

José Manuel Molina Ruiz y David Subirons Vallellano

# EL FIN DEL SUFRIMIENTO

La Página de la Vida

Serie Blanca nº 5

Barcelona

Septiembre de 2.005

La colección “Serie Blanca” forma parte de las publicaciones de la ONG La Página de la Vida.

Estas obras se han realizado para ayudar a todas las personas que quieren despertar del sueño de la ignorancia y salir, por sus propios medios, de la confusión y del sufrimiento.

Podrás acceder a otros libros, cuadernos y recursos, conocer sobre los autores y contactar con ellos desde la dirección de Internet

[www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org)

Ni los autores ni La página de la Vida tienen ningún fin lucrativo. Los beneficios económicos que se obtengan por esta obra, y por las futuras, serán siempre empleados con fines humanitarios.

Estas obras no son un trabajo personalista, ninguno de los dos autores se considera artífice de los conocimientos que ellas encierran. Su labor ha consistido en reunir y desarrollar unas enseñanzas que son patrimonio de la humanidad.

Detrás de nuestros trabajos no hay ninguna religión o doctrina. Todo el saber que se encuentra en estas páginas es el resultado de la reflexión, la constancia y el sacrificio de muchas personas que han vivido a lo largo de todos los tiempos. A ellas queremos agradecer los fundamentos indispensables que nos han permitido realizar unas obras largamente maduras.

A pesar de que, por diferentes motivos, todas las obras están inscritas en el registro de la propiedad intelectual, éstas son un bien heredado que no pertenece a ninguna organización, hermandad o secta, y deben estar siempre disponibles para toda persona que las necesite. Por ello, la reproducción total o parcial de este cuaderno está autorizada haciendo la mención:

“ Cuadernos de La Página de la Vida, [www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org) ”

1ª Edición: Septiembre de 2005

## Índice.

	<u>Págs.</u>
Prólogo .....	5
Introducción .....	7
1. Ver la realidad .....	9
2. El pensador y el pensamiento .....	13
3. La memoria .....	15
4. El miedo .....	19
5. La desintegración del sufrimiento .....	25
6. La muerte de un ser querido .....	29



## Prólogo.

Creemos, equivocadamente, que aquello de lo que somos conscientes, lo que vemos, es la verdad. No nos damos cuenta que siempre hay más en la Vida de lo que somos capaces de ver y que la Verdad no siempre es visible, pero siempre nos acompaña.

Con esta obra intentamos ofrecerte la enseñanza fundamental que permite al ser humano despertar del sueño de su ignorancia y salir, por sus propios medios, del estado de desorden, confusión, conflicto y sufrimiento. No debes leerla de cualquier manera ni en cualquier situación, sino que debes crear un espacio de serenidad, elegir el momento y lugar apropiados, prepararte para poder leer con todos los sentidos, con el alma, y comprender lo mejor posible lo que se te quiere comunicar.

Esta obra tampoco ha sido concebida para ser leída de seguido. El conocimiento que contienen sus páginas debe ser asimilado y esto, normalmente, sólo sucede reflexionando y meditando profundamente sobre sus textos. Si crees conveniente puedes trabajar sobre el texto, realizar breves resúmenes y entresacar esas frases que te iluminan y te llenan de luz para llevarlas a lo largo del día en tu corazón.

Aunque al principio no alcances a percibir y comprender todo el significado que encierran las palabras, la reflexión siembra una semilla, y el sentido de estas palabras echa raíces, no sólo en el nivel superficial del intelecto, sino a través de todo el inconsciente y del sentimiento.

El lenguaje verbal es limitado, imperfecto e impreciso. La realidad no puede ser expresada a través del lenguaje, y cuando se hace se falta siempre a la verdad. Es imposible transmitir la verdad, o recibirla, a través del lenguaje, del pensamiento o de la mente, pues la verdad no puede confinarse a semejante estrechez. En este sentido, un buen ejemplo se encuentra en el color que se recibe a través de los ojos. Cada longitud de onda de la luz es un color distinto, por lo que el número de colores es realmente infinito, pero el número de nombres que se aplican a los colores no lo es.

Ninguna vivencia puede traducirse a palabras, por ello, intentando no crear confusión, desde un principio queremos dejar claro el sentido que le damos a algunas palabras. El término “Dios” está impregnado de multitud de emociones y de sentimientos, pero es la palabra que encontramos más

apropiada para referirnos a Él. Cuando escribimos la palabra Dios nos referimos con ella al Padre, a la Verdad, a la Luz, al Ser de Luz, a la Consciencia Universal, a la Unidad, a lo Otro y, por qué no, nos referimos también al nombre que cada uno elige para designarle.

La intención de estos escritos no es ofrecer un texto doctrinal incuestionable, tampoco pretenden realizar una descripción exhaustiva de la realidad. Sencillamente están pensados para establecer unas bases abiertas a la reflexión, la crítica y el debate. Cada uno de los temas que se tratan son, en realidad, mucho más amplios, tienen más matices y repercuten de muy diversas maneras en las personas y en la humanidad. Por ello se debe reflexionar y meditar sobre sus palabras muy cuidadosamente y no tratarlos a la ligera.

Aquí no te presentamos ninguna nueva teoría o dogma que deba convertirse en una creencia, esto sería terrible. El ser humano debe obrar a partir de hechos, desde su verdad, y no a partir de creencias o ideales. Cuando entran en juego las creencias aparecen la ignorancia, la fantasía y el dolor. Lo que para una persona son hechos, para otra no tiene por que ser una creencia sino, sencillamente, una posibilidad. Estos textos describen las cosas como son y, aunque para algunas personas estas perspectivas de la verdad sean por lo pronto una posibilidad, se pueden y se deben comprobar. Porque esta obra no está pensada para seres profundamente desarrollados, sino que está concebida para todos aquellos que se inician en el sendero espiritual, para ayudar a aquellas personas que viven para ser conscientes y obrar adecuadamente.

## **Introducción.**

¿Puede el sufrimiento terminar alguna vez, o es una condición de la humanidad que el sufrimiento deba continuar desde épocas inmemorables hasta el final de los tiempos? Desde que nacemos hasta que morimos pasamos por toda clase de problemas y dificultades. Tenemos problemas económicos, sociales y religiosos, problemas de relación personal, de realización individual, deseando echar raíces en un sitio u otro. Llevamos dentro de nosotros innumerables heridas psicológicas, miedos, placeres, sensaciones. Existe muchísimo miedo en todos los seres humanos, muchísima ansiedad, incertidumbre, y existe también la persecución del placer. Todos los seres humanos que viven en esta bella Tierra sufren mucha pena y soledad.

El sufrimiento y la falta de paz en lo interno se convierte en el caos y el desorden que están extendidos por todo el mundo. Éstos representan un peligro grave contra la vida, y cada día los problemas son más graves y más extensos. Los científicos, los políticos, los psicoanalistas, los filósofos y las diferentes personas llamadas “religiosas” han proporcionado toda clase de teorías, pero no han resuelto nuestros problemas, el problema de la humanidad. Y nadie lo hará, tenemos que resolverlos nosotros mismos porque nosotros mismos los hemos creado. Es nuestra responsabilidad como seres humanos dedicar seriamente toda nuestra capacidad, toda nuestra energía y pasión a descubrir por nosotros mismos –no según algún filósofo, psiquiatra o sacerdote, sino por nosotros mismos- si este sufrimiento nuestro puede llegar a su fin. Para ello debemos estar dispuestos a examinar nuestros propios problemas e investigar por qué llevamos vidas egoístas absolutamente centradas en nosotros mismos.





## 1. Ver la realidad.

Podemos conseguir que alguien nos enseñe sobre cosas mecánicas, científicas o matemáticas, es decir, sobre todas las cosas que conciernen a la mente y al pensamiento. Pero en las cosas que verdaderamente importan, como la vida, el amor, la realidad, Dios, etc., nadie puede enseñar nada. Como mucho nos podrán ofrecer fórmulas que vienen filtradas por las mentes y el pensamiento de otras personas. Si adoptamos esas fórmulas quedaremos presos de ellas, nos marchitaremos y cuando nos muramos no habremos llegado a saber lo que significa ver la realidad y vivir. No podemos comunicar a nadie a través del pensamiento y de las palabras ni nuestras vivencias ni nuestros sentimientos. No podemos explicarlos tal como los hemos vivido y sentido. De igual manera jamás podremos instruir ni ser instruidos acerca de Dios, de la verdad o de la vida. Tenemos que vivirlos por nosotros mismos, aventurarnos y adentrarnos en lo desconocido, sin pantallas protectoras como son doctrinas o fórmulas. Tenemos que mirar, ver y que toda la vida sea nuestra maestra. Hay que tener mucho cuidado con los libros, las doctrinas y los “maestros”. Si nos atrevemos a mirar no tardaremos en ver.

Para casi todos los seres humanos buscar algo, desear algo, es un modo de eludir lo que existe, es escapar del propio sufrimiento. Y pueden haber innumerables y “estupendas” escapatorias. Estas personas son el simple resultado de las influencias sociales, religiosas, económicas, hereditarias, climáticas... Tienen sus mentes moldeadas, condicionadas, programadas, pero nadie que tenga una mente condicionada puede pensar en desintegrar el sufrimiento. Estas personas primero tienen que “descondicionarse”, tienen que liberarse de sus propias limitaciones, de su condicionamiento.

El primer paso que debe realizar alguien que sufre es ver la realidad en la que vive, ver la verdad. Sólo viendo la verdad el sufrimiento se disipa. Pero nuestra mente está condicionada interior y exteriormente, y mientras la mente provoque discordias, conflictos y dolor en la vida de relación no se podrá conocer la realidad.

Si pretendemos conocer la realidad, la verdad, lo que es, la mente tiene que estar en calma. Pero si obligamos a la mente, la disciplinamos para que se calme, esa calma será en sí misma una limitación, una simple autohipnosis. La mente sólo llega a calmarse y a liberarse cuando comprende los valores que la rodean. Para comprender aquello que provoca nuestro sufrimiento debemos empezar muy cerca, tenemos que descubrir el valor de

las cosas, el valor de las relaciones y de las ideas con las que nos ocupamos cada día.

Es obvio que para ir lejos hay que empezar cerca. Pero la mayoría de las personas desea especular, lo cual es una escapatoria muy cómoda. Por eso las religiones ofrecen tan maravilloso narcótico a la mayoría de la gente, pues la tarea de desenredar la mente de todos los valores que ha creado es en extremo ardua. Y como nuestra mente está fatigada, o somos perezosos, preferimos leer libros de filosofía, new age o religión y especular acerca de la vida y de Dios. Pero eso no es, de ninguna manera, el descubrimiento de la realidad, el descubrimiento de ese conocimiento que nos permite obrar adecuadamente y erradicar el sufrimiento.

La realidad no se puede buscar. Podemos inventar una "realidad", podemos copiar e imitar, y como hemos leído tantos libros podemos repetir la experiencia de los demás. Pero eso no es lo real. Para experimentar lo real la mente debe dejar de crear, porque cualquier cosa creada por ella sigue estando dentro de la prisión del tiempo y del pensamiento.

Para comprender toda esta cuestión y percibir la realidad no tenemos que mirar en los libros, ni siquiera ir en busca de la ayuda de nadie, sencillamente debemos ver dentro de nosotros mismos. El pensamiento causa el sufrimiento, y cuando pensamos lo que hacemos en realidad es reaccionar. Reaccionamos por nuestro recuerdo del pasado. El pensamiento es memoria, y la memoria es la experiencia, el almacenamiento de la experiencia de ayer, ya sea colectiva o individual. La experiencia de ayer es recuerdo. La respuesta de la memoria a un estímulo se llama pensar. Cuando el pensador piensa, crea, y lo que él crea no es lo real. Todo el proceso del pensamiento, que incluye al pensador tiene que terminar, lo cual significa que el pensador tiene que cesar. Debemos comprobar por nosotros mismos que cuando cesa el pensamiento el pensador desaparece, deja de existir y, sólo entonces encontramos la realidad.

Sin embargo, no sabemos quien puede liberar al pensador de sus pensamientos, cómo poner término al pensador. La resistencia al pensamiento, reprimir todo pensar no es el mejor camino, pues sigue siendo una forma del pensamiento. De esa forma el pensador continúa, y así jamás hallaremos la verdad. Esto es muy serio y requiere una atención sostenida. Si el pensador hace un esfuerzo para comprender la realidad, sigue manteniendo el proceso del pensamiento.

Todo lo que podemos hacer es darnos cuenta de que cualquier esfuerzo positivo o negativo que ejerzamos es perjudicial. Es indispensable que

veamos la verdad al respecto y no nos quedemos simplemente con una comprensión verbal. Necesitamos ver que no podemos actuar, porque cualquier acción de nuestra parte mantiene y alimenta al actor. Todo esfuerzo de nuestra parte vigoriza al "yo", al actor, al experimentador y al sufrimiento. Todo lo que podemos hacer, pues, es no hacer nada. Hasta el deseo, positivo o negativo, sigue siendo parte del pensar. Es imprescindible que veamos que cualquier esfuerzo que hagamos es perjudicial para el descubrir la verdad y disipar el sufrimiento. Este es el primer requerimiento.

Si queremos comprender es preciso que nos encontremos completamente libres de prejuicios, y no podemos entrar en ese estado cuando hacemos un esfuerzo, ya sea positivo o negativo. Esto es arduo en extremo pues precisamos un sentido de pasiva y atenta percepción, en la que no se realiza esfuerzo alguno. Sólo entonces podemos ver nuestra realidad y obrar adecuadamente.

La mente sólo puede moverse en el campo de lo conocido, y mientras ella se mueva dentro de ese ámbito jamás podrá conocer lo desconocido. La realidad es lo desconocido, aquello que es lo conocido no es lo real. Para librarnos de lo conocido cualquier esfuerzo es perjudicial, porque el esfuerzo sigue perteneciendo a lo conocido. Así que nuestro problema consiste en liberar a la mente de lo conocido. Todo esfuerzo, pues, debe cesar. Si yo comprendo que todo esfuerzo es inútil, que todo esfuerzo es una nueva proyección de la mente, del ego, del pensador, si percibimos la verdad a ese respecto viene a nosotros la realidad. Si vemos bien claramente el rótulo "veneno" en una botella no la tocamos. No hace falta esfuerzo alguno para no ser atraídos por ella. De un modo similar, si nos damos cuenta de que todo esfuerzo por nuestra parte es perjudicial, quedamos libres del esfuerzo.

Sabemos que todo esfuerzo de nuestra parte es perjudicial, pero no obramos de acuerdo a este conocimiento porque deseamos un resultado, una realización, y ahí se encuentra nuestra dificultad. Seguimos, por lo tanto, luchando y luchando. Pero Dios, la verdad, la realidad, no es una recompensa ni una finalidad. Tiene ciertamente que venir a nosotros, porque nosotros no podemos ir hacia ella. Si hacemos un esfuerzo para ir hacia ella buscamos un resultado. No obstante, para que surja la verdad es preciso que seamos pasivamente perceptivos. La percepción pasiva es un estado en el que no hay esfuerzo.

Para ver la propia realidad se debe ser perceptivo sin juzgar, sin optar, no en algún sentido fundamental, sino en todas las maneras. Debemos darnos cuenta de nuestros pensamientos, sentimientos y actos, de nuestras respuestas relativas, sin opción, sin condenación, sin identificarnos ni negar. Esto es

imprescindible si queremos ver lo que realmente es, obrar adecuadamente y permitir que el sufrimiento se disipe.

Pero no debemos ser indiferentes. La indiferencia es una forma de juzgar. Una mente embotada, una mente indiferente, no es perceptiva. El ver sin juzgar, el saber exactamente lo que ocurre es la atenta percepción. Es, pues, inútil que busquemos la verdad, la realidad, sin ser perceptivos ahora, en el presente inmediato. Es mucho más fácil ir a un templo, pero ésa es una huida a los dominios de la especulación. Para comprender la realidad necesitamos conocerla directamente, y es obvio que la realidad no pertenece al tiempo ni al espacio. Ella está en el presente, y el presente es nuestro propio pensamiento, sentimiento y acción.

## 2. El pensador y el pensamiento.

El pensador no es diferente del pensamiento, no están en realidad separados. Aunque esta cuestión, a primera vista, parezca reservada a filósofos especuladores, nos encontramos ante el principal motivo de deterioro y sufrimiento de las personas y de la humanidad.

Es el pensamiento quien crea al pensador; si no existe el pensamiento tampoco existe el pensador. Creemos que el pensador está separado del pensamiento. Por ejemplo, cuando nos damos cuenta de que somos codiciosos, posesivos o brutales, pensamos que no deberíamos ser así. El pensador trata entonces de cambiar sus pensamientos y hace un esfuerzo por conseguir ese cambio y, en ese esfuerzo de "ser mejor", persigue la falsa ilusión de que hay dos procesos separados, que hay una separación, un pensador que emite juicios por un lado y los pensamientos que se deben cambiar por otro.

El pensamiento nace con la separación del observador y de lo observado. El pensamiento no es más que memoria y pasado que se repite a sí mismo eternamente en relatos aburridos, relatos que se sustituyen unos a otros huyendo del dolor y buscando la fuente originaria del placer y la felicidad. El placer y la felicidad que se pierden cada vez más cuando se busca o se alcanza el objeto del deseo. Esta es, como ya sabemos, la lógica del deseo.

La realidad es que sólo existe un único proceso, y es perfectamente posible vivenciar ese estado en el que sólo hay una entidad y no dos procesos separados. El pensador y el pensamiento, el experimentador y la experiencia, son una misma cosa. Es la mente la que establece la división y con ello el ego, con todo el dolor que provoca siempre, se alimenta y se afirma. Cuando vivamos esta realidad, la Unidad de uno mismo con sus pensamientos, con sus sentimientos, con su vivencia, descubriremos la verdad, la belleza y el amor.

Cuando no hay dualidad es posible vivir sin conflicto. Cuando vivimos esa Unidad no hay dualidad y cuando amamos tampoco, sólo existe lo que es. La dualidad surge únicamente cuando tratamos de negar o de escapar de lo que es hacia "lo que no es".

Hoy por hoy nuestros ideales, placeres y ambiciones son las cosas que dan significado a nuestra vida, pero en realidad estas cosas no tienen

significación alguna. Es el ego el que les está dando significación. La verdadera vida es vivir esta Unidad, en la plenitud y entrega de nosotros mismos. No es sentir que "yo" tengo un significado, pues esto es tan sólo un concepto. Si experimentamos muriendo para las pequeñas cosas, eso es suficiente. Morir a los pequeños placeres, haciéndolo con facilidad, cómodamente, con una sonrisa. Eso basta, porque entonces veremos que nuestra mente es capaz de morir para muchas cosas, morir para todos los conceptos y recuerdos.

### 3. La memoria.

La mente es la totalidad de nuestro conocimiento, de nuestra consciencia y es todo el proceso de nuestro pensar. Ella es el instrumento de la sensación y de la memoria, y la función de la mente es pensar. El contenido de nuestra consciencia se compone de todas las cosas que genera el pensamiento. Cuando tenemos una imagen propia creamos división y conflicto. Todos nos creamos imágenes de uno mismo y de las demás personas, pero esa imagen, ese pensamiento, no pertenece a la verdad objetiva de lo que es.

Existen dos tipos de memoria, la psicológica y la factual. Se hayan siempre relacionadas entre sí, por lo que en realidad no están bien definidas. La memoria factual es imprescindible para que podamos vivir. Por ejemplo, necesitamos acordarnos de las partes de una máquina para poderla montar. La memoria psicológica es el recuerdo de la experiencia del pasado, y en este punto debemos conocer qué relación existe entre la memoria psicológica con el sufrimiento.

La memoria de las cosas técnicas es esencial, pero la memoria psicológica mantiene al ego, origina la identificación y la continuación propia, es totalmente perjudicial para nuestra vida y es un obstáculo para apreciar la realidad y obrar apropiadamente. Cuando se ve la verdad de todo esto, no en un nivel verbal, sino apreciando toda su magnitud, ya no se puede soportar la retención psicológica de la experiencia del ayer.

Vemos una bella puesta de Sol y disfrutamos de ella plena y totalmente. Y al día siguiente regresamos a ella con el deseo de disfrutar nuevamente. Pero ocurre que cuando hacemos esto no obtenemos disfrute, porque el recuerdo de la puesta de Sol de ayer es la que ahora nos hace volver a ella, impulsándonos a disfrutar. Ayer no había ningún recuerdo, sólo una apreciación espontánea y el placer era una respuesta directa a la vida, pero hoy deseamos capturar la experiencia de ayer. La memoria está interviniendo entre nosotros y la puesta de Sol, por lo que no habrá disfrute y tampoco existirá la auténtica apreciación de la belleza.

Alguien nos hizo un insulto o una lisonja, y conservamos ese recuerdo que nos provoca rencor o satisfacción. Con ese recuerdo volvemos a encontrar al día siguiente esa persona, pero en realidad no nos encontramos con ella, pues el recuerdo de ayer se nos interpone entre nosotros y ella. De igual forma nos rodeamos de recuerdos que nos afectan a nosotros mismos y

a nuestras acciones. Por eso nuestra vida es gris, sin novedad ni frescura. La memoria convierte a la vida en algo tedioso, opaco y vacío.

La memoria psicológica no es necesaria, al contrario, es del todo perjudicial para uno mismo y para la humanidad. Los seres humanos conservamos los recuerdos que son agradables y evitamos y deseamos los que son desagradables. La mente es memoria, producto del pasado y se basa en el pasado, el cual es memoria, condicionamiento. Y con esa memoria vivimos. La vida nos pide que nos enfrentemos constantemente a nuevos retos, el reto de la vida es siempre nuevo y nuestra respuesta está siempre condicionada por lo viejo, porque la memoria es producto del pasado. Entonces ocurre que nos enfrentamos con lo nuevo y no lo comprendemos porque la experiencia de lo nuevo se haya condicionada por el pasado. Así sólo comprendemos parcialmente lo que la vida nos trae, no comprendemos plenamente. Sólo cuando la comprensión de cualquier cosa es completa, esa comprensión no deja cicatriz alguna en la memoria y obramos adecuadamente.

Las antiguas experiencias actúan como una barrera para la comprensión del nuevo desafío. De modo que seguimos cultivando y fortaleciendo la memoria, sin llegar a comprender lo nuevo, la propia vida. Jamás afrontamos el reto de la vida completamente, sólo cuando seamos capaces de afrontar el reto de una manera nueva, fresca, sin que intervenga el pasado, el reto nos entregará sus frutos, sus riquezas y no habrá lugar para el sufrimiento.

Creemos que la memoria es tan importante porque toda nuestra civilización se fundamente en ella, y esto es así por que no sabemos vivir total e íntegramente en el presente. Usamos el presente como un medio con vistas al futuro, por lo que el presente carece para nosotros de importancia. Como vamos a llegar a ser esto o aquello o vamos a llegar aquí o allí, jamás tenemos una comprensión completa de nosotros mismos. La comprensión de nosotros mismos y de lo que somos aquí y ahora no requiere el cultivo de la memoria. Por el contrario, la memoria es un obstáculo para la comprensión de lo que es y el obrar adecuadamente.

Un sentimiento nuevo viene cuando la mente no se haya atrapada en la red de la memoria. Existe un intervalo entre dos pensamientos, entre dos recuerdos, y cuando ese intervalo puede ser mantenido, entonces, desde ese intervalo, surge un nuevo estado del ser, un estado que ya no es memoria que nos permite ser conscientes, obrar adecuadamente y disolver el sufrimiento.

El ego se fundamenta en la memoria. Conservamos los recuerdos y cultivamos la memoria como un modo de continuar. Cuando existe el cultivo



de la memoria el “yo” y “lo mío” se vuelven muy importantes. Y como casi todos somos esclavos del “yo” y de “lo mío”, la memoria juega un papel importantísimo en nuestras vidas.

La memoria pertenece al tiempo. Si observamos veremos que en el silencio, en ese intervalo que existe entre dos pensamientos, existe una libertad extraordinaria respecto del “yo” y de “lo mío”. Ese intervalo es intemporal, está fuera del tiempo.

La memoria es tiempo, la memoria crea el ayer, el hoy y el mañana. La memoria de ayer condiciona el hoy y por lo tanto moldea el mañana. O sea, el pasado, a través del presente, moldea el futuro. Hay en marcha un proceso de tiempo el cual es creado por la voluntad de devenir. La memoria es tiempo y mediante el tiempo esperamos alcanzar un resultado. “si me dan tiempo llegaré a ser el gerente...” y con la misma mentalidad decimos: “alcanzaré la realidad”, “me acercaré a Dios” o “acabaré con el sufrimiento”. Por eso debemos contar con el tiempo para realizarnos, lo cual implica que es preciso cultivar la memoria, fortalecer la memoria mediante las prácticas o disciplinarnos para llegar a ser algo o alguien, para lograr las cosas y para progresar.

Por mediación del tiempo esperamos alcanzar lo intemporal. Por medio del tiempo esperamos obtener lo eterno o acabar con nuestro sufrimiento. Pero eso no es posible. Es imposible atrapar lo eterno en la red del tiempo, atraparlo por medio de la memoria, la cual pertenece al tiempo. Es imposible atrapar la grandeza de la vida en la memoria y en el pensamiento.

Sólo podemos ser conscientes de lo intemporal cuando cesa la memoria, que es el “yo” y “lo mío”. Si vemos la verdad de que lo intemporal no puede ser comprendido ni recibido por medio del tiempo, entonces podemos investigar el problema de la memoria, de la mente, del pensamiento y del sufrimiento. Si vemos sin el movimiento de la mente descubrimos algo extraordinario, un estado que se encuentra más allá de la medida del tiempo, una plenitud que no es del mundo, y que nos lleva a ser conscientes y obrar adecuadamente.

Es imposible ver la verdad, la realidad, mediante la memoria. Pero dejamos toda esta enseñanza en un nivel verbal porque utilizamos la memoria como una guía, y así no llegamos a comprenderla totalmente. Deseamos profundizar en la verdad y consciente o inconscientemente la mantenemos en nuestra memoria. Y finalmente queremos tender un puente entre nuestras ideas y la verdad, pero es obvio que ese puente no se puede levantar. Pero si comprendemos algo de manera completa, o sea que vemos la verdad de algo

en su totalidad, encontraremos que no guardamos recuerdo alguno de ello, que desaparece de nuestro interior el temor y que ninguna cadena nos impide ser conscientes y obrar adecuadamente.

## 4. El miedo.

El miedo es una emoción dolorosa, excitada por la proximidad de un peligro, real o imaginario, y que está acompañada por un vivo deseo de evitarlo y de escapar de la amenaza. Es un instinto común a todos los seres humanos del que nadie está completamente libre. Nuestras actitudes ante la vida están condicionadas en gran medida por esos temores que brotan de nuestro interior, en grados tan diversos que van desde la simple timidez hasta el pánico desatado, pasando por la alarma, el miedo y el terror.

El miedo toma diferentes formas, miedo a no ser recompensados, miedo de fracasar, miedo de la propia debilidad, miedo del sentimiento que genera en nosotros tener que llegar a cierto punto y no ser capaces de lograrlo, miedo a la oscuridad, miedo a la propia esposa o al marido, miedo a la sociedad, miedo de morir, etc. Pero no estamos hablando de los diferentes aspectos que toma el miedo. El miedo es como un árbol que tiene muchas ramas, y aquí nos referimos a de la raíz misma de ese árbol, no de nuestra forma particular de miedo.

Algunos de estos temores antinaturales se denominan fobias. Quienes los padecen no se ven amenazados por ninguna causa objetiva ni próxima y, sin embargo, son incapaces de liberarse de sus sentimientos negativos. Los hay que temen a las ratas, a la oscuridad o a las tormentas. Algunos tienen miedo a la soledad, otros a las grandes muchedumbres y muchos se espantan cuando penetran en espacios cerrados, como túneles, ascensores, etc. En estos casos el temor es para la mente lo que la parálisis para el cuerpo. Es el principio de todos los males, pues a un cobarde los temores le exponen a todo tipo de peligros. Cuando el miedo es constante perdemos la confianza en nosotros mismos y en nuestra propia capacidad, nos sentimos incompetentes y abocados al fracaso. Además, los temores imaginarios causan enfermedades, consumen la energía del cuerpo y producen desasosiego y pérdida de vitalidad.

El problema de la humanidad reside en que los seres humanos tememos. Tenemos miedo porque nos aferramos a cosas y a personas que, por sí mismas, no se pueden “poseer”. Tememos por nuestro buen nombre y posición, por nuestra familia y posesiones. A medida que adquirimos bienes, fama y poder, adquirimos también el temor a perderlos y la constante preocupación de velar por su salvaguardia. Nos convertimos siempre en

víctimas de nuestra propia ansia y ambición. Quien posee teme, y éste es un defecto común, en distintos grados, de casi toda la humanidad.

Se nos lastima desde la infancia. Todos hemos padecido la presión, con su sentido de la recompensa y el castigo, a todos se nos han dicho o hecho cosas que nos han causado enojo y nos han lastimado. Se nos hiere desde la infancia y por el resto de nuestra existencia cargamos con esa herida, temerosos de que se nos vuelva a lastimar o tratando de que no se nos lastime, viviendo una forma de resistencia. Nos damos cuenta, pues, de estas heridas y que por ellas creamos una barrera alrededor de nosotros, la barrera del miedo.

En casi todas nuestras motivaciones subyace algún tipo de temor que frena y condiciona nuestros actos. Este hecho ha sido largamente conocido y aprovechado, a través de los tiempos, por algunas personas para ejercer dominio sobre otras. Las doctrinas religiosas, con diablos de fuego y azufre para castigar a los malos, constituyen algunos ejemplos de una variada gama de "abusos del terror" que ha ido transformándose hasta adquirir formas más sibilinas en nuestros días.

Los seres humanos hemos tolerado el miedo durante miles de años como una forma esencial de ejercer la autoridad. Y nosotros toleramos el miedo, tal como lo han hecho nuestros padres, nuestros abuelos y toda la humanidad. Todas las sectas, los dioses y los rituales se basan en el miedo y en el deseo de alcanzar algún estado extraordinario.

Es muy usual creer que un cierto grado de temor nos ayuda a progresar y que es un estímulo para el cumplimiento de nuestro deber. Pero esto no es cierto, el temor no es bueno ni saludable. No es lo más adecuado justificar el miedo, pues éste únicamente nos coacciona. Desde el miedo no puede surgir ni el conocimiento ni la sabiduría. El miedo nos aparta de la realidad y nos hace entrar en un mundo subjetivo, paralizante y desbordante.

Para que se disipe el temor es preciso ser conscientes de él. Nuestra conducta suele estar siempre inspirada en la ignorancia y en el temor, y mientras nos hallemos en la oscuridad de la inconsciencia el temor permanecerá donde está. Pero una persona inteligente se encuentra libre de todo temor, y todos podemos serlo. Si podemos descubrir la causa fundamental de nuestro miedo entonces podemos hacer algo al respecto y cambiar la causa. Y si descubrimos cuál es su causa, la raíz, y la descubrimos por nosotros mismos, habremos terminado automáticamente con ella. Si vemos el proceso que da origen al miedo, o vemos sus múltiples causas, entonces, esa percepción misma pone fin a la causa.

El miedo es muy complejo. Es una reacción tremenda. Si estamos alertas a él veremos que es una conmoción, no sólo biológica, orgánica, sino que es también una conmoción para el cerebro. Es una conmoción, puede ser momentánea o continuar en diferentes formas, con distintas expresiones, distintas modalidades. Para comprender la raíz del miedo tenemos que comprender el tiempo, el tiempo como ayer, el tiempo como hoy y el tiempo como mañana. Recordamos algo que hemos hecho, y el recuerdo de eso hace que nos avergoncemos, que nos sintamos nerviosos, aprensivos o temerosos, todo lo cual prosigue hacia el futuro. Y todo este proceso es tiempo.

El tiempo es para casi todos el tiempo del reloj, el tiempo de la salida y la puesta del Sol que ocurre todos los días. Es el tiempo para aprender un arte, un idioma, para escribir una carta, para llegar a algún sitio desde donde está tu casa. Todo eso es tiempo como distancia, como espacio. Tenemos que ir desde aquí hasta allá. Ésa es una distancia que el tiempo cubre. Pero el tiempo puede ser también interno, psicológico: soy esto, debo llegar a ser aquello. El llegar a ser aquello se llama evolución. La evolución implica el desarrollo de un vegetal desde la semilla al árbol. Pero también significa: "Soy ignorante, pero aprenderé; no sé, pero sabré; denme tiempo para librarme de la violencia." "Denme tiempo." Denme unos cuantos días, un mes, un año, y me libraré de la violencia. Vivimos, pues, a base de tiempo; no sólo es tiempo el ir al trabajo de ocho a seis, sino que también necesitamos tiempo para llegar a ser alguna cosa. Necesitamos comprender el tiempo, con todo su movimiento, pues vivimos en él, tanto psicológicamente como biológicamente.

Todos hemos hecho cosas que no queremos que se sepan, porque si así fuera nuestra reputación se vería mermada. Son recuerdos, pensamientos, que reclaman que nos protejamos. Así que el tiempo y el pensamiento van juntos, no hay entre ellos división alguna. Si no tenemos esto bien claro nos confundiremos en la vida. El proceso que da origen al miedo, la raíz del miedo es el binomio tiempo/pensamiento.

El pasado, con todas las cosas que hemos hecho, y el pensamiento, dándoles el valor de agradables o desagradables, son las raíces del miedo. Este es un hecho obvio, verbalmente es un hecho simple, pero para verlo en toda su profundidad, para ir más allá de las palabras, es preciso que nos preguntemos si podemos detener el pensamiento. Si el pensamiento crea el miedo, detener el pensar disuelve el miedo.

Todo lo que hacemos lo hacemos mediante el pensamiento. Pero preguntarnos si podemos detener el pensamiento es una pregunta poco acertada, pues quien quiere detener el pensar sigue siendo el mismo

pensamiento. Cuando creemos que si dejamos de pensar no tendremos miedo, quién desea detener el pensamiento sigue siendo el propio pensamiento. Sigue siendo el mismo pensamiento que ahora desea algo más.

Cualquier pensamiento que tenga el propósito que seamos otra cosa que lo que somos sigue siendo pensamiento. Somos codiciosos, pero "no debemos" ser codiciosos; eso sigue siendo pensar. El pensamiento es la raíz misma de nuestra existencia, de modo que la cuestión que planteamos es muy seria. El pensar ha creado todos los objetos, también todas esas cosas que se encuentran en los lugares donde se reúnen las personas llamadas "religiosas". Vemos lo que el pensamiento ha hecho, ha inventado las cosas más extraordinarias, los ordenadores, los buques de guerra, los misiles, la bomba de hidrógeno, la cirugía, la medicina, y también vemos las cosas que nos ha permitido hacer, como ir a la Luna, etc. Sin embargo, el pensamiento es la raíz misma del miedo.

Es preciso que veamos todo esto y no pensar en cómo terminar con el pensamiento. Tenemos que ver realmente que el pensar es la raíz del miedo, el cual es tiempo. Ver, no utilizar las palabras, sino ver el hecho. Cuando tenemos un dolor severo, el dolor no es diferente de nosotros mismos y actuamos instantáneamente. Necesitamos ver tan claramente como vemos las cosas que nos rodean que el pensamiento es el factor causante del miedo. Si vemos por nosotros mismos que el pensamiento y el tiempo son, realmente, la raíz del miedo, ello no necesita deliberación ni decisión. Un escorpión es venenoso, una serpiente es venenosa, y en el instante mismo en que lo percibimos actuamos, no necesitamos perder el tiempo en pensamientos.

Debemos ver que el tiempo y el pensamiento son las fuentes del miedo. Tenemos que ver las cosas, ver la realidad, lo que es, y no sólo memorizar o pensar al respecto. Es necesario que pongamos todo nuestro ser en descubrir la relación que tenemos con el mundo, y comprobar en esta relación con él que no nos hallamos separados del resto del mundo, sino que somos el resto del mundo.

Es preciso comprender que nuestra mente y nuestra consciencia son la consciencia y la mente de la humanidad. Dondequiera que uno vaya el ser humano está sufriendo, ansioso, inseguro, solitario, desesperado en su soledad, agobiado por el dolor. De modo que nuestra consciencia, nuestro ser, es toda la humanidad. Psicológicamente cada uno es la humanidad, no está separado del resto de los seres humanos. La idea de que uno es un individuo con una mente especialmente suya es un absurdo, porque el cerebro ha evolucionado través del tiempo. Es el cerebro de la humanidad, y ese cerebro forma parte de la humanidad, genéticamente, etc. Por lo tanto uno es

el mundo y el mundo es uno mismo. No se trata de una idea, de un concepto o de un desatino utópico; es un hecho. Y esa mente humana se halla por completo confusa, con miedo y sufriendo.

Esto es así, pero en general somos muy reacios a aceptar un hecho tan simple. Ocurre que estamos muy acostumbrados al individualismo, yo y lo mío antes que nada. Pero si vemos que la consciencia de cada uno de nosotros es compartida por todos los demás seres humanos que viven en esta Tierra maravillosa, entonces cambia toda nuestra manera de vivir. Los argumentos, la persuasión, la presión, la propaganda son terriblemente inútiles, porque tenemos que ver esto por nosotros mismos.

Entonces, cada uno de nosotros, que es el resto de la humanidad, que es la humanidad, debe mirar un hecho muy simple, observar, ver, que el pensamiento y el tiempo son los factores que dan origen al miedo. Entonces, la percepción misma es la acción. Y, a partir de ahí, ya no dependemos de nadie. Si lo vemos muy claramente entraremos en una dimensión espiritual en el que se desintegra el miedo y el sufrimiento.





## 5. La desintegración del sufrimiento.

Por una parte existe el dolor físico, que siempre se produce por alguna razón y nos aporta alguna enseñanza, y por otra, el sufrimiento o el dolor psicológico. El sufrimiento es una perturbación en diferentes niveles de la persona, en el físico y en los distintos niveles del subconsciente. Es una forma aguda de perturbación que nos disgusta. Nuestro hijo ha muerto o se ha marchado. Habíamos erigido en torno a él todas nuestras esperanzas; o en torno a nuestra hija, o de nuestro esposo, o de lo que sea. Lo teníamos en un altar, junto a todas las cosas que deseábamos que él fuera; o hemos tenido un compañero y de pronto se ha ido, ya conocemos todo eso. A esta perturbación le llamamos sufrimiento.

Todos experimentamos dolor. Si queremos podemos analizarlo y explicar por qué sufrimos, podemos leer libros sobre el tema o ir a la iglesia, y pronto sabremos algo acerca del dolor. Pero no estamos hablando de eso, hablamos del fin del dolor. El fin del dolor empieza cuando nos enfrentamos a los hechos psicológicos que tienen lugar dentro de nosotros, y estamos por completo alertas, de instante en instante, a todas las implicaciones de esos hechos. Esto significa no escapar jamás del hecho de que uno sufre, no racionalizarlo ni ofrecer opinión alguna al respecto, sino vivir completamente con ese hecho. Pero la mayoría de nosotros no es consciente de nada. No somos conscientes de nuestros amigos, de nuestra esposa, de nuestros hijos ni de los continuos movimientos sutiles que se producen en nuestro interior.

Queremos que el sufrimiento se alivie, se aleje, se elimine mediante una explicación. Y esto, indudablemente, no ofrece la comprensión del sufrimiento. No es lo mejor establecer como fin hacer desaparecer el sufrimiento, pues esto no es más que un movimiento más de nuestra propia mente, siempre limitada y condicionada. Si desarrollamos la suficiente madurez como para comprender el deseo de huir del sufrimiento comenzamos a comprender cuál es su contenido, qué es lo que nos quiere enseñar. Es muy importante comprender este punto.

El sufrimiento tiene su origen en la propia reacción ante los hechos y no en la realidad de lo que está ocurriendo. No lo produce la realidad, sino la mente en la que se arraiga el deseo, la exigencia, los prejuicios, los miedos, etc. Por ejemplo, si vamos al campo, llueve y nos enfadamos, la causa del enfado no está en la lluvia, sino en la propia reacción, porque se han contrariado los propios planes y deseos. Si se tienen problemas quiere decir

que se vive dormido. Uno mismo crea los problemas. La realidad sólo plantea dificultades que es preciso resolver. Si vemos que el sufrimiento que nos aflige lo producimos nosotros mismos y no los demás, quiere decir que estamos despertando. Cuando nos veamos cansados de sufrir, ese será un buen momento para despertar.

Nos habituamos a vivir con el dolor, y esto nos impide ser uno con él. Vivir con algo o con alguien y no habituarse a ello requiere una energía enorme, una percepción alerta que impida a nuestra mente embotarse. El sufrimiento embota la mente si nos acostumbramos a él. Y casi todos nos acostumbramos a él. Pero es necesario que no nos habituemos al sufrimiento.

Al no gustarnos el sufrimiento y desear escapar de él comenzamos a preguntarnos por las razones de por qué sufrimos y, a continuación, justificamos nuestro sufrimiento. Nos decimos a nosotros mismos todo lo que queríamos a esa persona o a esa posesión que hemos perdido e inconscientemente tratamos de encontrar un escape en las palabras y en las creencias. Todo ello opera en nosotros como un narcótico.

Pero si no hacemos esto, si no escapamos mediante el pensamiento sencillamente sucede que captamos el sufrimiento, pero no como una cosa distinta de nosotros mismos, no como observadores que observan el sufrimiento, sino que éste forma parte de nosotros mismos, es decir, la totalidad de nosotros mismos sufre. Entonces podemos seguir el movimiento del dolor y ver hacia dónde nos conduce. Si captamos de esta manera el dolor es seguro que nos revela su sentido, su razón, el por qué aparece en nuestra vida.

Entonces veremos que hemos puesto el énfasis en el ego, no en la persona, cosa o situación que amamos y se ha ido. Aquella persona, cosa o situación, servía para ocultarnos nuestro propio sufrimiento, para evitar viéramos lo que hay en realidad en nuestro interior, la soledad y el infortunio.

Para comprender es necesario amar de verdad. Para comprender el dolor debemos amarlo, ser conscientes de él. Si queremos comprender algo -a nuestro vecino, esposa, o a cualquier relación-, si queremos comprender algo completamente, necesitamos estar muy cerca de ello. Es preciso llegar a ello sin reparo alguno, sin prejuicio, condena o repulsión, tenemos que mirarlo sin condicionamientos. Debemos ser conscientes de la persona o de la situación, lo cual implica que debemos amarla. De igual manera, si queremos comprender el dolor, tenemos que amarlo, tenemos que ser conscientes de él. Pero no podemos hacerlo porque escapamos del sufrimiento mediante explicaciones, teorías, esperanzas y postergaciones, todo lo cual constituye

un proceso de verbalización. Así pues, las palabras y la mente nos impiden ser conscientes del dolor y de todas las cosas.

En realidad nos menospreciamos pensando que no somos nada, que no tenemos valor, y creemos que mediante las personas y las cosas somos "algo". Por eso lloramos, porque cuando terminan nos encontramos solos y abandonados, no lloramos porque se hayan ido.

Es muy difícil llegar a este punto de comprensión. Realmente es difícil reconocerlo y no decir simplemente, "estoy solo ¿Cómo podré librarme de esta la soledad?", lo cual es otra forma de huida, sino ser consciente de este vacío, mantenerse en él y ver su movimiento. Si dejamos que el sufrimiento se manifieste y nos revele su significado, vemos que sufrimos porque estamos perdidos y que se nos exige prestar atención a algo que no queremos mirar. Se nos impone algo que nos resistimos a ver y comprender.

Innumerables personas y organizaciones están dispuestas para ayudarnos a huir y a evadirnos. Todas llamadas "religiosas", con sus creencias y sus dogmas, con sus esperanzas y sus fantasías. "Es la voluntad de Dios" "es el Karma". Todos nos brindan una salida, bien lo sabemos. No obstante, si podemos permanecer con el dolor y no apartarlo de nosotros, ni tratar de negarlo, lo único que existe, entonces, es el sentimiento de intenso dolor, en el que nuestra mente se encuentra en silencio. El dolor es una realidad y no una mera palabra, porque aquí la palabra no tiene sentido. El dolor existe respecto a una imagen, a una experiencia, respecto a algo que poseemos o no poseemos. De modo que el dolor está en relación con algo. Es decir, tan sólo sufrimos en relación con algo. El sufrimiento no puede existir por sí solo, así como el temor tampoco puede existir por sí solo, sino siempre en relación con algo, con un individuo, con un incidente, con un sentimiento, etc. Ahora ya nos podemos dar plena cuenta de cómo opera el sufrimiento en nuestra vida.

El sufrimiento no es distinto de nosotros, en realidad no somos simplemente el observador que capta el sufrimiento, sino que nosotros mismos somos ese sufrimiento. Cuando no hay un observador que sufre el sufrimiento no es diferente de nosotros, somos el sufrimiento. Entonces no estamos separados del dolor, sino que somos el dolor. Ya no lo evaluamos, no lo juzgamos ni le damos nombre y, por lo tanto, no lo rechazamos. Somos ese dolor, sencillamente somos ese sufrimiento, esa sensación de agonía. Cuando somos eso, cuando no le tememos, cuando somos uno con el dolor, no hay nada que hacer.

Entonces ocurre en nosotros una transformación radical. Ya no existe el "yo sufro", porque no hay ego que sufra, y el ego sufre porque nunca nos hemos parado a examinar lo que es el ego. Sólo vivimos de palabra en palabra, de reacción en reacción. Jamás decimos "veamos qué es eso que sufre". Y no lo podemos ver por que miramos con intereses y con disciplina.

Debemos mirar con espontánea comprensión. Entonces veremos lo que llamamos "dolor" y "sufrimiento", veremos que lo que queremos evitar se ha desvanecido. Si en nuestra relación con el sentimiento de dolor no lo consideramos como "algo" aparte de nosotros, no hay problema. Pero en el momento en que consideramos al dolor como "algo" separado de nosotros mismos, sí que surge el problema. Mientras tratamos el sufrimiento como algo fuera de nosotros -sufrimos porque hemos perdido a nuestro hermano, porque no tenemos dinero, por esto o por aquello-, establecemos una relación con ese algo, y esa relación es ficticia. Pero si somos esa cosa, si vemos completamente el hecho, entonces todo se transforma, todo tiene un significado diferente. Entonces existe atención total, atención integrada, y aquello que se considera en su totalidad se comprende y se disuelve. Y así no hay temor y, por lo tanto, la palabra "sufrimiento" resulta que no existe.

Únicamente si no establecemos relaciones ficticias con el dolor, si somos el dolor, si vemos el hecho de nuestro sufrimiento, entonces todo el asunto se transforma, adquiere un significado por completo diferente. Entonces hay atención plena, y aquello que es observado en su totalidad, es comprendido y disuelto; por lo tanto la palabra dolor no existe.

No es complicado permitir que el sufrimiento se disipe. Las ideas actúan como un escape; las ideas que se han convertido en creencias impiden el vivir completo, la acción completa, el ver lo que es. Son como el árbol que impide ver el bosque. Sólo se puede vivir de forma plena cuando existe un conocimiento propio cada vez más amplio y profundo... más abierto.

Cultivamos la mente haciéndola cada vez más ingeniosa, cada vez más sutil, más astuta, menos sincera y más tortuosa e incapaz de afrontar los hechos. Y cuando desde el centro -el ego- se mira dentro del sufrimiento, lo que hay es sufrimiento, únicamente eso.

La incapacidad de observar es la que da origen al sufrimiento. Cuando se percibe desde el ego esa observación que se obtiene es muy restringida, muy estrecha, muy trivial; y eso engendra sufrimiento. Sabemos que el dolor está ahí; es un hecho, y no hay nada más que conocer. Todos tenemos que vivir con el dolor. En uno mismo y en todas partes se ve sufrimiento, ignorancia y desconcierto. Pero la solución a esta situación se encuentra en investigarnos a

nosotros mismos y a todo lo que nos rodea, en ver la realidad de las cosas, en ser totalmente conscientes de ellas y obrar adecuadamente.



## **6. La muerte de un ser querido.**

La vida es una escuela, y en el periodo entre vidas elegimos, ayudados por nuestros guías, las pruebas que debemos afrontar. Muchos hemos elegido la prueba de “perder” a seres amados, pero a pesar de lo duras que puedan parecernos a simple vista estas experiencias, debemos superarlas. Superar las pruebas es permitir que surja la virtud, es conocer y demostrar que uno tiene determinada capacidad de comprender y de amar. Debemos aprovechar las pruebas y el sufrimiento que las acompaña para lo evidente... para adquirir conocimiento, para aprender a amar y obrar adecuadamente. Sólo así el sufrimiento se disipa.

Las personas que abandonan este plano suelen conocer los pensamientos y sentimientos que tenemos con respecto a ellos, pues estos son como una especie de llamadas de atención que les realizamos. También suelen sentir muy intensamente, pues sus sentimientos ya no están amortiguados por el cuerpo físico, por la materia más densa. Por todo esto, ceder al sufrimiento y que sientan nuestra angustia no es lo mejor que podemos hacer por ellos. Por el contrario, emanar auténticos sentimientos y pensamientos llenos de serenidad, de firmeza, amor, paz y conocimiento suele ser el mejor y máspreciado regalo que les podemos ofrecer.

Desear ver y comunicarse con personas que han partido de este plano significa casi siempre alimentar la ambición, el deseo de poseer, de experimentar placer y seguridad. Suelen ser deseos dictados por el ego, y es evidente que cuando así ocurre no son sentimientos limpios. Además, es algo impropio de las personas espiritualmente desarrolladas. Por otra parte, en el perder la compostura, en el rendirse a pensamientos y sentimientos inapropiados, siempre se experimenta una especie de placer. Por ello, abandonarse al sufrimiento es mostrarse egoísta y buscar de manera inadecuada el placer y la seguridad psicológica.

El sufrimiento es una sacudida que ocurre para que la mente se de cuenta de su propia insuficiencia. El reconocimiento de esa insuficiencia origina lo que llamamos sufrimiento. Si una persona ha estado dependiendo de su hijo o de su esposa o esposo para satisfacer esa insuficiencia, la pérdida de esa persona que amaba le crea la plena conciencia de su vacuidad, de ese vacío interno. De esa conciencia surge el dolor, y entonces decimos: “he perdido a tal persona”.

Por lo tanto, a causa de la muerte hay, primero que nada, la plena conciencia de la vacuidad que hemos estado evadiendo cuidadosamente. Donde hay dependencia tiene que haber vacuidad, superficialidad, insuficiencia y, por ello, aflicción y dolor. Pero no queremos reconocer eso; no vemos que esa es la causa fundamental de nuestro sufrimiento. Así que decimos: “perdí a mi amigo, a mi marido, a mi esposa, a mi hijo..., ¿cómo podré superar esta pérdida? ¿cómo podré superar este dolor?”.

Ahora bien, toda superación no es sino una sustitución. En la superación y sustitución no hay comprensión alguna y, por consiguiente, sólo puede haber más dolor, aunque temporalmente podamos encontrar una sustitución que pondrá a la mente a dormir por completo. Si no buscamos una sustitución acudimos a sesiones espiritistas, a los médium, o nos refugiamos en la prueba científica de que la vida continua después de la muerte. Así comenzamos a descubrir diversas formas de escape y sustitución que nos alivian transitoriamente del sufrimiento. Mientras que, si cesara este deseo de superar el sufrimiento y hubiera una verdadera intención de comprender, de descubrir cuál es la causa fundamental de la aflicción y el dolor, entonces podríamos descubrir que, en tanto existan el sentimiento de soledad, la superficialidad, el vacío y la insuficiencia, que en su expresión externa es dependencia, tendrá que haber sufrimiento. Y no podemos llenar esa insuficiencia mediante la superación de obstáculos, mediante sustituciones, escapando o acumulando, todo lo cual son artimañas de la mente, perdida en el afán y en la persecución de la ganancia.

El sufrimiento es tan sólo esa alta, intensa claridad del pensar y del sentir que nos obliga a reconocer las cosas tal como son. Pero esto no significa aceptar, resignarse. Cuando uno ve las cosas como son, cuando las ve en el espejo de la verdad, que es inteligencia, entonces hay júbilo, alegría, éxtasis; en eso no hay dualidad, ni sentimiento de pérdida, ni división alguna. Pero nos dejamos llevar por la memoria, creando cada vez más dependencia, al mirar continuamente hacia atrás, regresando emocionalmente a un acontecimiento para obtener de ello una reacción, una emoción, lo cual impide la plena expresión de la inteligencia en el presente.

Debemos comprender que no se puede eliminar el sufrimiento, que el ser humano no tiene la capacidad para ello. Podemos ocultarlo, escapar de él, pero no eliminarlo. Cuando se comprende esto con claridad surge la humildad de saber que uno no puede hacer nada con respecto al dolor que le sobreviene, pero que puede verlo, observarlo con toda claridad, ver cómo lo condiciona a uno. Cuando vemos con atención y claridad nuestro propio sufrimiento nos damos cuenta que la soledad, la desesperación que uno siente, no es diferente de uno mismo. En esa vivencia, en esa integración



desaparecen la angustia, el sufrimiento. Esto no es algo teórico, es así, y puede comprobarse.