremos de lado la parte física a la espera de que los científicos sigan investigando, y nos centraremos en la parte más sutil de nuestro sistema, a la que identificamos como mente. Podemos afirmar que la información se recibe en este sistema mental, proveniente de los sentidos o del archivo particular que cada uno dispone y al que llamamos memoria.

Así pues, podemos afirmar que quien recibe la información finalmente es la mente y, por tanto, quien detecta dolor o sufrimiento es ella misma, sin importar si el dolor proviene de los sentidos, por habernos roto o deteriorado alguna parte de nuestro cuerpo, como sería el caso de una fractura, un corte, o una enfermedad como la artrosis que cada vez que movemos la articulación afectada nos llega la información de dolor a nuestra mente.

Igualmente, si el sufrimiento proviene por el mero recuerdo de una vez que hemos sufrido, también es detectado por la mente: recordar lo triste que estábamos por la muerte de una persona cercana, o por haber sido dejados por alguien, o la rabia y la impotencia que tuvimos por perder ese partido tan importante, o el descorazonamiento que nos provocó el que no nos aceptaran para el ascenso tan esperado y deseado que nos llevó a una depresión de meses... Todos sin distinción son sucesos que ocurren sólo en nuestra mente, y con independencia de que todo ello haya sucedido meses o años antes, vuelven a reproducirse como reales en la mente de las personas.

Nuestra mente es un órgano maravilloso capaz de contener, diferenciar, relacionar y apropiarse de infinitud de eventos. Nos permite recordar todas las experiencias vividas en nuestra existencia y, a la vez, tiene unas funciones desconocidas en la cultura occidental por no haberle dado importancia ni estudio, tal como sí se ha hecho con su contraparte física, sobre la que hay un extenso conocimiento.

Podemos afirmar que la mente es la receptora final del sufrimiento. Sin embargo, saber que sufrimos es una síntesis, un saber, una no duda, una comprensión que ocurre momentáneamente en la mente y que, por ser momentánea, permite que este ir y venir del sufrimiento se mantenga intermitente aunque parezca continuo.

Cuando el sufrimiento es mental, es decir, por hábito de recordar alguna situación que ocurrió y que no aceptamos o quisiéramos que fuera de otra manera, podemos darnos cuenta de que, cada vez que viene este recuerdo

que un día fue doloroso, volvemos a engancharnos a él, a querer que las cosas sean de otra manera, a desear cambiar lo que ya sucedió hace días, meses o años, y a sufrir una y otra vez por la falta de sintonía entre lo que pasó y lo que deseábamos que pasase.

Si observamos un niño de 3 ó 4 años al que negamos cualquier deseo, veremos que, en el peor de los casos, se pone a llorar durante un corto periodo de tiempo, el necesario para encontrar otra cosa a la que atender, que nuevamente le rapta, y se pone a jugar o a estar en lo nuevo que aparece. Para él lo anterior ya murió, ya no forma parte de su mundo y puede, sin hacer comparaciones, estar atento a aquello que ahora ocupa toda su percepción, ocupa todo su mundo sin resquicio de ningún tipo para el recuerdo de aquello que le negamos hace solo un instante y que tanto deseaba.

Los adultos, en cambio, basta que nos deje una novia, nos despidan de un trabajo o muera un ser querido para arrastrar estos recuerdos durante años y años convirtiéndolos en el centro de nuestro quehacer cotidiano y viendo cómo se organiza nuestra nueva vida alrededor de algo que ya sucedió y que, por haber sucedido, es invariable, pero que nuestra cabeza intenta modificar una y otra vez, sin darnos cuenta de que aquellos sucesos ya murieron cuando ocurrieron y que nada podemos hacer respecto a lo que ya sucedió.

Así, las personas vivimos condicionadas por una muerte, por una guerra, por lo que alguien dijo o hizo, viviendo en base a recuerdos y dejando pasar la existencia mientras reproducimos algo viejo, caduco, que ya no existe, pero que nos permite sufrir años enteros.

¿Por qué sufrimos?

La mente contiene multitud de información que nos es muy útil en nuestra vida, pero a veces nos juega malas pasadas, puesto que algunas de sus funciones nos deparan sufrimiento. Este sufrimiento, en algunos casos, se repite casi constantemente, y con ello se convierte en hábito al que proveemos de una fuerza que le hace poderoso para emerger muy frecuentemente y acabar apoderándose de nosotros.



¿Qué nos hace sufrir?

El ser humano sufre esencialmente por dos razones: la primera, por razones físicas relacionadas con su cuerpo, disfunciones o dolores producidos por sus órganos, miembros o partes de su sistema físico; y la segunda, por razón del movimiento mental constante y la identificación con los contenidos mentales que incluyen pensamientos, recuerdos, sentimientos, emociones o sensaciones

Del primer grupo no parece que sea necesario extenderse en gran manera, puesto que de todos es bien conocido que si hay una molestia o un dolor físico, esto se percibe durante momentos, horas o días. Y también es bien conocida la práctica que tenemos los humanos en intentar evitar el dolor mediante la ingesta de medicación o la aplicación de cualquier remedio para impedir sufrir por esta razón. Para evitar el dolor físico y psíquico hay funcionando toda una industria farmacéutica que suministra miles de opciones que se pueda vivir sin sentir el dolor que les provee su sistema físico e incluso se pueda anular el sufrimiento psíquico que no tiene necesariamente que ver con lo físico.

Sería interesante comprobar si las personas podrían subsistir sin la medicación a la que están acostumbradas si de un día para otro desapareciera esta industria y su suministro de sustancias que inhiben tanto el dolor como el sufrimiento.

Probablemente tenemos más posibilidad de analizar el sufrimiento que percibimos como consecuencia de atender eventos mentales cuando no

corresponde y tomar alguna actitud diferente que analizar y atender el sufrimiento originado por unos eventos físicos cuya causa externa quizás no podamos cambiar con tanta facilidad; si tenemos una artrosis crónica, es posible que no nos sea fácil poder hacer algo que impida sentir el dolor, aparte de tomar alguna sustancia que lo inhiba o buscar algún tipo de terapia que reduzca el efecto doloroso aunque, evidentemente, también podríamos buscar las causas y relaciones mentales existentes que sostienen esta disfunción y tratarlas.

Sin embargo, para una gran cantidad de gente el sufrimiento suele estar basado en informaciones que no están sucediendo en este momento y que seguramente no se pueden asumir, así como tampoco dependen de ellas mismas su modificación, puesto que mayormente forman parte de otras épocas ya pasadas.

Podemos sufrir por si perdemos nuestro trabajo, por si nuestros hijos tendrán una buena vida, por si tendremos dinero suficiente para realizar un proyecto, por la pérdida de un ser querido, por si tenemos alguna enfermedad, por miedos a mil situaciones, por nuestra seguridad... Podemos sufrir por cualquier cosa que seamos capaces de imaginar.

Y así suele ser como solemos construir nuestra vida, plagada de situaciones imaginarias que no suceden ahora ni probablemente van a suceder nunca, y menos aún tal como hemos previsto. Y, aún así, son la base esencial del sufrimiento del ser humano.

Si nos mantuviéramos atentos a lo que realizamos constantemente, el sufrimiento no sería atendido por la atención, valgan las redundancias y, por tanto, no lo detectaríamos. Cualquier miedo, inquietud o proyección toma cuerpo y se hace importante cuando lo atendemos, y cuanto más lo atendemos más fuerza tiene hasta que se convierte en una idea, sensación o emoción que aparece cada vez más frecuentemente.

Sin importar si es un recuerdo o una proyección, lo “pensamos” continuamente y así se convertirá en un hábito mental que irá apareciendo en nuestra mente cada vez con mayor frecuencia hasta poder llegar a convertirse en una obsesión.

Otra causa que nos produce ingentes dosis de sufrimiento es la no aceptación de las cosas que están sucediendo tal como son, y así nos convertimos en verdaderos especialistas en querer cambiar el mundo. Esta función de “arreglamundos” parece una verdadera profesión que gran parte de la humanidad adopta. Todos queremos constantemente arreglar el mundo y a los otros -sin grandes resultados por cierto-, en lugar de ocuparnos de nuestros asuntos, que bastante tenemos con ellos.

El percibir el mundo siempre como si fuera erróneo nos facilita una gran cantidad de sufrimiento, puesto que constantemente aquello que detectamos nos parece inadecuado según “nuestra” forma personal de pensar cómo tendría que ser. Así, el jefe no es como tendría que ser, nuestros hijos no hacen lo que deberían según nuestro criterio, la pareja nunca escucha/hace caso/mira/hace lo que debe, el tráfico siempre tiene algún problema, la suegra siempre dice lo que no procede, y así indefinidamente. Nunca en el mundo ocurre aquello que nos place. Siempre solemos ver lo que acontece como erróneo, como algo que tendría que funcionar de una manera diferente a como lo hace.

Esta falta de aceptación de las cosas tal como son no es más que la aparición constante de mi “yo” queriendo intervenir en todo aquello que sucede bajo la presuposición de que sé de economía, de política, de cocina, de relaciones, de electricidad o de física cuántica por el mero hecho de tener opinión sobre cualquier cosa.

La fuerza y el arraigo que tiene este sentido de identidad tan fuerte en las personas aparecen constantemente en cualquier evento de la vida que evaluemos, y de ahí a sufrir sólo media una fina frontera, puesto que quien se

identifica con determinadas creencias prontamente pretende que el mundo sea tal como él lo ve o percibe. Y es así como aparece el sufrimiento rápidamente.

A las personas nos suele gustar hacer ejercicios o prácticas con el fin de obtener algún resultado. Desde aquí propondría que dedicáramos cierto tiempo a ver el mundo como algo correcto, adecuado, inteligente, lleno de orden, en lugar de presuponerlo siempre como algo erróneo a cambiar y que está esperando nuestra intervención para mejorar.

Si los humanos pudiéramos ser más humildes, quizás podríamos aceptar, aunque solo fuera por sentido común, que el mundo debe estar bien tal como está. Si no estuviera bien tal como está, no le costaría absolutamente nada cambiar y ser de otra forma, puesto que el orden que en él existe no debería tener ningún problema en configurarse de otra manera.

El día que detectemos algo que nos parece erróneo y que inmediatamente busquemos cómo esta aparente incorrección encaja en el mundo que detectamos, quizás podamos empezar a dejar de sufrir con tanta intensidad.

Cuando nos podamos preguntar reflexivamente y sin apasionamiento cuál es la razón de que existan personas que viven en la calle y qué sentido tiene esta circunstancia en un mundo rico como el nuestro, o qué sentido tienen los accidentes de tráfico donde mueren o quedan discapacitadas personas y empiezan, así, mundos de inmenso dolor para ellos o sus familiares, ese día tendremos la oportunidad de ver un mundo más amplio, en el que se incluyen más circunstancias que las nuestras personales, donde podremos ver que el dolor o el sufrimiento es una forma de aprendizaje, o el vivir en la calle es un proceso que alguien debe pasar para vivir aquellas circunstancias que solo allí pueden ser vividas.

El día que los humanos podamos detectar la belleza que cada objeto contiene por el mero hecho de ser y existir, sin juzgarlo ni compararlo, ese día

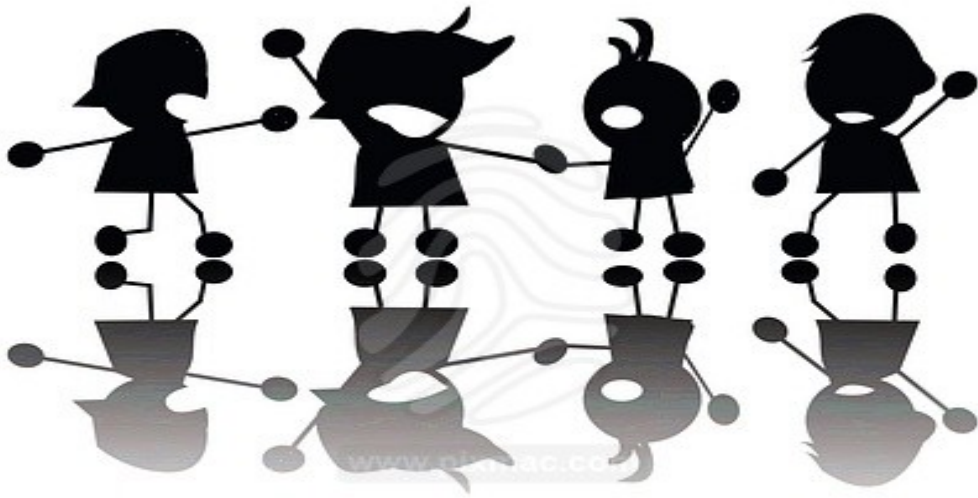
podremos vivir con menos sufrimientos, con menos gasto psicológico, con menos movimiento mental, con menos angustias. Ese día el ser humano tendrá mayor calidad de vida.

Pero, por ahora, los seres humanos están bien provistos de una mente altamente activa y enormemente cambiante, de un profundo sentido de identificación con aquello que pensamos, sentimos y creemos, disponiendo de comprensiones muy momentáneas, de mucha agitación mental y un no menos profundo sentido de identificación con eventos que no suceden y que experimentamos como sufrimiento por no coincidir aquello que deseamos o anhelamos con lo que está sucediendo o incluso con lo que en algún momento sucedió.

Es inconmensurable el valor que damos a los recuerdos, a aquello que pasó en algún momento de la vida, incluso a aquello que según nuestro criterio debería haber pasado, pero que nunca sucedió.

Y es así que la mayor causa de sufrimiento del ser humano es la falta de aceptación de aquello que está ocurriendo y la comparación entre lo que desearíamos y aquello que sucedió en eventos pasados inmodificables, así como la identificación constante con todos estos eventos inexistentes.

¿Por qué sufrimos?



¿Qué es la mente?

Dado que aquí planteamos que el sufrimiento lo detectamos con la mente, bien estaría que la conociéramos con cierto detalle, puesto que sin saber nada de ella quizás nos sea más difícil tener comprensión sobre nuestros propios procesos interiores.

Nuestra cultura sabe mucho de lo material, de lo físico, del cuerpo, del cerebro, pero no existe mucha información sobre otras circunstancias más sutiles y etéreas, como en este caso la mente, y es por ello que para definirla un poco y analizar de qué trata y cómo funciona vamos a tomar como referencia a otras culturas que desde hace miles de años han investigado la mente como un elemento más de nuestro sistema.

La mente, estudiada por tradiciones como el Vedanta Advaita y por la enseñanza vertida por Sesha (www.vedantaadvaita.com), es vista e identificada como un órgano o vehículo interno receptor de la información percibida por los sentidos, y tiene cuatro partes, cada una de las cuales realiza una función específica diferente de las otras.

El intelecto (también llamado "budhi" en sánscrito) es la parte que nos ofrece comprensiones que nos permiten saber que $2 + 2$ es igual a 4, o que un coche sirve para trasladarnos, o que el sol da calor y luz, o que el mar es azul. Son comprensiones y certezas momentáneas que nos sacan de la duda, aunque solo sea por un breve lapso de tiempo, pasado el cual vuelve a aparecer el movimiento mental, pero por un tiempo suficiente para que la mente no tenga que continuar buscando información respecto de aquello que

se trata. El intelecto es la parte de la mente que refleja a la Conciencia, entendida esta como un saber y saber que se sabe.

La memoria (llamada "chitta" en sánscrito) es aquella parte que guarda toda la información que ha recibido de los sentidos. Es como un mega almacén con millones de informaciones, no solo de la experiencia vivencial, sino que también contiene gran cantidad de información de la que no tenemos ningún tipo de conciencia, como puede ser toda aquella que gobierna la mayor parte de nuestro sistema y que, sin intervención voluntaria, realiza un sinfín de funciones necesarias para que nuestro organismo funcione con una precisión digna del mejor reloj suizo. La información que manejan las células, los órganos, todos los sistemas de nuestro organismo o cualquier otra está contenida en la memoria, sin que tengamos el menor acceso voluntario a ella.

A la memoria acudimos, en nuestra forma de cognición "normal", cada vez que detectamos algún objeto, como puede ser un pino, para comprobar que, efectivamente, tenemos registrado el objeto "pino" en nuestra memoria y podemos emitir el juicio de que aquello que hemos visto es un pino. Cuando esto sucede, nuestra mente deja de buscar como mínimo por un momento. Si, por el contrario, lo que ha detectado no se halla en la memoria, entonces busca lo más parecido, para emitir un juicio como "esto se parece a un pino" y así dejar de continuar buscando.

Otra de las partes de la mente es el sentido de movimiento que se da para la búsqueda de los contenidos mentales. A este constante movimiento que se genera de búsqueda a búsqueda se le denomina en sánscrito "manas". Esta constante fluctuación de la mente al ir de un objeto mental o recuerdo a otro, en la continuada búsqueda y comparación de los objetos detectados, genera un gasto que notamos como cansancio psicológico, estrés, etc.

Y la última parte de nuestra mente es el sentido de "yo", el sentido de ser el actor de las acciones, el poseedor del conocimiento o el productor del sentir. A este sentido de "yo" que también llamamos yoidad o ego, en sánscrito se le

conoce como "Ahamkara". El "yo" es una partícula, un constructo mental que está adherido a cualquier otro pensamiento y nos hace creer que somos quienes hacemos, quienes sentimos o quienes conocemos.

Los sabios nos dicen, por activa y por pasiva, que este sentido de "yo" es ilusorio, inexistente, puesto que no es estable. Sin embargo, desde nuestro estado habitual de percepción toda o casi toda nuestra experiencia o contacto con el mundo está siempre teñida de la partícula "yo".

Este sentido de yoidad es el que se apropia de aquello que hacemos, sentimos o conocemos y, al apropiarse, se cree el dueño de nuestros actos y de la obtención de los frutos de los mismos.

La mente tiene el hábito de traer constantemente recuerdos que podemos denominar pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos, deseos, necesidades. Esto hace que prácticamente no vivamos aquello que sucede, sino que cualquier cosa que experimentemos sea comparada con algunas de nuestras experiencias previas hasta encontrar algo parecido a lo que está pasando en el momento presente.

Es tan fuerte este hábito que ya ni siquiera nos damos cuenta que se da constantemente, y nos parece lo normal. No obstante, es esta aparición constante de recuerdos una de las causas que nos produce sufrimiento puesto que, si no hubiera esa comparación ante cualquier situación y no existiera ese "yo" que compara con algo que sucedió o que deseamos que suceda, no aparecería el conflicto.

Es decir, si me encuentro en una caravana en la carretera y no empiezan los juicios, las valoraciones y las comparaciones de ese "alguien" que puede empezar a decir: "no hay derecho, siempre ocurre lo mismo" o " voy a llegar tarde y me van a penalizar por ello, etc", si solo atendemos al hecho que hay una caravana, no habrá conflicto, solo caravana. Pero lo habitual para nosotros es que empiecen a ponerse en marcha muchos pensamientos que

nos trasladan a hipotéticas situaciones y nos alejan de la percepción de lo que allí está ocurriendo.

Tan fuerte es el hábito que tenemos de irnos a otros mundos, que ya son muy pocos los momentos en que estamos presentes en aquello que hacemos. Así, nos levantamos pensando en lo que haremos durante el día, desayunamos con nuestros hijos deseando poder dormir un poco más o estar en silencio, vamos al trabajo escuchando música que nos traslada a épocas que ya no existen, empezamos a trabajar deseando que sea la hora del descanso o de la salida, salimos de él y quisiéramos poder estar con un amigo que hace tiempo que no vemos y cuya visita reproducimos mentalmente... y así todo el día vamos de contenido mental a contenido mental, lejos de lo que sucede en cada momento.

Con esta forma de funcionar nos entrenamos a todas horas permitiendo que pensamientos que no hacen parte del presente emerjan continuamente, que posteriormente se conviertan en hábitos mentales con mayor fuerza que los pensamientos y, más tarde, en tendencias que irán condicionando esta u otras vidas.

Una opción sería educar la mente para aprender a actuar sin permitir que el sentido de “yo” interfiera y se apropie de lo que hacemos, sabemos o sentimos. Lo que se persigue, aquello que enseñan todas las tradiciones, es un tipo de reacción a lo que está sucediendo sin que actúe este sentido personalístico que siempre acaba apropiándose de la acción.

La percepción que finalmente se considera correcta es aquella donde la acción se realiza sin que emerja este sentido de apropiación, ni el sentido de ser el actor de la misma.

La mente es, pues, un maravilloso instrumento que nos ofrece un gran servicio; aún así, también contiene la semilla de un vivir erróneo: por una parte nos permite recordar y disponer de toda la información experimentada, pero

¿Por qué sufrimos?

también nos hace vivir el presente continuamente teñido de pasado o de futuro, hasta el punto de poder crear universos que solo están en nuestra mente y que ya no tienen ninguna conexión con lo que nos sucede.

Los contenidos de la mente

Tal como se ha expresado, la mente guarda toda la información detectada por los sentidos para que todo aquello que se ha experimentado no sea olvidado. Es por ello que a todos sus contenidos podríamos llamarles recuerdos, si bien habitualmente usamos otras denominaciones como pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos, deseos, necesidades, básicamente según sea la forma que toman al ser recordados.

Si, sin causa aparente, recordamos la imagen de nuestro vecino mientras tomaba el sol, diremos que hemos pensado en esta persona sin más. En cambio, si estamos enfadados con él por que nos deja la basura delante de nuestro portal, cada vez que nos aparezca su recuerdo vendrá asociado con algo que probablemente nos aporte una emoción o una sensación. Puede que la imagen sea la misma, pero a este complemento que ahora tiene y que nos afecta, puesto que nos identificamos con él, le llamamos de una forma diferente.

En este caso no varía la imagen, pero sí nuestra identificación con el pensamiento, puesto que deseamos que suceda algo diferente a lo que pasa, y ahí tenemos una forma simple de empezar a sufrir. Además, a menudo lo alimentamos no afrontando lo que nos incomoda y, en el ejemplo que nos ocupa, en vez de hablar con la persona únicamente hablamos con nosotros mismos para criticarlo, desearle lo que sea, incluso podemos llegar a hablar con todos menos con el interesado, para así ir reforzando el sufrimiento y todo el proceso que se ha puesto en marcha.

De esta manera, algunas veces los recuerdos aparecerán como trozos de información a los que llamamos pensamientos y con los que nos identificaremos más o menos según el nivel de proximidad que tengamos con ellos. Otras veces aparecerán como emociones, sensaciones o sentimientos en los que suele haber mucha más identificación e implicación.

El grado de identificación es la fuerza que realizamos para intentar que este recuerdo sea de “nuestra” propiedad, para mantenerlo como “nuestro”, y esta fuerza da sentido de continuidad de existencia, de ser siempre un “yo” existiendo.

Habitualmente pensamos que todas las personas funcionan y piensan como nosotros lo hacemos, sienten lo que nosotros sentimos, y que la forma correcta de vivir en el mundo es la nuestra, razón por la cual lo más coherente es imponer nuestro modelo. Lástima que todos los demás también estén intentando imponer el suyo y, por si fuera poco, el mundo va a su bola y no suele hacer caso a nadie.

Esta idea, llevada al extremo, podemos verla en el trato y cuidado a los niños. Les damos de comer según nuestras necesidades, los despertamos cuando a nosotros nos apetece, les enseñamos lo que creemos que deberían saber, les obligamos a jugar con quien creemos conveniente, les decimos lo que tienen que hacer y como afrontar sus miedos y angustias sin tener para nada en cuenta que ellos son niños y que su forma de funcionar no tiene mucha relación con la nuestra. Pero es que ¡ni nos planteamos cómo son ellos!, simplemente aplicamos el manual y hala!

Así pues, sea lo que sea lo que hay en la mente está constituido por recuerdos que pueden ser evocados bien como partes o como todos, o formando situaciones imaginarias, pero la mente siempre actuará como un banco: para sacar, primero tienes que poner.

En estas épocas está muy de moda el mundo emocional, incluso se habla de inteligencia emocional como un valor añadido para las personas. Hay personas que viven experimentando la vida de emoción en emoción, y a eso se le llama vivir intensamente, como si por eso viajaras en clase A. Existe la creencia que si nos emocionamos o expresamos sentimientos somos más sensibles, más humanos, menos fríos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que esto son recuerdos de algo que una vez sucedió, y que el recordarlo constantemente no hará nada más que convertirlo en un hábito que irá apareciendo cada vez más a menudo.

Cambiar las palabras “emociones”, “sensaciones” y “sentimientos” por “recuerdos” es un poco como despersonalizarlos, quitarles galones, y nos permite tomar cierta distancia con respecto a ellos y así poder observarlos como algo independiente. Curiosamente, si observas una emoción, ella se recoge, le cuesta emerger mientras te das cuenta que está ahí.

Podremos darnos cuenta que si observamos un recuerdo cualquiera, un pensamiento, una emoción o un sentimiento como solemos hacerlo con un objeto, se diluirá, se desvanecerá y perderá consistencia.

Por el contrario, si continuamente evocamos la imagen o la sensación agradable o desagradable, ella se reforzará, y con hacerlo una y otra vez irá tomando más y más fuerza para emerger con mayor frecuencia.

Debemos ser conscientes de que en la mente siempre hay información previamente conocida, y esto nos puede servir para darnos cuenta que cuando aparece información nueva, un nuevo saber, este no proviene, por primera vez, de la mente. La mente no puede ofrecernos sorpresas, ni intuiciones, ni estados de presente, si bien es cierto que lo detectamos con nuestro intelecto, que es una de las funciones de la mente. De la misma forma la mente no puede observarse a si misma, igual que el ojo no puede verse y ahí aparece la pregunta: ¿Qué es lo que se da cuenta del pensamiento que aparece? Los orientales dicen que quien se da cuenta de todo es la conciencia, puesto que la

¿Por qué sufrimos?

mente solo es un órgano de cognición, con unas funciones concretas, como podría ser el páncreas o los riñones.

Estabilidad de los contenidos mentales

Hemos dicho que los contenidos mentales son todo el conjunto de recuerdos que están depositados en nuestra mente, pero no es fácil conocer como funciona este almacén de información al que llamamos memoria.

Seguramente todos habremos tenido la experiencia en algún momento de nuestra vida de ser asaltados constantemente por un pensamiento, emoción o sentimiento durante días, semanas o meses. Sin razón aparente algo arrancó y un pensamiento o sensación empezó a aparecer con frecuencia instalándose cierto tiempo. Normalmente ocurre que un día, tal como vino desaparece, deja de emerger, sin ninguna explicación, como tampoco la ofreció cuando llegó.

Ello nos indica algo, y es que los contenidos mentales no se manifiestan como estables, sino que cambian continuamente. Incluso aquellos que parecen volver y volver casi continuamente ofrecen pausas, momentos en los que aparecen otros contenidos mentales diferentes.

Y es que nuestra mente, en la inmensa mayoría de los casos, no está adecuada ni educada para mantenerse estable en ningún contenido, y cambia constantemente de uno a otro y de este al siguiente, y así día y noche, toda la vida.

Como se ha planteado en otro apartado, una de las funciones de la mente es el movimiento, el *manas* que va tomando la forma de cada objeto detectado y que va saltando de un contenido a otro, de una forma a otra, y así indefinidamente.

Este movimiento e inestabilidad genera, por una parte, inestabilidad en la mente, cambio, imposibilidad de mantenernos en el presente, desgaste psicológico de tanto andar de un lado para otro y, a la vez, la posibilidad de saber que cuando hay sufrimiento este no puede ser constante.

Haber definido el sufrimiento como la aparición en la mente de determinados contenidos y saber que estos no son estables nos permite comprender que el sufrimiento no dura, no es continuo, no es estable y por ello puede ser observado, y al ser observado puede decaer, puede aminorar. Esta es una de las puertas de salida del sufrimiento.

Podemos, pues, aprovechar la inestabilidad de todos los contenidos mentales para darnos cuenta que sufrimos. Sabiendo que no duran y que al darnos cuenta de su aparición pierden fuerza, podremos ir socavando lentamente estos hábitos mentales que aparecen como sufrimiento.

La mejor receta que podemos aplicar ante la aparición de estos pensamientos, emociones y otros contenidos mentales que no hacen parte del momento presente es estar atentos continuamente a aquello que estamos haciendo, sin permitir la intromisión contenidos que no formen parte de este instante.

Así, si estamos caminando, debemos mantener la atención en los pies, en lo que vemos, en lo que percibimos con el tacto, y cuando aparezcan recuerdos del trabajo, de un ser querido o de lo bien que lo pasamos anoche, lo único que debemos hacer es redirigir la atención a alguna de las circunstancias que están sucediendo en este momento y que no sean recuerdos de otro tiempo, con independencia de que sean agradables o no.

¿Por qué sufrimos?

Estar atentos a lo que ocurre o hacemos nos ofrece una ventaja inestimable puesto que impide la aparición del “yo” que percibe el sufrimiento; solo por esa razón vale la pena estar en lo que hacemos, en lugar de estar en lo que recordamos, sea en forma de pensamiento, emoción, sensación o cualquier otra modalidad de fluctuación mental.

Mente o corazón

Es habitual creer que determinadas emociones o sentimientos, que consideramos que son la base del sentir, son o proceden del corazón pero, en cambio, si miramos el órgano que bombea la sangre, raramente vamos a encontrar ahí nada de todo ello.

Los orientales, que conocen bien la mente y su funcionamiento, nos cuentan que toda la información está guardada en la mente, en lo que llamamos memoria, donde se almacena toda la información recordada. Para ellos, el hecho de que al recordarla aparezca como pensamiento, emoción o sentimiento no es muy significativo, pues forma parte de un proceso, de una función, igual que la información recibida como impulsos electromagnéticos es transformada en información sutil que nadie sabe aún donde está guardada.

Que aparezca de una u otra forma dependerá de diferentes cosas, como la identificación que tengamos con ello, nuestras proyecciones o necesidades, nuestra tendencia prioritaria a sentir o a pensar, el tipo de actividad de la mente, el condicionamiento cultural en el que estemos sumergidos, entre otras muchas posibles.

Imaginemos, por un momento, poder recordar a un ser muy querido que acaba de morir y no sentir nada, ni tristeza ni miedo, nada en absoluto. Simplemente darnos cuenta de que ya no está, que ya acabó su vida aquí y que, una vez acabado con su cometido, lo coherente es que se haya ido, pero todo ello acompañado de un saber que no genera duda, ni dolor, ni impedimento en sentir.

Si alguien nos viera en esta tesitura y forma de funcionar, seguramente nos tacharía de fríos, de insensibles, de poco humanos, y es que las personas no estamos acostumbradas a dejar que las cosas nazcan, vivan y desaparezcan. Por el contrario, pretendemos que algo dure siempre, que esté con nosotros constantemente sin poder aceptar, en muchos casos, que este algo ya acabó su razón de ser, sin importar si es la vida de una persona, una relación, un negocio o cualquier situación.

Sentir más no nos hace más humanos, ni mejores personas, ni más éticos, ni más solidarios, ni más nada. Y sentir tampoco es, en sí mismo, un problema; la cuestión estriba en si sentir nos lleva a sufrir. Si sentir nos acerca al sufrimiento es que estamos sintiendo cuando no procede, fuera del momento oportuno y queriendo sentir lo que ya no está o deseando sentir lo que no podemos sentir.

Los sabios orientales nos cuentan que pensar o sentir son procesos muy parejos, por tanto, darle mayor valor a los sentimientos que a los pensamientos y recuerdos no nos alejará del sufrimiento. Lo que sí nos puede alejar del sufrimiento es el darnos cuenta que pensamos o sentimos, puesto que ello corta este sentir o este pensar y nos devuelve a lo que está sucediendo en el momento presente.

La base operativa donde están guardados todos los recuerdos, les llamemos como les llamemos, es la mente, y no conviene confundir ni dar mayor valor a unos que a otros, puesto que ello probablemente solo nos proporcionará más sufrimiento, que es lo que queremos evitar.

En definitiva, hay personas que, por hábito o por su tipo de mente, tienden a reproducir sus recuerdos como pensamientos, otros como emociones, otros como sensaciones, otros como sentimientos, pero ello no favorece a nadie en concreto, pues habrá quien sufra por pensar, otros por percibir sus emociones, o sus sentimientos y así a cada cual le toca su parte.

Mente y conciencia

Coincidiendo con el final del siglo XX y el comienzo del XXI cada vez se utiliza más el término “conciencia” para referirnos a nuestra capacidad individual de saber, de conocer y conocernos, y quisiera aquí hacer algunas aclaraciones respecto a qué es mente y qué es conciencia para algunas tradiciones orientales como el Vedanta Advaita, por si pueden servir para evitar confusiones.

En estos momentos se utilizan muchos conceptos que suelen entremezclar mente y conciencia, y en muchas ocasiones se utilizan palabras para definir aspectos poco conocidos: mente superior, Yo, supraconciencia, y cada cultura o tendencia utiliza palabras que a menudo no indican muy bien a qué se refieren.

En el Vedanta - filosofía hindú que es el resumen de los Vedas - se plantea que la mente es un órgano interno que recibe información de los sentidos, la registra, la guarda, la puede relacionar y está a disposición para que nuestras experiencias no sean olvidadas. Igualmente, tiene otra función que consiste en diferenciar una información de otra, y cuando esta función entra en juego aparece el mundo dual, puesto que siempre hay un sujeto que percibe el mundo o sus contenidos mentales. Esa función a la que comúnmente llamamos “yo” y que permite el sentido de dualidad, de individualidad, es la que nos proporciona algunos conflictos como en el caso del sufrimiento, pero abre la posibilidad de sentir y pensar tal como solemos hacerlo en nuestros mundos pues, tal como está diseñado nuestro sistema psico-físico, sin la aparición del "yo" no habría aparición de estado onírico o de pensamiento.

Y, por último, la mente también tiene la capacidad de saber, aunque solo sea momentáneamente. Es decir, cuando se han relacionado varios contenidos llega un momento en que hay conclusión, hay síntesis, y en este momento hay saber. Esta función, a la que llamamos intelecto, es la que nos permite saber, conocer y conocernos, pero solo de una forma momentánea, puesto que a continuación de saber algo volvemos a dudar, vuelve el movimiento mental hasta que llega una nueva pequeña comprensión.

Esta capacidad de saber, que en el estado de pensamiento se manifiesta como momentánea, que solo permite comprensiones momentáneas y a la que los orientales llaman Conciencia, no es una capacidad que hay que adquirir, ni es algo generado por el ser humano, ni por la mente; ella es saber sin necesidad de nadie que sepa, ella es la base de toda nuestra existencia.

Los sabios nos enseñan que todo lo existente es conciencia, pero ¿cómo puedo entender que todo es conciencia si lo que "yo" detecto son objetos, unos diferentes de otros?. La respuesta que plantean es que todos los objetos, sean personas, animales, plantas, minerales o cualquier otro perteneciente a la naturaleza o creado por el hombre, todo objeto, dicen, tiene conciencia. Todo objeto es inteligente, tiene un orden que le permite ser lo que es y no ser otra cosa. Todo objeto es consciente, aunque algunos no sean conscientes de sí mismos. La inteligencia y el orden que los acompaña les hace conscientes.

Podemos fijarnos que un árbol, que es un ser vivo, siempre actúa como árbol, está provisto de inteligencia, de orden y, en definitiva, de un saber que le permite ser lo que es, existir siendo árbol y no equivocarse en su función y existencia. El árbol reacciona a la temperatura, a la humedad, al tipo de tierra, y en cada momento hace lo que tiene que hacer, salen las hojas, da frutos, caen las hojas o incluso muere cuando es el momento, y para ello no necesita "pensar", ni esforzarse, ni disponer de fuerza de voluntad. Y así sucede con

todos los objetos que podamos detectar, pues cada uno encaja en el mundo al que pertenece.

Esta idea, tan aparentemente sencilla, de apreciar que todo objeto tiene conciencia, en lugar de que solo el ser humano es consciente, puede abrir las puertas a una nueva forma de ver el mundo.

Si todos los objetos, todo lo existente tiene orden, es inteligente y, por tanto, es consciente, deberíamos aceptar que el mundo está bien como está, es decir, las personas están bien y son conscientes sin importar qué opinen, qué sientan o cómo actúen. Están bien las centrales nucleares, los productos industrializados, las peleas entre las personas o los animales, la aparición y desaparición de especies en el planeta, puesto que el propio orden existente en nuestro universo y el hecho de que todo sea consciente impide la existencia de objetos o eventos erróneos, dado que cualquier objeto dispone de la razón de su existencia.

Poder plantearnos el mundo bajo la óptica de que todo es consciente nos permitiría indagar otras situaciones que ahora ni siquiera se plantea el ser humano. Si la existencia de lo que no nos gusta es coherente por ser consciente, podríamos plantearnos cuál es la razón de su existencia, cómo encaja esto que parece incoherente en nuestro mundo y cómo me identifico con ello, incluso lo suficiente como para que me haga sufrir e incluso luchar para erradicarlo.

Presuponer el mundo como un lugar que es tal como tiene que ser en este momento, nos permitiría aceptar la existencia de todo aquello que no nos gusta, que no aceptamos, puesto que siempre habría el axioma de su conveniencia de existir. Todo ello, probablemente y como mínimo, nos haría más tolerantes con todo lo demás existente, más democráticos, menos autoritarios camuflados de anti-algo y, finalmente, con menos confrontación y menos sufrimiento, nuestra existencia podría ser más apacible.

Los sabios definen a la conciencia como la capacidad de saber y saber que se sabe, y evidentemente el conocimiento profundo sobre lo que es la conciencia se conoce en el estado de cognición más alto que un ser humano puede conocer en este plano de experiencia humana, y que ellos denominan Nirvikalpa Samadhi.

La conciencia, dicen ellos, es la base de todo lo existente y, por tanto, es muy importante no confundirla con la mente. La conciencia soporta y está en la mente como intelecto, pero no es la mente. El ser humano es conciencia y se siente consciente, pero él no posee a la conciencia, más bien la conciencia lo posee a él. La mente tiene sus funciones, entre las que figura el saber momentáneo, pero existe la posibilidad de saber continuamente, sin momentos de duda, de forma simultánea y ubicua. Que sea la conciencia quien experimenta el mundo, sin la intervención de un “yo”, es propio de los estados de concentración y meditación que nos detalla Sesha en La Paradoja Divina, El Sendero del Dharma y otros de sus libros que podemos ver en www.sesha.info; algunos de ellos podremos disponerlos en formato “pdf” y gratis.

La mente nos permite recordar y evocar de forma voluntaria una parte de sus contenidos guardados como recuerdos, aquellos que decimos que se encuentran en la memoria a corto plazo; y puede accederse a los que no recordamos mediante técnicas como la hipnosis o las regresiones. Sin embargo, la mente no puede evocar estados de conciencia diferentes al de pensamiento, al igual que uno no puede dormirse cuando desea.

Es decir, la mente no puede evocar la sorpresa, ni se puede forzar una intuición, ni siquiera una idea que no recordemos. Démonos cuenta de cuántos investigadores están intentando averiguar informaciones de todo tipo, empeñando en ello la propia vida, para en muchos casos nunca obtener lo que se persigue. Por el contrario, basta, algunas veces, relajarse un tiempo y olvidarse de un asunto para que, sin saber cómo ni de dónde, aparezca la información que necesitábamos para solucionar algo.

Es más, me atrevería a afirmar que cuando pensamos e intentamos forzar una respuesta a algo, como interponemos los contenidos existentes en nuestra mente, impedimos que pueda aparecer la información adecuada, que seguramente no está en nuestra mente; es una comprensión que aparece en un momento dado y que, al detectarla, creemos que es “nuestra”.

La mente sólo puede evocar la información que tiene guardada, y esto nos abre un mundo de preguntas sobre dónde está la información que aparece como nueva en cada uno de nosotros, cómo es que cuando alguien inventa algo en Europa, hay alguien en otros países inventando lo mismo.

Los orientales explican que toda la información es siempre existente, pues ella no está condicionada a pasado y futuro. La información siempre está ahí, pues sería incongruente que cuando detectáramos una idea, ella tuviera que nacer en este momento. Toda la información existe de forma continuada, y llegan a afirmar que la información también es consciente y, por tanto, conciencia.

Podemos darnos cuenta que cuando alguien sabe algo y el de su lado no lo conoce aún, la información está aquí, pero el que no conoce el tema no tiene acceso a la información, por muy cerca que la tenga.

Pasado y futuro solo son informaciones que afectan e intervienen en el estado de percepción que llamamos pensamiento y sueño. En otros estados de percepción estas fuerzas llamadas tiempo y espacio no operan, quedan latentes, pero no son importantes ni intervienen en la percepción.

Puede parecer que nuestra vida no tendría sentido, ni haría falta esforzarnos por nada si nos fuera permitido entender que el universo es conciencia o información consciente y que todo está en cada momento en su lugar. Todo esto no es más que la interpretación de que el mundo depende de “mí”, de “mi” hacer y de “mi” pensar. Sin embargo, el mundo demuestra una y otra vez que no necesita de nadie para funcionar y ello podemos constatarlo en

¿Por qué sufrimos?

las enfermedades, la muerte, las crisis y todos los eventos que continuamente suceden. El mundo no se para por nadie, y como pequeñas piezas de relojería cada uno ejecutamos nuestras funciones y vivimos sin que el mundo se afecte por ello, por más que nosotros podamos ver o creer, por comparación, que está deteriorándose, echándose a perder o cualquier otro concepto. Cada cosa está en su sitio en todo momento; no puede ser de otra manera.

Así, poder aceptar y vivir que cada cosa cumple su función, encaja perfectamente donde está y tiene su sentido, lo entienda “yo” o no, favorece que no aparezca sufrimiento, que haya menos confrontación, más estabilidad y, por tanto, menos aparición del sufridor “yo”.

Un lío de líos

La verdad es que a los humanos no nos han puesto fácil esto de entender de qué va la mente y la conciencia. Menos mal que los sabios orientales han tenido la compasión de analizar cómo es la mente y alguno pone claridad sobre ello, mientras que Occidente ha pasado de puntillas sobre el tema.

Y es que, si ya es difícil entender la mente como un órgano interno que “trabaja” con la información que recibe de los sentidos, sin saber muy bien cómo lo hace, y además consideramos que en la propia mente hay lo que denominan como un reflejo de la conciencia, se hace poco menos que imposible entender qué es qué.

Algo muy interesante a tener en cuenta para entender la mente es que las cuatro partes de la misma actúan un poco como si tuviéramos una paleta de pintor con cuatro colores. Tener cuatro colores nos permite producir una inmensa carta de matices, con infinitas variables. Algo así pasa con las partes de la mente ya que, dependiendo de que una o varias de las partes predominen más que otras, ofrecen mentes que se identifican más con un aspecto u otro, o no se identifican tanto, o sienten más, o piensan menos, o son más emocionales, o tienen estados más contemplativos, y así hasta el infinito.

Así, podríamos tener a dos personas; una muy identificada con el lugar donde vive y no se mueve de ahí, y otra que no para de querer ir a conocer mundo. Podría parecer que están identificadas a cosas muy diferentes; sin embargo, probablemente estén identificadas a prácticamente lo mismo, puesto que ambas tienen una fuerte relación con el territorio.

La preponderancia de una o varias de las funciones de la mente respecto a las otras puede generar personas más emotivas o más racionales, más sensitivas o más creativas, con más o menos sentido de “yo” ante los eventos del mundo, más o menos contemplativas, y con ello se da margen a esa extensa gama de matices que manifiestan los humanos en su cotidianidad.

Los poseedores de las más altas experiencias de percepción afirman que basta que alguna de estas funciones de la mente no intervengan en la cognición de forma continua para que el estado de percepción cambie de forma total y absoluta, pudiéndose llegar a tener una percepción simultánea en lugar de secuencial.

Esa función mental a la que los orientales llaman *budhi*, en sánscrito, y que es la parte que en la mente recibe el saber cuando conocemos y a la que las tradiciones orientales definen como el reflejo de la conciencia, no facilita especialmente la comprensión y diferenciación entre mente y conciencia.

Aunque partamos de que todo es conciencia y, por tanto, la mente está también soportada por la conciencia, el hecho de que esté en la mente esta “función” comprensiva suele ser fuente de lío cuando queremos entender la diferencia entre mente y conciencia, puesto que las comprensiones momentáneas del estado de pensamiento no favorecen una comprensión estable y continua.

Quizás la manera más clara de saber si estamos hablando de un contenido mental, sea un pensamiento, una emoción, una sensación, o bien de otra cosa es referirnos a que todo lo que está en la mente puede ser evocado, recordado de una forma u otra. Sin embargo la conciencia, por ser previa a la mente, no se deja afectar por ella y no permite que la información que “está en” y es la conciencia pueda ser atrapada por la mente ni pueda esta reproducirla, y menos aún de forma secuencial ni a voluntad.

Así es que no podemos evocar intuiciones ni generar ideas nuevas a voluntad ni evocar, y menos atrapar, la sorpresa, ni podemos reproducir los estados superiores de conciencia, ni tan solo el estado en que nos encontramos cuando leemos un libro o vemos una película de forma atenta. La mente no puede hacer nada de ello, puesto que en cualquiera de estas circunstancias aparece alguna combinación de color que ella no puede recordar y, por tanto, no puede evocar.

Aún así, gracias al hecho de poder darnos cuenta de estas limitaciones, podemos saber qué es mente y qué no lo es, y así evitar confundirnos con la presuposición, hoy muy extendida, de que la mente puede con todo.

Para la mente es muy difícil aceptar que la conciencia es “simplemente” un flujo de saber continuo y de saber que sabe, puesto que como no puede atrapar una información de tal calibre ni puede compararla con nada, es como si de aceite se tratara, se escapa. La mente no puede atrapar intelectualmente la condición de la comprensión estable ni del amor ni de la existencia, puesto que son condiciones que no le están permitidas. La mente solo puede guardar secuencias de información. Por ello, experiencias que tiendan al infinito, a lo inconmensurable, se le escapan, no sabe qué hacer con ellas.

Uno de los aspectos más constructivos que puede afrontar el ser humano es el conocimiento de su propia mente como herramienta de autoconocimiento. Quien conozca la mente, sus partes y su funcionamiento tiene una valiosa herramienta para conocerse a sí mismo y para conocer el mundo, pues podrá entender a los demás seres humanos, a los niños, su educación, y en definitiva perderá la dependencia y la esclavitud que la mente impone a través de los hábitos mentales en la mayoría de personas.

Saber qué es mente y saber sobre la conciencia es verdaderamente una ayuda en mayúsculas. No es solo una tirita para el caso de un rasguño, es más bien un botiquín para entender la vida y evitar el sufrimiento.

Tener una visión mayor de un paisaje o de un cuadro confiere una comprensión mayor que el ver solo un pequeño árbol o un simple trazo que normalmente nos ofrece menos sorpresa y una comprensión mucho más momentánea.

No se pretende aquí explicar la naturaleza de la conciencia, pero sí puedo referirte encarecidamente unos textos que afrontan con total garantía este aspecto "[la Conciencia y sus cualidades](#)" y "[Conciencia como sustento esencial de la realidad](#)", a los que puedes acceder directamente desde aquí.

Saber sobre la mente y la conciencia como mínimo nos permitirá ser conscientes de que nos identificamos, cómo lo hacemos y por qué razón sucede esto. Aunque no necesariamente nos saque del sufrimiento, nos permitirá saber de nosotros bastante más y sufrir bastante menos.

Desconocer cómo nos identificamos y cómo funciona la mente es una buena forma de continuar creyendo que todo nuestro sufrimiento está relacionado con lo que sucede en el mundo externo o interno, que a menudo observamos como erróneo, y de continuar sufriendo por aquello que sucede y que no podemos aceptar ni cambiar.

La Identificación

De entre las funciones de la mente, la que denominamos “yo” o sentido de “mí”, sentido de individualidad, tiene la función de crear sentido de diferenciación, sentido de ser alguien diferenciado del resto de todo lo demás que no soy yo.

Esta partícula a la que denominamos “yo”, que en el fondo no es más que un pensamiento, un hábito mental, tiene por costumbre apropiarse de todo lo que sucede para hacernos creer que es nuestro, que lo hemos hecho o pensado nosotros, puesto que de tanto aparecer asociada a cualquier cosa que suceda ya nos parece normal que todo esté relacionado con algo mío.

A base de tanto aparecer el "yo" como actor de la acción acabamos creyendo que somos los actores de todo y que todo depende de nuestra voluntad. Luego, con el paso de los años, tendremos tiempo de apercibirnos que muchas de las cosas que suceden a nuestro alrededor van mucho más allá de aquello que creíamos que podíamos controlar.

Podemos darnos cuenta también que, según sea nuestra cultura, por ejemplo, nos gustará el himno de nuestro país, los trajes tradicionales, las canciones populares, los bailes, el clima, o el paisaje; es decir, un conjunto de eventos que nos son más próximos y con los que tenemos mejor relación que si vemos o escuchamos los de países lejanos que no nos dicen gran cosa.

De igual forma, nos es más cercana nuestra casa, nuestro barrio, las personas de nuestra familia, que otras más lejanas o de las que no sabemos gran cosa. Y qué podríamos decir de nuestros familiares más próximos, de

nuestros hijos, de mis objetos personales, de mi coche, incluso de mis opiniones, emociones y pensamientos.

En conclusión: todo aquello que tiene una relación conmigo me es más cercano, más próximo, lo percibo como más mío, sean los símbolos de mi país, de mi barrio, de mi casa, de mi familia, mi equipo de fútbol y, cómo no, en mayor medida mis ideas, recuerdos, sentimientos y sensaciones.

Es decir, cuanta más cercanía tengo con lo mío, más relación establezco y más identificado me siento con ello, puesto que lo considero absolutamente “mío”.

Dándonos cuenta de todo esto podemos ver que nuestra mente tiende a identificarse con todo aquello que nos es cercano, con lo que tenemos relación y ¿con qué podríamos tener mayor relación que con nuestros propios pensamientos y emociones, que solemos defender durante el tiempo que haga falta y al precio que convenga?

Por eso tenemos un alto nivel de identificación con todo aquello que nos habituamos a percibir y, por supuesto, con nuestros hábitos más comunes, como son nuestros pensamientos, creencias, emociones y sentimientos.

Y, por esta razón, quien ose discutir una creencia que para mí es incuestionable se las va a tener que ver y desear, y me encontrará dispuesto a pelear de lo lindo. Bien conocidos son los casos de guerras donde se pelea por imponer unas creencias y en las que los humanos nos hemos destrozado durante siglos.

Todo basado en nuestro sentido de identificación con pensamientos, creencias, emociones u otros contenidos mentales que son profundamente inestables pero que, a base de repetirlos, se hacen reales y sólidos para quien los percibe.

La práctica de identificarnos y dar por válida nuestra posición y nuestros contenidos mentales favorece que en nuestra mente aparezca sufrimiento debido a que suponemos como ciertos, estables y reales recuerdos, pensamientos o emociones que no son más que momentáneos e ilusorios, en el sentido de que ya no existen, que si bien fueron realidad en su momento, ahora ya son solo historia.

Si quieres ir un poco más allá, toma papel y lápiz y apunta todas aquellas circunstancias con las que te identificas para que, en otro momento, puedas analizar si ellas están ocurriendo o simplemente son pensamientos o deseos que solo existen en tu mente.

A título enunciativo te pongo algunos ejemplos para facilitar la comprensión que lo que se está hablando.

- Los defectos que más detesto de mis hijos, pareja.
- El miedo a que me roben, o a perder el trabajo, o a no ser suficientemente bueno.
- El comportamiento de un@ amig@, vecin@, polític@.
- El comportamiento de clientes, superiores, empleados o compañeros.
- Lo que piensan los demás sobre mi forma de ser, de actuar....
- Cuánto me gusta o disgusta mi cuerpo, mi peso, mi imagen...
- Cuán importante son mis creencias y hasta dónde estoy dispuest@ a defenderlas.
- La conformidad con mi casa o mis bienes.

De esta manera podremos detectar con qué nos identificamos y darnos cuenta de la relación que hay entre aquello con lo que nos identificamos y lo que nos hace sufrir. Bueno es saber que, más allá de los objetos, que suelen ser muy importantes para muchos de nosotros, con lo que más nos

identificamos y con lo que suele ser más difícil romper la relación es con objetos mentales, pensamientos, emociones, sensaciones, deseos y demás contenidos de la mente. No es imprescindible tener o no tener un objeto para sufrir, basta pensar en él, desearlo o emocionarte con él y puede aparecer el sufrimiento.

La identificación tiene una excelente relación con el sufrimiento, hasta el punto de poder afirmar que sufrimos más cuanto mayor es la identificación con un evento, sea el cuerpo, los pensamientos o emociones, nuestro conocimiento o cualquier otro.

Por el contrario, aquello con lo que no nos identificamos no suele generarnos ningún tipo de conflicto y, por tanto, pasa desapercibido para nosotros.



Habituándonos al sufrimiento

No resulta fácil determinar cómo o en qué momento nos habituamos a sufrir, cómo hacemos para establecer un hábito mental cualquiera.

Es un poco como habituarse a beber o a fumar, basta empezar a fumar un día un cigarrillo, otro día dos, luego tres y al cabo de unos meses podemos vernos fumando un paquete al día y quizás más.

El mundo de la mente es más sutil, más fino. No es nada fácil darnos cuenta que nos habituamos a pensar en algo. A veces estos cambios suceden en años, a veces en momentos. Basta que creamos firmemente en algo y demos valor a una creencia, para que cerremos nuestra opinión en esta dirección y, a base de ir repitiendo esta forma de pensar, se instalará tanto que para nosotros acabará pareciéndose a una certeza.

Basta repetir constantemente o muy a menudo algo para que en nuestra mente obtenga una condición prioritaria y acabe apareciendo con mayor frecuencia. Si empezamos a creer que las cosas están muy mal y que todo el mundo tiene crisis, acabaremos viendo esta situación miremos a donde miremos. De igual forma, si ponemos la atención en quién sufre, quién lo pasa mal o en lo mal que lo paso yo comparado vete a saber con quién, fácilmente me acostumbraré a pensar en mí como una persona a quien le ocurre todo lo malo, que sufre y sufrirá, que tiene mala suerte, etc..

Sin embargo, es poco probable que nos demos cuenta de que estamos haciendo esto, a menos que alguien nos avise que nos estamos metiendo en un lío, puesto que la forma de crear un hábito es tan sutil que raramente nos

daremos cuenta hasta que él esté bien establecido y quizás nos lleve a situaciones dolorosas o complicadas.

Además, con el paso del tiempo el hábito cada vez tendrá más fuerza, será más repetitivo y ocupará más espacio en nuestra vida. Es así como empezaremos pensando en algo que ocurrió, como un accidente, la pérdida de alguien, recordando un miedo o una angustia, y ese hábito se irá asentando a base de repetir alguno de estos pensamientos hasta convertirse en prácticamente lo único que existe en nuestra vida.

Quizás el hábito en cuestión nos haya acompañado toda la vida y no se haya manifestado con tanta intensidad hasta una determinada época que, por la razón que sea, le ha permitido aparecer y tomar más fuerza, ya que en otras épocas había que estar atento a otras circunstancias y no podía emerger, o había otros hábitos que tenían más fuerza que este.

Si quieres conocerte un poco más puedes intentar detectar tus hábitos mentales, como puede ser una generalización sobre algo, un miedo, una angustia o cualquier otro y, para hacerlo, nada mejor que sean los demás, tu familia o tus amigos, tus compañeros de trabajo con los que puedas compartir este análisis, quienes te informen de los patrones que más repites, al igual que repites tus platos favoritos o los colores y el estilo de tu ropa. Cuando los detectes o te los digan, anótalos, obsérvalos y, sobre todo, date cuenta de ellos cada vez que aparecen, puesto que el solo acto de darte cuenta te permitirá dejarlos sin fuerza, para que lentamente vayan muriendo, en lugar de reforzarlos insuflándoles vida.

En realidad, nuestra forma de actuar y de vivir está condicionada por un conjunto de hábitos que casi constantemente repetimos, y es muy poco probable que esto cambie, si bien es cierto que algunos de ellos nos hacen sufrir y otros no nos molestan. Se trata de detectar los hábitos que nos hacen sufrir y, una vez detectados, no alentarlos, no alimentarlos constantemente para que no sean los dueños totales de nuestra percepción.

¿Por qué sufrimos?

En general, podemos decir que todo aquello que nos hace sufrir y que está relacionado con algo que no está pasando es un hábito que se ha instalado y que hemos alentado durante años o vidas, y nuestra única salida es darnos cuenta que aparece cada vez que lo hace y mantenernos atentos a lo que estamos realizando.

Percibiendo el territorio

Ya hace mucho tiempo que se planteó que el mapa no es el territorio, en el sentido de que cuando percibimos algo, realizamos una interpretación de lo percibido que hace que sea diferente de lo que se detectó, de igual forma que tampoco detectamos toda la información que sucede en un momento determinado y, por tanto, solo detectamos pequeñas fracciones y deseamos el resto de la información.

Nuestra forma habitual de percibir nos permite detectar por la noche la suma de una sombra de un arbusto más un ruido en esa dirección y convertirla en un objeto inexistente. Así, podemos fácilmente tener la sensación de estar viendo un animal, como podría ser un jabalí, y somos capaces de afirmar que hemos oído su rugido de forma clara.

Esta es la forma de percibir que usamos para interpretar la mayor parte de los eventos que conocemos mientras estamos despiertos. Cuando recibimos información de cualquier tipo de objeto a través de los sentidos, habitualmente buscamos en nuestros archivos algo que sea igual que lo que hemos detectado, para saber que lo conocemos dándole nombre o forma. Si no encontramos nada igual, buscamos algo parecido de rango superior para poderlo ubicar e identificarlo de todas maneras.

Esta forma de funcionar de nuestra mente, que es habitual en nosotros, impide la sorpresa, impide percibir la totalidad de la información que está contenida en el objeto y percibir lo que está sucediendo de forma continuada en el presente, puesto que inmediatamente después de percibirlo nos vamos a

la memoria y perdemos contacto con lo que sucede. Nos sumergimos muchas veces en procesos en los que nos quedamos dentro yéndonos a pensar y creando mundos que no hacen parte del instante que estamos viviendo, a pesar de haber sido iniciados con un evento que sí estaba ocurriendo.

Así nos la pasamos, yendo de pensamiento en pensamiento, sobre algo que en un momento detectamos y, claro, lo que ocurre es que permanecemos poco rato en el presente y mucho tiempo dentro de la cabeza pensando sobre lo más inverosímil.

Este intercalar continuamente sucesos que están ocurriendo con contenidos mentales nos habitúa a transitar continuamente entre lo que podríamos llamar la percepción externa, entendida como la información que percibimos con los sentidos, y la percepción interna, siendo esta el ir de un contenido mental a otro. Por tanto, esta forma de funcionar no nos permite estar atentos y permanecer en algo que detectemos, sea un paisaje, un gusto, escuchar una música o sentir el viento, puesto que cualquier cosa es interferida por pensamientos, recuerdos o emociones de cualquier tipo que impiden la percepción continuada de cualquier evento.

Percibir el mapa en lugar del territorio no tendría mayor problema si no fuera que nos lleva a crear, como en el caso de las sombras, mundos que se presuponen y se viven como reales, pero que ni existen ni nunca han existido.

Así es como construimos el sufrimiento, viendo o detectando repetitivamente sombras de animales que no existen. Cuanto más a menudo aparecen las sombras, más nos habituamos a ellas y más las alimentamos, favoreciendo que vayan reapareciendo casi continuamente. Somos capaces de reproducir las sombras con tanta frecuencia que parece que no haya otra cosa que sombras y que el sufrimiento sea continuo.

No obstante, basta permanecer atentos de forma continuada a lo que está ocurriendo para que las sombras no aparezcan, y no solo eso,

manteniendo la atención en los eventos que suceden, sin importar qué tipo, el sufrimiento y las sombras no tienen fuerza para seguir apareciendo, y cada vez aparecerán con menos frecuencia y con menor intensidad.

Como en el anuncio de las pizzas, el secreto está en algún sitio; en este caso, el secreto está en percibir continuamente el territorio en lugar de percibir alternativamente el mapa y de vez en cuando el territorio.

Al igual que ocurre cuando nos sorprendemos por algo o nos atrapa un buen libro o una buena película, que nos perdemos en ello, desaparecemos momentáneamente durante más o menos tiempo, también tenemos la posibilidad de permanecer atentos a lo que se realiza de forma que no vayamos a nuestros contenidos mentales para realizar elucubraciones o inducir mundos que no forman parte del momento que vivimos, evitando que aparezca el sufrimiento y sus consecuencias.

Cambiar de hábitos

Existe una creencia que en los últimos 10 ó 15 años ha corrido como la pólvora (haciendo millonarios a algunos) y ha tenido gran aceptación entre la población, y es la de asumir que cambiar los contenidos mentales nos ayudará a no sufrir. Y así, intentamos cambiar pensamientos malos por pensamientos buenos, emociones malas por emociones buenas, pensamientos negativos por positivos y nos pasamos la vida buscando pensamientos, emociones, sensaciones o recuerdos buenos, para habituarnos a ellos y así no percibir otros que no nos gustan tanto.

Los pensamientos, recuerdos, emociones y demás no es que sean buenos ni malos, surgen los que surgen según los hábitos que tenemos instalados porque los hemos ido instalando en el circular de los años y las vidas. Querer ahora tener buenos pensamientos, buenas emociones o buenos recuerdos no hará más que forjar un tipo de hábitos que un día volverán a emerger y con los que tendremos que enfrentarnos.

De todos es conocido que podemos cambiar, y a bastantes les ha ocurrido: cambiar el hábito de fumar por el de comer o el hábito de correr por el de jugar a baloncesto. Es decir, quizás nos esté permitido cambiar de hábitos, pero no hay hábitos buenos ni hábitos malos sean del tipo que sean. Todos son hábitos, y un día aparecerán y nos darán la lata igual que los que ahora tenemos.

En cambio, si en lugar de intentar cambiar un pensamiento negativo o un mal recuerdo por uno positivo, estamos presentes, estamos atentos a aquello que hacemos, no solo evitaremos que el hábito emerja, sino que también acostumbraremos a la mente a que se esté quietecita y pendiente de aquello que está pasando, en lugar de transitar por los mundos del recuerdo trayéndonos constantemente situaciones que no ocurren, e incluso quizás nunca ocurrieron ni ocurrirán.

Suele ser muy curioso ver que, cuando se va a experiencias vividas con anterioridad, allí casi nunca sucedió lo que pensamos que ocurrió. Cuando un recuerdo produce dolor, generalmente lo que recordamos de aquel suceso nunca suele ser lo que realmente pasó. Por alguna razón nos perdimos una parte muy importante de la información que allí había y que a menudo nos hace sufrir durante años. A veces, juraríamos que una cosa es de una manera y cuando accedemos a esta información descubrimos que allí sucedió algo totalmente diferente. Una simple comprensión de aquello que realmente ocurrió, algo frecuentemente muy distinto de lo que creíamos, es suficiente para sanar algo que nos hizo sufrir durante largos años.

No proponemos, pues, intentar cambiar de hábitos, proponemos mantenernos todo el tiempo posible atentos a aquello que hacemos y darnos cuenta de cuándo, por la razón que sea, nos hemos perdido nuevamente en recuerdos o proyecciones inexistentes que nos devolverán a sufrimientos que no hacen parte del presente, de este momento.

¿Quién sufre?

No sé si alguna vez te habrás planteado quién sufre mientras hay sufrimiento, qué parte de nuestro sistema es la que sufre y cuál es la razón del dolor emocional que experimentamos mientras esto ocurre.

Sufrimos cuando hay algo que no coincide con nuestros deseos, gustos, preferencias, hábitos, miedos o cualquier otro evento. Es decir, notamos alguna incomodidad cuando un suceso no coincide con lo que deseamos que ocurra, o bien cuando “importamos” de nuestra memoria un recuerdo de un hecho parecido al sucedido, una sensación con la que nos sentimos mal en algún momento pasado por este mismo suceso.

Sin embargo, si preguntáramos quién sufre, seguramente y sin duda contestaríamos: “yo”. Lo curioso del caso es que este "yo" que decimos que sufre no es siempre el mismo, cambia un montón de veces durante el día, la semana y no digamos durante la vida.

De tanto recordarnos a nosotros mismos sin diferenciar un "yo" de otro, presuponemos de alguna manera que el "yo" siempre es el mismo, e incluso le damos una consistencia, una continuidad, como si el "yo" fuera un ser existente que va cambiando de estados, de percepciones o de formas. Así, el “yo” a veces está alegre, otras está triste, otras enfadado, a veces rabioso, otras tiene prisa, y así en cada momento que nos recordamos lo hacemos acompañados de un "yo" para la ocasión.

En cambio, al mismo "yo" que aparece en los sueños no le concedemos ningún valor, sabemos que él nace y muere en cada sueño y que, por tanto, no

tiene ninguna continuidad, siendo para nosotros como una pompa de jabón que al deshacerse el sueño nadie se plantea mantener.

En nuestra cultura el “yo” está muy bien considerado. Es como si fuera lo más valioso de nosotros mismos, lo que nos identifica y nos diferencia, lo que nos hace únicos.

Nos resulta muy difícil aceptar lo que dicen los vedantines y otras culturas orientales: que el “yo” es un pensamiento y, como tal, es inestable, impermanente e inexistente. Y es que si yo no soy el “yo”, entonces nos tendríamos que plantear quién o qué soy.

La existencia de este sentido de individualidad, de recordarme siendo “yo”, es lo que nos da sensación de sufrimiento, hasta el punto que saber y tener la certeza de que este “yo” es un pensamiento, permite saber que el sufrimiento también está condicionado a la existencia de los recuerdos y que, por tanto, no va a durar mucho tiempo.

Sin embargo, el fuerte anclaje que tenemos en la creencia de la existencia de un “yo” individual y diferenciado es lo que también nos hace sufrir de forma aparentemente continua.

Es extraño que aquello que recordamos sea una aparente existencia de un “yo” inexistente, mientras que, cuando experimentamos sin la presencia de esta partícula que llamamos “yo”, el registro que queda en la mente no lo podemos recordar en los estados duales. Es decir, podemos recordar y evocar los eventos en los que hay presencia egoica, mientras que cuando esta presencia egoica está ausente no podemos traer con posterioridad, como recuerdo, la experiencia vivida.

Mientras mantengamos la creencia de que este “yo” es real, sufriremos por una razón u otra, pero raramente podremos evitar sufrir ya sea de forma momentánea o continuada.

¿Por qué sufrimos?

Igualmente, es por ello que en estados de conciencia donde el “yo” no tiene la preponderancia que tiene en vigilia o en sueño, el sufrimiento no tiene la fuerza que tiene en los estados que mayormente conocemos. Así, basta observar con atención un árbol, el mar, escuchar un sonido atentamente, atender con intensidad una caricia, perderse en una conversación cualquiera, estar muy atento al gusto o cualquier otro evento que atendamos, para dejar de notar cualquier cosa referida a este “yo”, incluido el sufrimiento.



Aumentar el sufrimiento

Si bien no nos es fácil erradicar el sufrimiento de un día para otro, ni a menudo con mucho tiempo de por medio, sí nos es posible aumentar casi de forma inmediata el sufrimiento, y para ello basta recordar alguna vez que sufrimos mucho, recordar lo que veíamos, lo que sentíamos, lo que nos decíamos, y en breves momentos sentiremos y “gozaremos” de una buena dosis de sufrimiento.

Es así de sencillo pasarlo mal; es suficiente recordar una experiencia dolorosa para que ella sea revivida con intensidad. Y eso es lo que hacemos sin darnos cuenta constantemente cuando el sufrimiento aparece: pensar, recordar y re-sentir constantemente recuerdos, sean miedos, deseos, angustias o el nombre que tengan nuestros más ocultos archivos.

Esto tan simple nos puede permitir darnos cuenta cómo funciona la mente y cómo para ella no es necesario que un evento ocurra, que es suficiente recordar una experiencia y atenderla para que vuelva a ser vívida, nítida e intensa, y nos proporcione lo mismo que nos proporcionó otras veces que la revivimos, fuera placer o dolor.

Saber que recordar genera experiencias gozosas o dolorosas nos permite saber que jugamos con contenidos mentales que no existen más que en nuestros recuerdos y que, cuanto más tratemos con ellos, más emergerán, más fuerza tendrán y más descontrol existirá en nuestra percepción, acabando por ser rehenes de nuestros propios recuerdos, emociones, pensamientos y

sensaciones, y que si algún día queremos tomar el mando quizás ya sea demasiado tarde.

Así pues, si nos apetece, ya sabemos como aumentar y mantener nuestro nivel de sufrimiento, basta recordar constantemente eventos desagradables y dolorosos para que, a base de repetición, tomen cada vez más cuerpo y se apoderen de la percepción. Así lo hacemos sin darnos cuenta pero, si nos apeteciera, también podemos dedicarnos a ello y aumentar nuestro nivel de incomodidad y dolor.

Como mínimo, con ello aprenderemos que aquello que la atención atiende, sin importar lo que sea, se hace real, intenso, tiene visos de realidad, aunque sea un simple recuerdo o una información que nunca existió tal como la pensamos.

Vivir con dignidad

Todo lo dicho puede estar muy bien pero, si me paso la vida sufriendo, puede ser coherente preguntarme si tengo salida o voy a estar así toda mi existencia. ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo salir del embrollo en el que me metí sin saber cómo ni cuándo? Estas y muchas otras pueden ser las preguntas a plantearnos si este es nuestro caso (que de una manera u otra suele ser el de muchos, por no decir casi todos).

Si miramos nuestra sociedad, podremos observar que hay una cantidad ingente de personas con dolencias, enfermedades de todo tipo, disconformidad y fricción con la vida. Parece incongruente que en países ricos como los europeos exista tanto sufrimiento y, al mismo tiempo, tanta abundancia de objetos y servicios que intentan satisfacer los deseos y las necesidades de las personas, con resultados más que discutibles.

Sin embargo, constantemente surgen nuevas enfermedades, nuevos conflictos, nuevas exigencias que finalmente al ser humano le toca sufrir de una forma u otra, bien directamente o a través de familiares, amigos, compañeros o cualquier persona cercana. Son casi innumerables los tipos de enfermedades tanto físicas como mentales que nos afectan y nos hacen sufrir durante nuestra vida.

Son bien conocidas algunas de las salidas que tenemos a nivel de fármacos y múltiples terapias y técnicas que nos ayudan a aliviar el sufrimiento que nos aqueja de una forma u otra. No obstante, con este texto queremos plantear otro tipo de salida, más allá de tomar algo que nos permita

insensibilizarnos o de buscar ayuda externa que nos “solucione” temporal o definitivamente nuestro sufrimiento.

A lo largo de todo el texto se ha ido insinuando de diversas formas la importancia que tiene comprender cómo funciona nuestra mente con el sufrimiento que detectamos, y es por ello que se propone poder adoptar una actitud ante la vida y una forma de atención que, en el peor de los casos, aminore nuestro sentido de sufrimiento.

Ya hemos dicho que los efectos de poder atender solo una cosa a la vez nos beneficia para no sufrir tan intensamente, y esta es una de las claves que proponemos. Si estamos atentos a algo que esté pasando en este instante, el sufrimiento no aparecerá de ninguna manera o tendrá menos espacio y menos fuerza. Es decir, si permanecemos atentos a aquello que estamos haciendo de forma continuada, sin importar si estamos cocinando, barriendo, conduciendo, viendo la televisión, charlando o cualquier otra acción, el permanecer absolutamente atentos a eso que realizamos tiene tanta fuerza que en estos momentos no aparece quien siente el dolor. Y si momentáneamente aparece, vuelve a desaparecer en cuanto volvemos a poner la atención en aquello que hacemos.

En cambio si, hagamos lo que hagamos, mantenemos un pensamiento, un deseo, una sensación o una emoción, el sufrimiento se apoderará continuamente de nosotros y nos habituaremos a sufrir, sin importar a qué nos dediquemos y pase lo que pase.

Por tanto la salida que tenemos cuando sufrimos es muy simple: estar atentos a lo que está pasando y salir de los recuerdos del tipo que sean. La vida misma nos ofrece la mejor de las salidas para evitar el sufrimiento.

Y ¿qué hacer si resulta que ya estoy muy habituad@ a sufrir, puesto que ya se ha instalado el hábito de recordar y evocar emociones dolorosas continuamente? Pues exactamente lo mismo. A partir del momento que

tomemos la decisión, y exista comprensión para entender que todo evento evocado es un recuerdo que no hace parte de este momento, la salida es mantenernos constantemente atentos a aquello que hacemos. Veremos que al principio cuesta mucho y que el hábito vuelve una y otra vez, pero con el paso de días, meses y años lo que un día el hábito ganó y se reforzó, también irá perdiendo fuerza a base de no darle espacio mientras estamos en lo que hacemos, yendo de un objeto a otro, sin permitir que afloren ni el hábito ni quien sufre.

Esta receta, que es tan simple como difícil de realizar, no tiene solo la ventaja de erradicar el sufrimiento de nuestra experiencia sino que, a base de practicarla, dotaremos a nuestra mente de un tipo de educación muy interesante, consistente en mantenerla quieta, atenta a cada acto de la vida, volviéndose más sumisa, menos inquieta, menos deseosa de sucesos que no existen en este momento y, finalmente, eso da sosiego y la mayor calidad de vida que el ser humano puede obtener, pues es bien sabido que tenemos muchos objetos que en teoría nos tendrían que proporcionar bienestar y felicidad, pero que finalmente no nos ofrecen más que otro tipo de quebraderos de cabeza.

La solución al jeroglífico de nuestra mente no es, pues, al menos a nivel teórico, una salida difícil. Sin embargo, llevarla a cabo requiere de una disciplina seria, puesto que los hábitos están tan bien enraizados que nos llevan, como hojas al viento, por donde les place. La ventaja es que no tenemos que examinarnos de nada, basta empezar y, a cada momento que nos demos cuenta que estamos distraídos con algún pensamiento, emoción o sensación que no corresponde al momento que estamos viviendo, volver a aquello que está ocurriendo en el momento presente. Con esto es suficiente, una y otra vez.

La ventaja de esta práctica es que no hay tiempo perdido, cada acto de atención cuenta, cada instante que permanezcamos atentos tiene su validez y suma en la tarea de adiestrar la mente a estar atentos, por lo que no debe

¿Por qué sufrimos?

preocuparnos el hecho de que la atención vaya a otros eventos, solo se trata de volver a atender aquello que aparece en este momento.

Este solo y simple hecho hace más libre y más digna la vida de las personas, les ofrece menos sufrimiento, puesto que la continuidad de la atención en aquello que está pasando impide la aparición del “yo” y de los pensamientos que no corresponden.

¿Cuánto tardaré en deshabituarme?

En consonancia y de forma parecida a la paleta de colores a la que me refería en otra parte del texto, y de igual forma que no sabemos cuántos años o vidas lleva instalado un hábito, tampoco puedo afirmar cuánto tarda en deshacerse el mismo. Sí es cierto que no prestarle atención le lleva a la muerte, puesto que sucede como cuando conducimos por una autopista y no tomamos una salida: todo lo que hubiéramos visto si la hubiéramos tomado no emerge, no aparece ante nosotros, por la simple razón de que surgen otras imágenes, otros sonidos y otros olores.

De igual forma, atender situaciones que están sucediendo en este momento impide que los hábitos emerjan continuamente y, por tanto, ellos no se alimentan del reforzamiento que significa evocarlos continuamente. No les suministramos el aire suficiente para vivir, y mientras así continuemos, atendiendo un objeto tras otro, el que corresponde en cada momento, nunca habrá espacio para que pueda aparecer este recuerdo que no hace parte de este momento.

Como ya hemos dicho, el hábito necesita que se le atienda. Por tanto, si atendemos aquello que ahora sucede, el hábito quedará en el baúl de los recuerdos, sin espacio para poder salir y, en todo caso, esperando la oportunidad de ser alentado.

Bien es cierto que para muchas personas el estar ociosos, sin hacer nada, favorece la aparición de recuerdos y todo tipo de contenidos mentales que no hacen parte del momento que se está viviendo y que, por tanto, cuanto más activos están más fácil les es poder estar atendiendo sucesos que están

¿Por qué sufrimos?

ocurriendo. Nada malo hay en mirar la televisión, contemplar un paisaje o el ir y venir de la gente, si se está atento a lo que allí surge. O escuchando música, si de igual manera el oyente se pierde en la música y el sentido egoico se difumina, y lo que se percibe de forma intensa y total toma el control de la percepción .

Esta es una opción de vida que puede tomar cualquiera, no necesitas de ir a ningún sitio a que te enseñen, ni pagar cuotas mensuales, ni hipotecas; basta con adoptar una actitud continua de atención a lo que está sucediendo, sin opinar mas que cuando hay que hacerlo como respuesta al momento; siempre atento y regresando la atención a aquello en que estás cada vez que te das cuenta que te has ido “de viaje” al mundo de las inexistencias.



La información como base del sufrimiento

Curiosamente, la información, que es algo absolutamente aséptico y adimensional, resulta un elemento que cada vez más favorece el sufrimiento de las personas, al mismo tiempo que nos ofrece una gran apertura física, mental y de conocimiento de todo tipo.

Hoy en día la información está en todas partes y al mismo tiempo; basta entrar en internet y podemos encontrar absolutamente de todo. Lo que se ha globalizado en el mundo ha sido la información, pues la misma está disponible para cualquier persona esté donde esté y sea quien sea. La información no conoce clases, ni colores, ni se deja segmentar por nada: ella existe siempre y en todo lugar a disposición de quien la atienda.

Estamos empezando una época en que la información que manejamos se ha multiplicado por mucho en comparación con hace poco tiempo. La aparición de una gran diversidad de medios de comunicación como docenas o centenas de canales de televisión, emisoras de radio, por no hablar de Internet, crean y mantienen un flujo cada vez mayor de información de todo tipo y para todos los gustos.

Esto ha sucedido en pocos años, y probablemente durante bastante tiempo nos mantendrá en la dificultad de organizar este flujo de información constante y diversa a nuestro alrededor, y tendremos que aprender a manejar qué es válido y qué debemos desechar.

En estos momentos suele ser muy frecuente oír hablar a la gente de cualquier tema como si fueran especialistas de algo, por haber escuchado una

opinión aquí o allí. Así, es muy fácil confundirse, entrar en caos pensando si este o el otro tienen razón sobre lo que dicen que va a pasar. Estamos en una época en la que se piensa y se elucubra con mucha facilidad, y para muchos nos es fácil dejarnos influenciar por un continuo de noticias que no sabemos discriminar.

Curioso es que algo tan neutro como la información produzca tanta identificación y nos acerque tanto al sufrimiento, puesto que la información es todo aquello que detectamos. Todo es información, cualquier objeto es información. Sin embargo, con lo que más nos identificamos es con pensamientos propios o de otros, muchas veces sobre eventos que no ocurren ni sabemos nunca si van a ocurrir, pero el solo hecho de atenderlos y darles valor es suficiente para que nos condicionen y, en algunos casos, nos aterren o nos hagan sufrir.

En este momento, y probablemente cada vez más con el paso del tiempo, tendremos que discriminar qué es cierto de la información que nos llega, dejarnos llevar por nuestra intuición, atender a aquello que nos afecta y dejar pasar montañas de información que no entendemos para evitar confusión, duda y sufrimiento innecesarios. Y ello un poco en contra de la tendencia general a crear e incentivar estados de opinión, a magnificar aquello que sucede, a proyectar supuestos que no ocurren ni probablemente nunca sucederán.

La información puede, sin más, generarnos mucha estabilidad, puesto que podemos saber sobre temas que hoy están a nuestro alcance desde casa, pero también puede ser fuente de dolor si no sabemos discriminar qué es adecuado para nosotros y qué debe ser rechazado por ser opiniones o proyecciones fuera de lugar y, sobre todo, por la costumbre que tenemos de identificarnos con todo tipo de información que no hace parte del momento en que vivimos, como suelen ser los pensamientos, emociones y sentimientos de todo tipo, así como la de hacer caso de cualquier información sin tener en cuenta la fuente de donde procede.

¿Por qué sufrimos?

La herramienta del futuro

Durante buena parte de finales del siglo XX y principios del XXI el cuerpo y la mente han sido prioritarios para las personas de los países ricos, hasta el punto de que el culto al cuerpo, sus cuidados, la estimulación de la mente de muy diversas y variadas formas, hasta llegar a los excesos a través de la comida o las drogas, se han convertido incluso en negocios rentables para algunas empresas avispidas.

Actualmente la preponderancia de la mente es muy intensa, el mundo pareciera que va convergiendo cada vez más en aspectos preferentemente mentales, más sutiles. Aunque se mantiene la importancia y la identificación con el cuerpo, la mente parece que le gana terreno.

Cada vez es más frecuente, tanto en medios privados como públicos, plantear debates sobre opiniones basadas en otras opiniones y, así, realizar análisis puramente mentales, donde la conexión con algo que esté ocurriendo en la actualidad se convierte en algo muy distante, por elucubrar sobre opiniones de opiniones. Se estimula el debate por el debate, la opinión como medio para crear suposiciones y proyecciones puras y duras.

Todo ello favorece que al ser humano le sea fácil identificarse con mil opiniones que no hacen parte de lo que está viviendo pero que, a menudo, ve por cualquier medio de comunicación de los muchos que tiene a su alcance y que al final le impactan, tanto si le apetece como si no.

A pesar de la presión que el exceso de manejo de información está ocasionando en las personas, estas también tienen recursos para poder gestionar el flujo de contenidos que parece atacar su mente.

La vida siempre ofrece las herramientas para poder afrontar aquellas situaciones que nos permite u obliga vivir, y quizás ahora va apareciendo un nuevo concepto, la atención, con el que afrontar esta vorágine de información con la que nos toca vivir y experimentar

En breve podremos darnos cuenta que la atención será el recurso de valor incalculable para mejorar nuestra calidad de vida y para desmontar todo el andamiaje mental que hemos venido construyendo en los últimos años, y que muchos de nosotros continuaremos construyendo durante muchos años más, puesto que estos ciclos no necesariamente son cortos.

Creo que no tardaremos en descubrir que la base de una mayor calidad de vida solo puede estar basada en un aumento de la atención sostenida en aquello que hacemos, sentimos o sabemos, para así poder aplicar esta forma de vivir ante cualquier aspecto de la vida. Las relaciones, la salud, el trabajo, las empresas, la dirección, las organizaciones de cualquier tipo deberán estar y mantenerse atentas a su cometido continuamente, como forma de ser más operativas, más eficientes y más ecológicas.

La atención proporciona y proporcionará nuevas maneras de vivir, más sanas, más coherentes, por permitir mantenernos continuamente en aquello que está pasando, en lugar de transitar continuamente por mundos que no están ocurriendo y muchas veces nunca van a ocurrir más allá de nuestras mentes, y que no suelen proporcionar más que cambio, duda y sufrimiento.

En los últimos años se ha utilizado muy abundantemente el término “ser consciente”, aunque probablemente no ha sido un término muy bien entendido. Muchas veces pensamos que somos conscientes de algo, y que eso es ser consciente. El problema siempre se mantiene por el hecho de ser “yo quien soy

consciente de algo” y, por tanto, por mantenernos identificados con aquello con lo que creemos que somos conscientes, además de por darnos el gusto de sentir que somos más listos por el hecho de pensar que somos conscientes.

Por ello, el planteamiento de estar atentos quizás nos permita mayor claridad y menos dudas, puesto que habitualmente solo podemos estar atentos a un evento a la vez. Atender un solo evento nos obliga a estar en lo que sucede, en el objeto ya que, si nos vamos a pensar, perdemos de vista el objeto que hace un momento atendíamos a la vez que, con el tiempo, nos daremos cuenta que a lo que atendemos es a los contenidos mentales.

La atención finalmente es la mejor herramienta que la vida nos ofrece para salir del sufrimiento y acercarnos a la felicidad que otorga la no aparición del sentido de ser actor y del deseo de obtener fruto de aquello que hacemos, sentimos o sabemos.

Promocionar y favorecer que los niños y los mayores se mantengan atentos a lo que está sucediendo es el mejor regalo que se les puede hacer y que se pueden hacer. Transmitir esta información a las personas será de las pocas libertades reales a las que el ser humano tenga acceso más allá de las creencias a las que normalmente se aferra para mantener su vida con cierta coherencia.

Mantenernos atentos nos puede sacar del sufrimiento del trabajo, de la relación, de los hábitos mentales, de los mundos emocionales, del pensamiento reiterativo y constante, de la confusión y la duda, de las opiniones y elucubraciones, de la culpa y los miedos, de las proyecciones mentales puesto que, mientras atendemos algo que está pasando, no puede emerger este bien conocido “yo” que tantos conflictos y sufrimiento detecta.

Si cada uno de nosotros consiguiera implantar en sí mismo la costumbre de estar atento, de ir continuamente de un evento u objeto a otro sin pasar por la mente continuamente, necesitaríamos muchos menos hospitales, sufriríamos

¿Por qué sufrimos?

mucho menos tanto por nosotros como por los demás, veríamos el mundo mucho más ordenado, mucho más armónico y coherente, detectaríamos mucha más belleza a nuestro alrededor y, finalmente, mucho menos conflicto en todos y cada uno de los eventos que continuamente nos ocurren.

¿Por qué sufrimos?

Ámbitos de sufrimiento

Hasta este momento hemos hablado y valorado las razones de nuestro sufrimiento, cuáles son las causas externas o las razones internas, personales, bien sean reales o aparentes, que nos provocan sufrimiento con más o menos cotidianidad.

Ahora abordaremos los ámbitos en los que aparece el sufrimiento, o quizás debiéramos decir las causas externas que, dejando las físicas, nos causan mayor cantidad de conflictos, confusión y sufrimiento mientras va transcurriendo nuestra existencia por este planeta.

Es curioso poder observar cómo a un niño, en sus primeros años de vida, raramente se le ve sufriendo, ni enfadado, ni quejándose de la vida, de los amigos, de los padres, de los juguetes ni de nada parecido. Él simplemente vive en cada momento con lo que tiene, sin importar si llora o ríe, si juega solo o acompañado. Constantemente reacciona de una manera automática a aquello que va surgiendo en su percepción, en su vida cotidiana, sobre todo cuando nadie le interfiere, nadie lo condiciona.

Los niños, hasta ciertas edades, no están condicionados por la información llamada “yo”, ni tienen tanto movimiento mental como los adultos, que nos impulsa a comparar y cuestionar constantemente todo lo que detectamos y que nos conduce a una auténtica cárcel de pensamientos, emociones y sentimientos que, en algunos casos, casi nos vuelve locos.

Es decir, empezamos la vida prácticamente sin información en nuestra memoria, al menos a nivel consciente, excepto aquella puramente funcional que nos permite respirar, movernos o hacer funcionar nuestro pequeño pero eficaz sistema. Por tanto, casi no se experimenta el movimiento mental que se

produce en el ir y venir entre contenidos mentales que es inexistente en el bebé y en el niño de los primeros años.

Por el contrario, estamos en una cultura que bien pronto se ocupa de hacernos saber que “somos diferentes de papá y mamá”, que “lo mío es mío y lo otro es de los demás”, que “yo soy algo y el mundo es otra cosa”. Y así es como el niño, desde bien pequeño, va tomando información del mundo, la va guardando y, a medida que pase el tiempo, la irá comparando con la que va detectando. A la vez, le llegará un momento en que ya tendrá sentido de “yo”, sabrá que le pasan cosas a “él”, que lo suyo es de “él” y tiene que cuidarlo, protegerlo, defenderlo de los demás.

Estos procesos de identificación de lo “mío” y el aumento de comparación constante en la mente serán la base del lo que más tarde percibiremos como sufrimiento. Por la repetición y el movimiento, por la inestabilidad y cambio constante, la comparación de contenidos mentales y la identificación con los mismos producirán de una forma ineludible en nuestra mente un gasto psicológico y un sufrimiento considerable en nuestra vida.

A medida que el niño va creciendo, inexorablemente irá teniendo más conciencia de sí mismo, más conciencia egoica y más movimiento mental como un proceso no sólo ineludible, sino totalmente promocionado desde nuestra cultura. En este texto no planteamos qué hacer para evitar estas circunstancias que quizás algún día afrontemos bajo la perspectiva que ofrece el Vedanta Advaita y que Sesha está empezando a compartir con el mundo.

Nos centraremos, pues, en indagar en que ámbitos, personas o circunstancias aparece mayormente el sufrimiento, para conocer cómo opera nuestro sistema en relación a la inoportuna aparición de objetos mentales que conocemos como pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos, necesidades, miedos o fobias.

Los amigos y la escuela

Probablemente uno de los primeros espacios o ámbitos donde empezamos a “gozar” del sufrimiento es en la escuela con los amigos y profesores, quizás al mismo tiempo que con la familia.

En los tiempos que corren, casi recién nacidos, con tan solo unos pocos meses de vida y bajo la necesidad de la reincorporación de la madre a su puesto de trabajo, casi de forma inmediata después del parto, los niños suelen trasladarse de la cuna a la guardería del tipo que sea, para que sean cuidados y formados desde el minuto cero de su vida.

Es por ello que los educadores y los compañeros serán con quienes pasarán más horas al día durante muchos años de su vida, hasta dejar los estudios al cabo de unos cuantos lustros.

Este periodo y ámbito de vida permitirá la aparición de conflictos y apegos de toda clase con todas las personas que están a su alrededor y con las que se ve obligado a compartir espacio, atención, materiales, comida, cama, afectos, juguetes y tantas cosas que hacen parte del cotidiano vivir de los niños.

Al ir creciendo, tanto los profesores como los amigos serán importantes focos de sufrimiento para los niños. En la medida que vaya naciendo el sentido egoico y exista mayor cantidad de información en su mente, mayor será la comparación constante, el querer y desear que las personas actúen de una manera, que hagan lo que a él le gustaría y nunca lo hacen. La crítica a aquello que piensan, dicen, hacen los demás es una buena fuente de

sufrimiento para estos niños o jóvenes que bien pronto aprenden a sufrir especialmente al comenzar su adolescencia, sin tener siquiera ninguna conciencia de ello, pero de forma intensa.

Como ya se ha dicho, la ausencia de formación sobre la mente, sus partes y funciones, sus contenidos, cómo tratarla o defendernos de sus efectos, hace que el niño o adolescente, luego adulto, no disponga de ninguna herramienta clara para saber qué le está sucediendo y cómo tiene que afrontar sus procesos interiores, puesto que ni tiene herramientas ni lugar donde adquirirlas.

Es muy común ver los conflictos que los adolescentes y jóvenes tienen con los amigos, compañeros o profesores por no aceptar a los demás como son, por lo que hacen o no hacen, por cómo piensan, cómo se visten, la música que escuchan o cualquier otra cosa, hasta el punto de que el resultado de muchas de las actividades está muy condicionado por la facilidad de relación que tienen con las personas que en ellas hay.

Qué interesante sería tener conciencia de que estas relaciones con amigos, compañeros o profesores no son más que espejos para vernos, para conocernos más eficazmente y saber más de nosotros mismos; que a ciertas edades empezaran a saber sobre su mente, sus pensamientos, sus sentimientos, sobre qué son y qué no son, sobre la momentaneidad de la mente y sus contenidos, a saber diferenciar entre pensar o emocionarse y saber para que, a medida que aparezcan sus conflictos, puedan afrontar sus dudas y tener puntos de referencia claros que les ayuden en los momentos difíciles que seguro tendrán.

La familia

Mientras amigos y profesores tienen mayor preponderancia durante la juventud, la familia suele establecer un abanico de relaciones, no exentas de dificultad.

Sabidos y conocidos son los conflictos que tienen los adolescentes con su familia, puesto que es justamente en la adolescencia cuando se va consolidando su sentido de identidad y lo van confrontando con las personas más cercanas. Sus padres les parecen verdaderas antigüedades, personas que no les comprenden, fuera de época, y con quienes a veces les es muy difícil convivir y mucho más compartir.

No debemos olvidar la fuerte presión que realizamos los padres y abuelos, si los hay en la familia, sobre los adolescentes, criticándoles todo y pudiéndoles ofrecer muy poca comprensión ni información respecto a los procesos que están viviendo, dado que tampoco tenemos experiencia de cómo aceptar lo que les está pasando. En cambio, a menudo proyectamos en ellos aquello que quisiéramos que hicieran, sintieran o fueran y que, en realidad, no son más que nuestros deseos no cumplidos o nuestras mayores frustraciones, que deseáramos ver compensadas en nuestros hijos.

Sea lo que fuera, y sin que lo que ocurra sea culpa de alguien, la realidad es que, así como los compañeros y los profesores suelen pertenecer mayormente a una época de nuestra vida, la familia suele ser ámbito de conflicto durante buena parte o de toda ella. Sea por la razón que sea, suele ser un lugar propicio para encontrarnos con personas que nos hacen sufrir o por las que sufrimos durante muchos años o hasta la muerte.

¿Por qué sufrimos?

La familia es un buen centro de comparación, de deseos, de identificación con montones de situaciones que suceden y no nos gustan, que desearíamos y no suceden, que nos irritan u odiamos y no podemos aceptar.

Las situaciones o las personas, lo que tienen o dejan de tener, lo que deseamos y no podemos tener o cualquier otra razón siempre nos tiene “pillados” por un sitio u otro, y nos mantiene identificados y pendientes de situaciones que no sabemos dejar en su justo lugar.

La pareja

Seguramente sabremos que en los últimos 20 ó 30 años, y por diversas razones, la pareja está siendo afectada por grandes cambios si la comparamos con la de hace 50 ó 100 años. En los países ricos, lo que denominamos “libertades” ha motivado una apertura de posibilidades antes desconocida.

No creo que existan datos sobre si las personas vivían mejor o peor antes que ahora, y es por ello que podríamos estar de acuerdo en que la pareja es, y ha sido, una fuente de sufrimiento a la vez que un complemento, una experiencia placentera o cualquier otra definición o experiencia que podamos plantear.

La convivencia, en términos de cercanía e intimidad, permite expresar aspectos que en otros ámbitos no nos está tolerado, bien sea socialmente o bien por que no nos atrevemos a mostrar determinados aspectos propios ante personas con las que tenemos menos confianza. Sin embargo, este mostrarse con mayor amplitud y compartir todas o muchas de nuestras miserias con nuestra pareja bien puede provocar en muchos casos la aparición de comparaciones, pensamientos, deseos, sentimientos, emociones de gran diversidad que pueden llevarnos fácilmente a situaciones de sufrimiento.

Evidentemente, si las personas acaban separándose probablemente sea porque ya hayan superado el nivel de sufrimiento tolerable, y es más fácil afrontar una continuidad de vida individualmente, con todos las dificultades que esto pueda conllevar, que seguir con la vida conjunta.

Y aun así a menudo, después de separarse, las personas siguen identificadas con aquellos a quienes ya han dejado, siguen juzgando, opinando, criticando a personas de las que ya se han alejado físicamente pero con las que siguen mentalmente identificadas y relacionadas por mucho tiempo, puesto que los recuerdos no se dejan al abandonar lo físico y, por tanto, el mero hecho de distanciarse no garantiza la des-identificación con toda suerte de pensamientos, emociones y/o recuerdos.

Pueden hacer falta muchos años, o la aparición de otros personajes que rapten nuestra atención, para que la identificación existente con otras relaciones se desvanezca, pierda preponderancia y dejemos de pensar y sentir con respecto a personas que quizás ya hace años que desaparecieron de nuestra cotidianidad.

Lo mismo vale para aquellas separaciones “voluntarias” entre personas, o aquellas otras que son resultado de la muerte de uno de los miembros de la pareja. Bien conocidos son los casos de personas que guardan y protegen los recuerdos pertenecientes al ser desaparecido con tanta intensidad como les es posible, centrándose tanto como pueden en recordar y revivir todo aquello que fue y ya dejó de ser, a menudo convirtiendo estas circunstancias en altísimas dosis de sufrimiento.

Los niños

Los niños quizás sean los receptáculos por excelencia donde “colocar” la razón del sufrimiento de muchos de sus parientes como padres, hermanos, abuelos e incluso vecinos, sufrimiento que para muchos es la razón de ser y la justificación de una vida.

Quizás en quien mas fácil es proyectar, esperar que sean lo que nosotros no hemos podido ser, sea con los hijos o los nietos. Pareciera que los hijos debieran ser quienes arreglen y salven todo lo maltrecho que hay en la familia.

Es muy corriente esperar que el hijo sea más que el padre o la madre; más guapo, más inteligente, más estudioso, más todo. El no conocer la mente, ni las tendencias de los humanos, ni los sistemas de funcionamiento que tiene la propia naturaleza, junto con nuestro hábito de pensar y desear, nos suele llevar a querer que las cosas y las personas sean de una determinada manera que generalmente no son.

Nuestros hábitos de deseo y proyección suelen ser tan fuertes que nos es muy difícil entender algo tan simple como que nuestros hijos básicamente serán muy parecidos a nosotros. Es de sentido común que, por haber aprendido a nuestra vera, tener nuestros condicionamientos y estar empapados de todos nuestros hábitos, ellos serán muy parecidos a los padres y a los abuelos. Por todo ello, es muy probable que los hijos tengan los mismos hábitos y tendencias de padres y abuelos, que se parezcan profundamente, que tengan las mismas reacciones, que cometan los mismos errores y que

carezcan, por tanto, de las tan deseadas virtudes que tampoco nosotros poseemos y desearíamos ver en ellos realizadas.

Sufrimos por los hijos cuando son bebés para que crezcan correctamente y no sufran daños, después para que sean inteligentes, más tarde para que no caigan en malas compañías o en las fauces de la droga. Sufrimos cuando salen por si pudieran tener algún tipo de accidente, y no digamos si realizan algún tipo de deporte de riesgo. Luego para que encuentren una buena relación y un buen trabajo que les permita tener un lugar cómodo en la vida, una buena casa, una buena familia. Así podemos y solemos sufrir por los hijos durante toda la vida, puesto que pase lo que pase, y aunque no haya razón para ello, nuestra mente nos ofrece todas las versiones de mil películas, con lo que es suficiente nuestra identificación con cualquiera de ellas para que aparezca el sufrimiento y se instale en nuestras vidas de una forma casi permanente.

No suele resultarnos fácil ver en los hijos nuestras proyecciones, nuestros propios errores, nuestras carencias e incluso nuestras miserias. Suele resultar muchos más ameno criticarles todo, por no ser todo aquello que nosotros no alcanzamos y que nos gustaría ser, o incluso censurarles lo que con nuestro comportamiento cotidiano les hemos mostrado y enseñado y que rechazamos de plano en ellos.

La enfermedad

Como bien podemos apreciar, la enfermedad nos provee tanto de dolor como de sufrimiento. Si aparecen unas anginas y con ellas un fuerte dolor en la garganta tendremos durante unos días dolores y molestias de diferentes tipos. Sin embargo, lo que más hace sufrir en la enfermedad no suele ser el dolor, sino todo lo que con ella se relaciona. Basta que se presente una enfermedad de larga duración en una familia en la que el único que tiene un salario está afectado por la enfermedad, para empezar a crearse un clima de sufrimiento no solo en el afectado, sino en todos los miembros de la familia en cuestión, ya que las consecuencias de la enfermedad seguramente afectará a todos y cada uno de ellos.

La ciencia tiene bastante bien resuelto el tratamiento del dolor físico, ha encontrado multitud de fármacos que aligeran o inhiben el dolor físico, sin importar si se trata de un dolor de muelas o de artrosis. Por el contrario, los humanos no tenemos tan bien resuelto el sufrimiento psicológico, puesto que en la mayoría de casos no sabemos qué hacer ante él cuando aparece.

Las enfermedades y los accidentes de todo tipo suelen ser fuente de dolor en primer lugar y, muy a menudo, fuente de sufrimiento durante mucho tiempo, llegando algunas veces a durar años o toda la vida. Y no solo suele sufrir, como se ha dicho, el o la afectada por la enfermedad o accidente, sino que suelen quedar atrapados en el sufrimiento todos o algunos de los miembros de la familia.

Raramente podemos ver los accidentes o enfermedades como información y circunstancias que nos permiten entender, aprender y vivir

determinadas situaciones que sin ellas no nos sería posible experimentar. Siempre las vemos como un problema, como algo a erradicar, a liquidar lo antes posible, siempre como algo erróneo, como una desgracia.

Está claro que no podemos identificar una enfermedad o un accidente como una suerte: sin embargo, sí podemos indagar qué hay de interesante, qué información nos muestra la vida a través de esta nueva situación. Algunas personas ya saben que muchos aprendizajes solo se pueden alcanzar a través del dolor y del sufrimiento, pero pocas veces nos ponemos a observar qué nos transmite la vida, cuáles son las señales que nos envía con la situación concreta que nos plantea.

Finalmente, la vida se expresa continuamente, y continuamente nos ofrece la posibilidad de comprender aquello que está sucediendo de no encontrarnos pensando o sintiendo algo que no está ocurriendo en este momento. Los humanos nos hemos convertido en especialistas en pensar y en sentir aquello que no corresponde, negándonos la posibilidad de acceder al aprendizaje que comporta el hecho de estar atentos a lo que nos ocurre a cada momento.

El trabajo

El trabajo ha evolucionado mucho desde la segunda mitad del siglo XX, pasando de ser una forma de sustento y un modo de desarrollo, en muchos casos, de un oficio y un arte, a ser algo mucho más banal, más superficial, probablemente experimentado y vivido con mucho más sufrimiento que antiguamente.

No es que este cambio sea responsabilidad o culpa de alguien. Han ido así las cosas, la vida tiene estos recovecos y el trabajo ha ido perdiendo algunas cosas y ganando otras. Así, en los países ricos el trabajo ha permitido tener muchos más objetos, mucha tecnología, viajar mucho, conocer muchas cosas y que muchas personas hayan podido acceder a medios impensables hace unos pocos años, hasta el punto que hoy en día ya consideramos incuestionable tener un tipo de vivienda, coches, muebles, ordenadores, y hasta nos atrevemos a exigir que todo esto ya lo tienen que proporcionar los propios estados, como si fuera un pack con el que ya venimos a este mundo.

No obstante, hoy en día raramente se oye cantar a las personas mientras trabajan, ni se suele oír a alguien hablar bien de su trabajo. Más bien al contrario: suele hablarse de estrés, de tensión laboral, de la presión a la que las personas estamos sujetas, de mobbing, y tantas otras cosas que denotan que el trabajo se ha convertido para nosotros en una fuente de conflicto más que en un medio para poder aprender a realizar la acción en cuestión sin sufrimiento, como se supone que la realizaban quienes cantaban mientras trabajaban o realizaban su oficio.

¿Por qué sufrimos?

Actualmente, si no nos quejamos de nuestro compañero por no realizar algo de nuestro gusto o estar haciendo algo como no debiera, nos quejamos de nuestro superior porque entendemos que no nos tiene en cuenta, o nos quejamos de que hay demasiado trabajo, o que hay poco, pero son raras las personas que van al trabajo y no sufren por ello.

El trabajo ha pasado de ser un lugar donde poder aprender a realizar la acción sin sentirse el realizador de la acción, aprendiendo a reaccionar de forma constante ante lo que está aconteciendo, a ser un lugar de conflicto casi cotidiano por no poder aceptar nada, o casi nada, de lo que allí ocurre.

La actividad tan alta de nuestra mente y nuestro sentido de identificación con todo lo que sucede a nuestro alrededor ha convertido también el centro de trabajo en un espacio donde continuamente comparamos lo que hay con lo que desearíamos que fuera, y es otro de los lugares donde nos entrenamos para sufrir en lugar de permanecer continuamente atentos a aquello que está pasando.

La sociedad

El aumento de información que manejamos en la época que nos ha tocado vivir probablemente supera en mucho la que podemos asumir de una forma más o menos eficiente.

En 30 ó 40 años hemos pasado de no necesitar prácticamente ningún tipo de información para vivir a que la información que hoy tenemos sobre cualquier cosa parezca infinita. Así, cualquier pueblo vivía sin saber nada del resto del mundo, y la información que llegaba lo hacía con semanas o meses de retraso y nadie sufría por ello ni anhelaba un byte más de información. Hoy vemos cómo las personas miran constantemente el móvil para ver si ha llegado algo nuevo, y si las escuchamos podemos ver que se hablan de las cosas más inusuales. Vas a una tienda y se habla de economía, o de medicina, y vas a una clínica y se habla de educación, dando la sensación de que todos sabemos de todo.

Este gran cúmulo de información que transita por nuestras vidas genera gran cantidad de movimiento mental. Nuestra mente está constantemente expuesta a impactos informativos, que la llevan a comparar continuamente una información que aparece con lo existente en la mente. Genera movimiento continuo de nuestra mente, comparación respecto a cómo deseamos que sean las cosas, proyecciones por cómo creemos que deberían ser, identificación con lo que nos gusta y con lo que nos disgusta de forma que, sin que aparentemente hagamos nada, estamos imbuidos y afectados por una gran cantidad de información que no nos es necesaria para nada pero que nos acaba condicionando, con la que nos identificamos y reaccionamos, sí o sí,

durante todo el día y en volúmenes cada vez mayores, todo ello sin hablar de la publicidad a la que constantemente estamos expuestos.

Basta ver cómo cada día aparecen nuevos experimentos, nuevos juegos, nuevas aplicaciones informáticas e informativas, nuevas formas de relación, como es el caso de las redes sociales que manejan más y más información cada vez, mostrándonos continuamente gran cantidad de datos que promueven más y más movimiento mental con el que nos identificamos en mayor o menor medida.

Esta habitualidad de recepción de grandes volúmenes de información, unida a la creencia de que somos el centro del universo y que sabemos de todo, suele llevarnos a opinar sobre todo y a creer que tenemos un modelo del mundo que es mejor que el que hay, y así es como favorecemos el hábito de querer arreglar la sociedad, el mundo o nuestro entorno en lugar de operar en nosotros mismos.

Las mismas proyecciones y deseos que tenemos respecto a nuestra familia, hijos, pareja o amigos las tenemos respecto a la sociedad, los gobiernos o los países, y en ellas vemos los errores y las miserias que no podemos ver en nosotros mismos. Ver el reflejo de nosotros mismos en la sociedad suele causarnos enormes cantidades de sufrimiento al darnos cuenta de errores, egoísmos, perversión, malversación y corrupción de tantos tipos como podamos imaginar. Probablemente nunca podamos aceptar que todo esto no es más que la simetría de nuestros aspectos internos vistos a nivel colectivo, para que podamos tomar conciencia de ellos. Es mucho más fácil acusar a quien sea de los múltiples errores que se cometen que mirar hacia nosotros e intentar salir del movimiento mental y de la identificación con tantos aspectos a los que nos hemos habituado.

La búsqueda de algo

Los humanos siempre solemos andar detrás de algo: si no es el dinero, es la felicidad, si no es el amor es el sexo, si no es una casa es un coche, si no es un trabajo es un arte o una búsqueda interior. Sea lo que sea, el ser humano siempre suele perseguir algo. Raramente encontramos alguien satisfecho con solo mirar un prado, el cielo, notar el viento en el rostro, hacer una tarea sea cual sea, tocar un pequeño instrumento o cualquier otra cosa bien simple.

Después de tantos años excitando la mente, habiéndola acostumbrado a ir de una cosa a otra, ella se ha acostumbrado a buscar, a desear, a ser una gran consumidora de información, puesto que cualquier cosa que le llegue solo la puede sostener durante breves segundos, para a continuación tener que buscar otra cosa con la que degustar la novedad, una sorpresa momentánea, y así nos pasamos la vida: yendo de una cosa a otra sin descanso, sin un momento de sosiego.

En estos inicios del siglo XXI, y coincidiendo que en algunos países hay un considerable nivel de riqueza, las personas empiezan a dedicarse a buscar algo que sea estable, que dure, que les llene, que les haga felices. Sin embargo, aparece una paradoja: esta búsqueda constante de algo estable se acaba convirtiendo en otro más de los cambios constantes a los que nos habituamos para pasar de esta disciplina a aquella, del yoga al tai chi, del taichi a la meditación, de la meditación a la relajación, de ésta al gimnasio, del gimnasio a las excursiones, de estas a la escalada. Así, vamos transitando en una búsqueda inestable que, finalmente, no es más que otro reflejo de la forma de funcionar de nuestra mente y que fácilmente nos llevará a altas cotas de

sufrimiento, pues no tendremos ninguna experiencia estable en nada de lo que habremos probado.

En las tradiciones antiguas de China o India, cuando las personas tomaban un camino, como podía ser un arte marcial, buscaban un maestro y tomaban un compromiso de por vida. Claro que esto no era algo aleatorio ni gratuito; el aprendiz tenía que pasar las pruebas necesarias para saber que lo que quería hacer era adecuado para él, tenía sentido para él. Y, una vez tomado ese compromiso, seguía con ello hasta convertirlo en un arte, dedicándose intensamente a él 30 ó 40 años para excluir primero la duda de esta técnica y, finalmente, acabar teniendo una maestría en este arte.

Hoy, en cambio, la abundante información existente sobre cualquier aspecto nos permite poder acceder a todo, y creer que con cinco minutos dedicados a cada tema sabemos y somos maestros en múltiples materias. Sin embargo, ni siquiera podemos controlar nuestra mente; no sabemos nada de ella y vivimos a su merced, al son de sus recuerdos, de sus hábitos, sin más libertad que la de repetir una y otra vez lo que ella nos provee haciéndonos creer que hay en nosotros un “alguien” que lo domina y gestiona.

Así, la llegada de ciertos niveles de bienestar o la ausencia de pobreza ha llevado a la búsqueda de algo que perseguimos fuera, evidentemente, y que puede convertirse fácilmente en otra fuente de sufrimiento por no alcanzar lo deseado.

Las creencias

Si algo apreciamos, valoramos y hemos protegido y enaltecido durante los últimos años son las creencias, las emociones, los sentimientos, especialmente en los ámbitos denominados “de crecimiento personal”, o “de conocimiento propio”.

Las creencias son hábitos, formas mentales que tenemos para simplificar y no tener que repensar cada vez toda la información que hay detrás de ellas.

Así, si mi creencia es que está bien ser ecológico, cada vez que la manifiesto internamente me ahorro todos los contenidos que he construido para llegar a esta conclusión, para poder simplificar e ir más rápido. Una creencia es la simplificación de un conjunto de pensamientos expresado brevemente para ahorrar energía.

Sin embargo, no es una certeza ni se le parece por asomo. Así, cuando una cosa la sabemos no decimos “creo que sé que dos más tres son cinco” ni “creo que sé quién es mi madre”. Sobre lo que sabemos no dudamos y, por tanto, la palabra “creo” sobra. En cambio, llamamos creencia a aquello sobre lo que, sin tener certeza, hemos llegado a una conclusión después de haber pensado sobre ello o haber validado la opinión de otros.

Cuando alguien utiliza el “creo que”... ¡apaga y vámonos! Estará dispuesto a defender esta forma de ver el mundo al precio que sea. Si nos fijamos, la mayor parte de conflictos tanto a nivel individual como grupal suele estar soportado por creencias que nos diferencian a unos de otros.

Las certezas no generan ningún conflicto, nadie se pelea por aquello que sabe, sino por aquello que cree. Es por lo que creemos que estamos dispuestos a pelear y a entregar nuestra vida, en cambio no movemos ni un solo dedo por lo que sabemos, puesto que ya hay claridad, no hay ningún tipo de duda. La comprensión sobre algo no genera ni promueve ningún tipo de conflicto.

Aún así, y refiriéndonos al sufrimiento, una de las cosas con las que más nos identificamos es con nuestras creencias pues, aunque no son certezas, les tenemos tanto afecto y tanto cariño que suelen ser fuente de sufrimiento en gran manera. Al igual que con pensamientos, emociones, sentimientos, miedos, necesidades y demás lindezas mentales, con las creencias solemos tener un alto grado de identificación que puede ser fuente de sufrimiento en nuestra vida.

Deberíamos aprender e investigar en nosotros mismos que todo aquello a lo que nos referimos diciendo “creo que” puede ser objeto de revisión y de cuestionamiento, ya que generalmente no hay certeza de ningún tipo bajo esta expresión más allá de una simplificación mental hecha en base, precisamente, a la ausencia de certezas respecto a lo que estamos hablando.

Si quieres, puedes darte cuenta primero de los “creo que” que utilizan los demás para, a continuación, tomar nota de tus creencias para ver qué les falta a ellas, cuáles son tus faltas de certeza respecto a todo aquello que manifiestas como creencias, que suelen ser la base de mucho sufrimiento innecesario, puesto que lo más fácil es reconocer esta ausencia de saber respecto de aquello que no sabemos, sin más.

Nacer y morir

En la naturaleza y en la vida todo nace y muere. Desde los humanos a los mismos universos, nada escapa al cambio, a la degradación y a la muerte. De igual forma, todos los contenidos mentales nacen y mueren a cada instante, puesto que un pensamiento no dura más que breves segundos para luego aparecer uno u otro contenido mental, al igual que pasa con emociones o sentimientos, y así continuamente.

Si algo debiéramos aprender sería a dejar que todo nazca y muera en el momento oportuno, puesto que vivimos la vida intentando retener lo que ya murió, sin importar si fue una relación, un negocio, un trabajo, un amor o cualquiera de los miles o millones de eventos que a todo ser humano nos ocurre en la breve duración de una vida.

Por el contrario, por alguna razón estamos habituados a retener, a reproducir constantemente experiencias que no están ocurriendo en este momento, eventos que algún día fueron momentos presenciales y que nos impactaron de una determinada forma, haciendo que tomaran una fuerza que les permitiera reproducirse constantemente inmiscuyéndose y velando lo que ahora está pasando, que ya no tiene nada que ver con lo que sucedió.

Poder dejar que los eventos nazcan y mueran a cada instante nos haría libres de recuerdos, de pensamientos, de emociones, de sentimientos, de interferencias, de ruidos mentales, de desgaste psicológico, que no hace parte del instante que estamos viviendo, Nos proporcionaría la única felicidad duradera que es posible y permitida para el ser humano, aquella que provee estabilidad y ausencia de yoidad, y en la que el único movimiento mental es el

necesario para buscar la información que se precisa en el momento presente que estamos viviendo.

Las enseñanzas orientales del Vedanta Advaita proveen todo un conjunto de ideas que permiten comprender una forma de vivir más fácil, con menos desgaste, con menos pelea psicológica, con más comprensión sobre nuestros procesos interiores, y ofrecen al estudiante una mayor claridad sobre la vida y sobre su razón de ser.

A diferencia de otras enseñanzas, esta no requiere de rituales, ni de cambiar de forma de vivir, ni obliga a adoptar nada, ni adorar a nadie. Solo promueve una forma recta de conocer, de saber qué es lo real (lo estable) y qué no es real y es, por tanto, ilusorio.

Si algo tuviera que aconsejar a las personas que sufren, aquellas a las que la vida ha provisto de una mente muy activa, altamente racional e inquisitiva, sería que estudiaran la información que ofrecen estas enseñanzas, puesto que ellas aquietan la sed de saber tan propia y común en nuestros días.

Personalmente, he tenido la fortuna de conocer a Sesha, gran divulgador de las enseñanzas del Vedanta Advaita y que, mediante seminarios, conferencias, videos y libros, vierte al mundo una información muy valiosa sobre la mente, los diferentes estados de conciencia, la distinción entre mente y conciencia, sobre la atención, sobre la educación de los niños, así como una innumerable cantidad de contenidos nunca divulgada hasta la fecha en Occidente.

¿Por qué sufrimos?



Sobre el autor

Josep M^a Virgili i Cullell, nacido en Amer, se integró desde joven en actividades y empresas de diferentes tipos en épocas difíciles. Se formó en estudios mercantiles y fiscales para luego trabajar como empleado, directivo intermedio, consultor de empresas y, finalmente, directivo y empresario.

Ha dedicado más de 25 años a asesorar múltiples proyectos para la creación de empresas de todo tipo y a organizaciones sin ánimo de lucro.

Siempre interesado y comprometido en la búsqueda, aplicación y divulgación de modelos de alta eficiencia que ofrezcan mayor calidad de vida a las personas y de gestión a las empresas, su incesante proceso de formación le ha llevado a profundizar en diversas disciplinas, tanto psicológicas y conductuales, en especial la Programación Neuro-Lingüística (PNL), como otras más metafísicas y espirituales, entre las que destacan el Vedanta Advaita.

Es autor de los libros digitales: *El dinero y tú: una relación particular* y *Educar la mente*, que puedes descargar gratuitamente en <http://www.dks2.com>

Este libro contiene algunas ideas recogidas de las enseñanzas que Sessa vierte en el mundo a través de la filosofía Vedanta Advaita, y pretende darles un sentido práctico y cotidiano.