

# EL MANEJO DEL SUFRIMIENTO

## OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer y comprender los funcionalismos de los diferentes tipos de sufrimientos.

¿CÓMO? A través de la reflexión, confrontación, análisis, auto-observación y meditación.

¿PARA QUÉ? Para aceptarlos, sacrificarlos y así acercarnos a la paz y armonía interior.

## INTRODUCCIÓN:

El dolor es inevitable. (Sufrimiento real)

El sufrimiento es opcional. (Sufrimiento imaginario)

Si hubieras aprendido a sufrir, tendrías el poder de no sufrir.

Aprende pues a sufrir, y tendrás el poder de no sufrir.

El sufrimiento imaginario empieza a disolverse cuando cuestionamos la creencia o la esperanza de que hay algún lugar donde ocultarse.

El dolor es pasajero, el triunfo es eterno.

No es el cambio lo que causa el sufrimiento. Es la resistencia a él lo que lo provoca.

Saber sufrir, uno de los cuatro requisitos del iniciado.

## DESARROLLO:

Hay varios tipos de sufrimiento:

a) Sufrimiento Real, útil, por karma, el dolor. Ej. El sufrimiento diario de nosotros los dormidos. Una pérdida, un accidente, una enfermedad, estar desempleado, etc. Sufrimientos útiles para crecer, para aprender, para fortalecernos, para acrecentar nuestra conciencia. Una lección por aprender. Una medicina. Una destreza por desarrollar. Una virtud por cultivar. Una carencia por llenar. Si no nos identificamos sirve para despertar. Sufrimiento que no podemos remediar. Dolor que no podemos evitar.

b) Sufrimiento inútil, innecesario, imaginario, falso, creado a partir de una pérdida y luego sostenido por el pensamiento negativo, repetitivo, obsesivo. Producido por el ego. El deseo y el miedo producen sufrimiento. Sostenido por creencias, introyectos, expectativas, deseos, añoranzas, ilusiones, caprichos, esperanzas, emociones negativas, el imaginario, nos echamos historias, fantasías, infringido por nosotros mismos, por deseos. Temor al sufrimiento imaginario.

c) Sufrimiento consciente, voluntario, por amor, por compasión al prójimo. Cuando lo vivimos produce en nosotros una sustancia necesaria para el despertar. Es necesario para el crecimiento de nuestra conciencia. Ej. El sufrimiento consciente de todos nuestros amados maestros guías de la humanidad. Padecimientos voluntarios. Super-esfuerzos. Trabajos conscientes, Grandes sufrimientos trascendentales, intencionales, los cuales no tienen comparación con los sufrimientos karmáticos de la vida ordinaria.

## APEGO AL SUFRIMIENTO

Queremos mucho nuestros sufrimientos pasados. Etapas difíciles de nuestra vida que no queremos olvidar, que recordamos constantemente, que narramos incansablemente sin que nos lo pidan. Hasta nos sentimos orgullosos de lo que hemos sufrido. Estamos identificados con lo mucho que hemos sufrido. Encontramos un gustito placentero al recordar nuestros sufrimientos pasados, sintiéndonos víctimas. La canción psicológica.

## SACRIFICIO DEL SUFRIMIENTO

Con el fin de despertar, es absolutamente necesario ir al encuentro de todos los sufrimientos interiores que están ligados a la sensación de las contradicciones íntimas. Además, esto exige un trabajo muy largo, y un ser humano tiene que estar de acuerdo con este trabajo, comprendiendo bien que para él el despertar de su conciencia estará acompañado de todas las incomodidades y de todos los sufrimientos voluntarios imaginables.

“Despertar”, “Morir”, “Nacer” y “Sacrificio por la Humanidad”. Estos son tres estadios sucesivos. Para ser capaz de alcanzar la encarnación de nuestro Ser interno, o al menos de entrar en este camino iniciático, el ser humano debe morir; esto quiere decir que debe liberarse de una multitud de pequeños apegos y de identificaciones que lo mantienen en la situación en que se encuentra actualmente. En su vida tiene apego por todo, está apegado a su imaginación, apegado a su estupidez, apegado también a sus sufrimientos; y quizás a sus sufrimientos más aún que a cualquier otra cosa. Completamente identificado con sus sufrimientos. Debe liberarse de este apego. El apego a las cosas, la identificación con las cosas, mantienen vivientes en el ser humano un millar de yoes inútiles. Estos yoes deben morir para que el Real Ser pueda nacer.

El sacrificio es necesario. Sin sacrificio nada se puede conseguir. Pero si hay una cosa en el mundo que la gente no comprende, es justamente la idea de sacrificio. Ellos creen que deben sacrificar algo que tienen. Por ejemplo, dije un día que debían sacrificar la “fe”, la “paz” y la “salud”, y lo toman al pie de la letra; como si tuviesen fe, paz o salud. Todas estas palabras deben ser puestas entre comillas. De hecho, no tienen que sacrificar sino lo que imaginan tener, y que en realidad no poseen en lo más mínimo. Deben hacer el sacrificio de sus fantasías. Pero esto es difícil para ellos, muy difícil. Es mucho más fácil sacrificar cosas reales.

No, lo que la gente debe sacrificar es su sufrimiento: nada es más difícil de sacrificar. Un ser humano renunciará a cualquier placer antes que a su propio sufrimiento. El hombre está hecho así, se pega al sufrimiento más que a cualquier otra cosa. Y, sin embargo, es indispensable librarse del sufrimiento. Quienquiera que no esté libre de él, quienquiera que no haya sacrificado, renunciado a su sufrimiento, no puede trabajar sobre sí. Nada se puede lograr sin el sufrimiento, pero al mismo tiempo hay que comenzar por sacrificarlo. Renunciar voluntariamente a sus sufrimientos.

El trabajo sobre sí mismo consiste en someterse voluntariamente a un sufrimiento temporal para liberarse del sufrimiento “eterno” del ego. Pero la gente le teme al sufrimiento. Quiere el placer ahora, de inmediato, y para siempre. No quieren comprender que el placer es un atributo del paraíso, y que es preciso ganarlo. Y esto es necesario, no por razón o en nombre de alguna ley moral ---arbitraria o interior---sino porque si el ser humano obtiene el placer antes de haberlo ganado, no estará en condición de mantenerlo, y el placer se volverá sufrimiento. Lo esencial es que hay que ser capaz de conquistar el placer, y ser capaz de conservarlo. Quien puede hacerlo no tiene ya nada que aprender. Pero el camino que

conduce allí pasa por el sufrimiento. Quien se imagina que, tal cual es, puede aprovechar del placer, se engaña mucho, y si es capaz de ser sincero consigo mismo, entonces llegará el momento en que podrá darse cuenta.

P. ¿Cómo puedo recordar mi comprensión de que mucho sufrimiento emocional está en la falsa personalidad?

R. Solo recordándose. El sufrimiento es la mejor ayuda posible para recordarse si usted aprende cómo usarlo. Por si solo no ayuda; uno puede sufrir toda la vida y no conseguir un minúsculo resultado, pero si uno aprende a usar el sufrimiento, éste resultará de ayuda. En el momento en que sufra, trate de recordarse a sí mismo, con la práctica del recuerdo de si y de la auto-observación.

P. Hay dos clases de sufrimiento: uno se debe a mi propia mecanicidad y debilidad; y el otro es el sufrimiento de ver enfermo o desdichado a alguien a quien se le tiene afecto.

¿Cómo trabajar contra eso o usarlo para el trabajo?

R. La cuestión es: ¿Usted puede hacer algo o no? Si puede, puede, pero si no puede, eso es otra cosa. Si empezamos sufriendo por todo lo que no podemos remediar, entonces con seguridad jamás cesaremos de sufrir. Lo principal es descubrir cuánta imaginación hay en eso. Podemos estar perfectamente seguros de que no hay ninguno, pero si hacemos un esfuerzo más, a menudo vemos que todo eso es imaginario. Tenemos un cuadro equivocado de nosotros mismos, y al mismo tiempo, a este cuadro le atribuimos rasgos reales. Pero si este cuadro es falso, entonces todo acerca de él está obligado a ser falso, y su sufrimiento es también falso. Puede ser muy agudo, pero esto no hace diferencia alguna. El sufrimiento imaginario es por lo general más desagradable que el real, porque con el sufrimiento real usted puede hacer algo, pero con el sufrimiento imaginario usted no puede hacer nada. Solo puede librarse de él, pero si usted se encariña con él o está orgulloso de él, entonces tiene que guardárselo.

No, lo que la gente debe sacrificar es su sufrimiento: nada es más difícil de sacrificar. Un hombre renunciará a cualquier placer antes que a su propio sufrimiento. El ser humano está hecho así, se apega a esto más que a cualquier otra cosa. Y, sin embargo, es indispensable librarse del sufrimiento. Quienquiera que no esté libre de él, quienquiera que no haya sacrificado su sufrimiento, no puede trabajar. Nada se puede lograr sin el sufrimiento, pero al mismo tiempo hay que comenzar por sacrificarlo. Aprenda a renunciar a sus sufrimientos. Ahora, descifre usted lo que esto quiere decir.

Aquí hablamos del trabajo en la vida. Y se puede guardar silencio de tal manera que nadie se dé cuenta. Todo el problema surge del hecho de que decimos demasiadas cosas. Si nos limitáramos únicamente a las palabras realmente indispensables, esto en sí mismo podría llamarse guardar silencio. Y es así para todo: para el alimento, para los placeres, para el sueño; en cada cosa, hay un límite para lo que es necesario. Más allá comienza el pecado. Trate de comprender esto bien: "Pecado" es todo lo que no es necesario, todo lo que no es indispensable.

-Pero si desde ahora, en este mismo instante, la gente se abstuviera de todo lo que es inútil, ¿Qué sería de toda la vida?, pregunte. Y, ¿Cómo distinguirían lo que es necesario de lo que no lo es?

-De nuevo usted habla a su manera, dijo el Maestro. Yo no hablo en absoluto de la gente. Ellos no van a ninguna parte y para ellos no hay pecado. Pecado es lo que clava al hombre en el sitio cuando ha decidido ir, y es capaz de ir. Los pecados son para aquellos que siguen el camino, o que se acercan a él. Y desde entonces pecado es lo que detiene a un hombre, lo que le ayuda a engañarse a sí mismo y a imaginar que está trabajando, cuando simplemente está dormido. El pecado es lo que adormece al hombre cuando ya ha decidido despertar.

¿Y qué es lo que adormece al ser humano? Una vez más, todo lo que es inútil, todo lo que no es indispensable. Lo indispensable siempre está permitido. Pero más allá, la hipnosis comienza de inmediato. Sin embargo, deben recordar que esto concierne únicamente a los que están o creen estar en el trabajo sobre sí mismos. Y el trabajo consiste en someterse voluntariamente a un sufrimiento temporal para liberarse del sufrimiento eterno. Pero la gente le teme al sufrimiento. Quiere el placer ahora, de inmediato, y para siempre. No quieren comprender que el placer es un atributo del paraíso, y que es preciso ganarlo. Y esto es necesario, no por razón o en nombre de alguna ley moral, arbitraria o interior, sino porque si el hombre obtiene el placer antes de haberlo ganado, no estará en condición de mantenerlo, y el placer se volverá sufrimiento. Lo esencial es que hay que ser capaz de conquistar el placer, y ser capaz de conservarlo. Quien puede hacerlo no tiene ya nada que aprender. Pero el camino que conduce allí pasa por el sufrimiento. Quien se imagina que, tal cual es, puede aprovechar del placer, se engaña mucho, y si es capaz de ser sincero consigo mismo, entonces llegará el momento en que podrá darse cuenta.

Nadie nos puede hacer sufrir, solo nosotros mismos podemos hacernos sufrir.

El dolor es el resultado del error; y el error es el resultado del ego.

El ego es quien nos hace sufrir.

El ego es quien genera dolor y sufrimiento.

El ego se alimenta y fortalece con el sufrimiento.

Renunciar al sufrimiento, sacrificar el sufrimiento es necesario para debilitar al ego y despertar conciencia. Es lo primero que necesitamos aprender a hacer para despertar.

El sufrimiento inútil empieza a disolverse cuando cuestionamos la creencia, la expectativa, la ilusión, el deseo o la esperanza de que hay algún lugar donde ocultarse.

¿Qué yo-defecto está produciendo este terrible sufrimiento en mí?

¿Cómo desea satisfacerse este yo-defecto?

¿Qué desea este yo-defecto?

¿Cuál es la virtud opuesta a este yo-defecto?

## **LAS RAICES DEL SUFRIMIENTO**

El sufrimiento es un estado de inconsciencia. Somos desgraciados porque no somos conscientes de lo que estamos haciendo, de lo que estamos pensando, de lo que estamos sintiendo.... Y por eso nos contradecemos continuamente, a cada momento. La acción va en una dirección, el pensamiento en otra, el sentimiento está en otra parte. Nos vamos haciendo pedazos, cada vez estamos más fragmentados. Eso es el sufrimiento: Perdemos por completo el centro, somos una simple periferia. Y naturalmente, una vida que no sea armoniosa está condenada a ser miserable, trágica, una carga que hay que llevar como se pueda, un sufrimiento.

Lo máximo que uno puede hacer es conseguir que este sufrimiento sea menos doloroso. Y existen mil y una clases de quita dolores.

No solo están las drogas y el alcohol; la religión también se ha utilizado a modo de opio. Deja a las personas drogadas, porque ellas mismas se dedican al mismo negocio; están en contra de los competidores. Si la gente toma opio, puede que deje de ser religiosa; puede que ya no tenga necesidad de ser religiosa. Si ya han encontrado el opio, ¿Por qué tendría que molestarse con la religión? Y el opio es más barato, exige menos compromiso. Si la gente toma marihuana, LSD y otras drogas más sofisticadas, es natural que no sea religiosa, porque la religión es una droga muy primitiva. Por eso todas las religiones están en contra las drogas.

La razón no es que estén verdaderamente en contra de las drogas. La razón es que las drogas son competidores y, por supuesto, si se puede impedir que la gente use drogas será más fácil que caigan en las trampas de los sacerdotes, porque esa es la única salida que les queda. Es una especie de monopolio: en el mercado solo queda su opio y todo lo demás se declara ilegal.

La gente vive sumida en el sufrimiento. Solo existen dos maneras de salir de él: la primera consiste en convertirse en meditador: alerta, despierto, consciente, vigilante, observante... y eso es algo muy difícil. Se necesita coraje. La manera más barata consiste en encontrar algo que te pueda dejar aún más inconsciente de lo que ya estas, para que no puedas sentir sufrimiento. Encuentra algo que te deje totalmente insensible, algo que te intoxique, algún anestésico que te deje tan inconsciente que puedas escapar a esa inconsciencia y olvidar todas tus ansiedades, angustias y sinsentidos.

La segunda manera no es la verdadera. La segunda manera solo hace que tu sufrimiento resulte un poco más confortable, un poco más soportable, un poco más cómodo. Pero no ayuda, no te transforma. La única transformación llega por la vía de la meditación, porque la meditación es el único método que te hace consciente. Para mí, la meditación es la única religión verdadera. Todo lo demás es un engaño. Y existen diferentes marcas de opio: cristianismo, hinduismo, islamismo, jainismo, budismo...pero son solo diferentes marcas. El recipiente es distinto, pero el contenido es el mismo: todas te ayudan de algún modo a adaptarte a tu sufrimiento.

Lo que yo me propongo es llevarte más allá del sufrimiento. No hay necesidad de adaptarse al sufrimiento: existe la posibilidad de librarse por completo de él. Pero el camino es un poco difícil; el camino es un desafío.

Tienes que hacerte consciente de tu cuerpo y de lo que haces con él...

Un día, Buda estaba pronunciando su discurso matutino y el rey había acudido a escucharle. Estaba sentado enfrente de Buda y no paraba de mover el dedo gordo del pie. Buda dejó de hablar y miró el dedo del pie del rey. Como naturalmente, cuando Buda miró su dedo, el rey dejó de moverlo. Buda empezó a hablar de nuevo, y el rey empezó otra vez a mover el dedo gordo del pie. Entonces Buda le preguntó:

- ¿Por qué haces eso?

El rey respondió:

- Solo cuando dejaste de hablar y me miraste el dedo me di cuenta de lo que estaba haciendo. No era nada consciente de lo que hacía.

- Es tu dedo y no eres consciente – dijo Buda-. Entonces, podrías llegar a matar a una persona sin ser consciente de ello.

Y exactamente de esa manera se ha matado a gente y el homicida no ha sido consciente. Muchos homicidas han negado en los tribunales haber matado a alguien. Al principio se pensaba que simplemente mentían, pero recientemente se ha descubierto que no estaban mintiendo, que lo hicieron en estado de inconsciencia. En aquel momento estaban tan rabiosos, tan enfurecidos, que fueron poseídos por su furia. Y cuando estas furioso, tu cuerpo segrega ciertas toxinas y tu sangre se intoxica. Estar enfurecido es estar en un estado de locura temporal. Y la persona se olvidará por completo de lo que hizo, porque no era consciente de lo que hacía. Y así es como la gente se enamora, mata a otros, se suicida, hace todas esas cosas.

El primer paso hacia la consciencia es prestarle mucha atención a tu cuerpo. Poco a poco, uno se va poniendo en estado alerta ante cada gesto y cada movimiento (hablar, actividades innecesarias, etc.). Y a medida que te vas haciendo consciente, empieza a ocurrir un milagro: dejas de hacer muchas cosas que antes hacías. Tu cuerpo se encuentra más relajado, tu cuerpo está más entonado, una profunda paz empieza a prevalecer incluso en tu cuerpo, una música sutil vibra en tu cuerpo.

Después, empiezas a hacerte consciente de tus pensamientos; hay que hacer lo mismo con los pensamientos. Son más sutiles que el cuerpo y, por supuesto, también más peligrosos. Y cuando te hagas consciente de tus pensamientos, te sorprenderá lo que ocurre en tu interior. Si pones por escrito lo que está ocurriendo en cualquier momento, te llevarás una gran sorpresa. No te lo vas a creer. ¿Esto es lo que está ocurriendo dentro de mí? Sigue escribiendo durante solo diez minutos. Cierra las puertas con llave y cierra también las ventanas para que nadie pueda entrar, para que puedas ser completamente sincero. Y enciende fuego para poder tirar al fuego lo que escribas; así nadie lo sabrá aparte de ti. Y después, se absolutamente sincero; ponte a escribir lo que está pasando dentro de la mente. No lo interpretes, no lo alteres, no lo edites. Límitate a ponerlo en el papel sin adornos, tal como es, exactamente como es.

Y al cabo de diez minutos, léelo. ¡Verás una mente loca por dentro! no somos conscientes de que toda esa locura fluye constantemente como una corriente subterránea. Afecta a todo lo que tiene importancia en tu vida. Afecta a cualquier cosa que hagas; afecta a todo lo que no haces, afecta a todo. ¡Y la suma de todo ello va a ser tu vida!

Así pues, este loco debe cambiar. Y el milagro de la conciencia es que no necesitas hacer nada, aparte de hacerte consciente. El fenómeno mismo observado hace que cambie. Poco a poco, los pensamientos empiezan a ajustarse a cierta pauta. Su caos desaparece, se van convirtiendo en algo más parecido a un cosmos. Y una vez más, una profunda paz lo domina todo.

Y cuando tu cuerpo y tu mente estén en paz, veras que están sintonizados uno con otro, que existe un puente. Ahora ya no corren en diferentes direcciones, ya no cabalgan en diferentes caballos. Por primera vez hay acuerdo, y ese acuerdo constituye una ayuda inmensa para trabajar en el tercer paso: hacerte consciente de tus sentimientos, emociones, estados de humor. Esta es la capa más sutil y más difícil, pero si puedes ser consciente de los pensamientos solo tienes que dar un paso más. Se necesita una conciencia un poco más intensa para empezar a meditar sobre tus estados de humor, tus emociones, tus sentimientos.

En cuanto eres consciente de estas tres cosas, todas se unen en un único fenómeno. Y cuando estas tres cosas sean una sola, funcionando perfectamente al unísono, canturreando juntas, cuando puedas sentir la música de las tres – se han convertido en una orquesta, ocurre la cuarta. Lo que tú no puedes hacer ocurre por sí solo, es un regalo de la totalidad. Es una recompensa para los que han hecho estas tres cosas.

Y la cuarta cosa es la conciencia definitiva que lo despierta a uno. Uno se hace consciente de la propia conciencia, esa es la cuarta cosa. Eso te convierte en un buda, un ser despierto. Y solo en ese despertar llega uno a conocer lo que es la bienaventuranza.

El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la felicidad, el corazón conoce la alegría, la cuarta cosa conoce la bienaventuranza. La bienaventuranza es el objetivo, y la conciencia es el camino que lleva a ella.

El cuerpo conoce el placer,

La mente conoce la felicidad,

El corazón conoce la alegría,

La conciencia conoce la bienaventuranza.

## EL SUFRIMIENTO

A veces es muy útil conocer la causa de su sufrimiento, porque cuando usted quiere luchar con él, no podrá luchar a menos que conozca la causa, y la causa esta generalmente en nuestra imaginación. Todas las causas están en usted, de modo que es necesario conocerlas.

P. A veces, cuando uno está feliz o quizá se siente negativo, uno es retrotraído a las conclusiones reales. Puesto que se nos ha dicho de resguardarnos de la emoción negativa, de ningún modo puedo armonizar eso con el sistema.

R. Usted mezcla la idea del sufrimiento y la idea de la emoción negativa. No es lo mismo. El sufrimiento es muy útil; muchas cosas solo pueden obtenerse a través del sufrimiento. Pero cuando el sufrimiento se conecta con la identificación y la imaginación, se convierte en una emoción negativa.

P. Usted dice que el ser humano debe renunciar al sufrimiento y también que debe sufrir a fin de desarrollarse. ¿Cómo pueden ser ciertas ambas cosas?

R. Diferentes casos, diferentes días, diferentes momentos. Estos no son dos principios contradictorios. Hay mucho sufrimiento innecesario al que uno no quiere renunciar. Luego, hay algún sufrimiento inevitable y necesario que uno debe aceptar si quiere obtener algo. En el Cuarto Camino, no totalmente de inmediato, uno ha de sacrificar todas las cosas innecesarias; las teorías equivocadas, la charla, el sufrimiento imaginario. El sufrimiento imaginario es el principal obstáculo.

P. ¿Entonces, el sufrimiento no existe?

R. Solo cierta cantidad es real. Pero la aumentamos mediante la imaginación. El sufrimiento real existe, pero es limitado por muchas cosas, por el tiempo, por ejemplo. Pero nada puede detener ni limitar al sufrimiento imaginario. El sufrimiento real, si tiene una causa, puede ser necesario; puede dar conocimiento. El sufrimiento imaginario quita el conocimiento. La muerte de un amigo, o el pesar de algún género es sufrimiento real, pero si usted se identifica con él, puede conducir una emoción negativa. Y, después de todo, el sufrimiento ocupa una pequeñísima parte de nuestra vida, mientras las emociones negativas ocupan la totalidad de ella.

P. ¿El dolor es una emoción negativa?

R. Sufrir simplemente dolor no es una emoción negativa, pero cuando entran la imaginación y la identificación, se convierte en una emoción negativa. El dolor emocional, como el dolor físico, no es una emoción negativa por sí mismo, pero cuando usted empieza a hilar sobre él, se convierte en negativo.

P. Se ha declarado, o al menos implicado, que el ser humano ama al sufrimiento. ¿Esto es estrictamente cierto?

R. Usted no entiende enteramente el significado de eso. Si piensa más profundamente, vera que todo el mundo tiene alguna clase de sufrimiento, digamos, auto-conmiseración. Uno jamás renuncia a esta auto-conmiseración; es la posesión más apreciada del ser humano, la lleva consigo, la pone en el mejor lugar; jamás tratará ni decidirá jamás en su mente hacer un esfuerzo para librarse de esta auto-conmiseración. Todo el mundo tiene una o dos emociones negativas a las que está particularmente apegado. El hombre no se dice: “Me



gusta esta emoción negativa”, sino que vive en ella, está plenamente absorto en ella, y esta emoción negativa lo matiza todo, de modo que no la sacrificará. Para muchas personas, sacrificar o renunciar su principal emoción negativa significara sacrificar toda su vida.

P. Puesto que el ser humano cesó de creer que sus sufrimientos eran un castigo directo de Dios, ¿no está avergonzado de ellos y resentido para con ellos?

R. Si es algo parecido, pero realmente nunca renunciará a ellos. Cuando decide renunciar a ellos, se libra de ellos. Esto parece una cosa simple, pero cuando esto llega a la práctica, el hombre descubre que no puede hacerlo, porque sus sufrimientos ya se convirtieron en un hábito; y de ese modo, aunque en su mente lo decida, aún continúa sintiendo lo mismo. No obstante, a fin de librarse del sufrimiento innecesario, el primer paso es decidirse a renunciar a él en la propia mente. Cuando un ser humano formula esta decisión, después de un tiempo renunciará a él; pero mientras su mente este hipnotizada por este sufrimiento, no hará el esfuerzo.

P. Si renuncia al sufrimiento, ¿Qué obtendrá en cambio?

R. En cambio obtendrá la ausencia del sufrimiento. He ahí porque no quiere renunciar a él.

P. ¿Qué método puede usarse para sacrificar el sufrimiento?

R. El darse cuenta de los valores. Pero hay diferentes clases de sufrimiento. A veces, un modo efectivo de destruir el sufrimiento es ver que este pertenece a la parte imaginaria de uno mismo. Es muy útil la división en real e imaginario.

La idea general es que usted no podrá obtener nada por nada, tiene que sacrificarlo todo. ¿Pero sacrificar qué? Una persona no quiere sacrificar una cosa, otra persona, otra cosa. La respuesta es: sacrifique su sufrimiento: las emociones negativas, la imaginación negativa y todo eso. Es muy buen sacrificio, solo que es difícilísimo, porque uno esta pronto para sacrificar cualquier placer, pero no el sufrimiento.

P. ¿Cómo puede hacerse eso? ¿Uno rehúsa pensar que está sufriendo?

R. Usted rehúsa aceptar su sufrimiento, y detiene su sufrimiento. Es muy simple. Suponga que tiene un agravio, que usted está herido, u ofendido, o algo. Trate de sacrificar este agravio y vera cuan apegado está a este. En realidad, es un sentimiento muy agradable cuando uno piensa: “No tengo nada de qué preocuparme. Nadie es culpable”. Pero a la gente le disgusta esto, porque lo siente como un vacío.

P. Supongo que la recompensa de cualquier desarrollo es realmente sufrimiento, porque el conocimiento trae sufrimiento.

R. No veo que sea necesariamente así. Es cierto que el desarrollo significa aumento de sufrimiento durante cierto periodo, pero usted no puede considerar esto como un objetivo o como el resultado necesario. De por sí, el sufrimiento no puede procurar nada, pero si uno se recuerda en conexión con él, puede ser una gran fuerza. Si el sufrimiento no existiera, sería necesario crearlo, porque sin él uno no podrá llegar al recuerdo de si correcto. Pero las personas tratan de escapar del sufrimiento, tratan de disfrazarlo, o se identifican con él, y de este modo destruyen el arma más fuerte que tienen.

P. ¿Qué es el sufrimiento útil?

R. Hasta que nos libremos del sufrimiento inútil no podremos llegar al útil. La mayor parte de nuestro sufrimiento es absolutamente inútil; tenemos demasiado de él. Primero, deberá aprender a distinguir que es el sufrimiento inútil. La primera condición para librarse de este es saber para qué es.

P. ¿Usted diría que, hasta cierto punto, el sufrimiento es esencial para alcanzar el cambio de ser?

R. Ciertamente, pero depende de lo que usted entienda por sufrimiento. No obtenemos nada mediante el placer; de eso solo podemos obtener sufrimiento. Todo esfuerzo es sufrimiento; todo darse cuenta es sufrimiento, porque hay muchos desagradables “darse cuenta” de uno mismo y de las cosas, y hay muchas formas de sufrimiento. Como dije, algunos sufrimientos son innecesarios e inútiles, con algunos otros sufrimientos deberemos aprender a no identificarnos, y algunos sufrimientos son útiles. Juzgamos al sufrimiento desde el punto de vista de si ayuda o estorba a nuestro trabajo, de modo que nuestra actitud hacia el sufrimiento debe ser más complicada. El sufrimiento inútil es el máximo obstáculo en nuestro camino; al mismo tiempo, el sufrimiento es necesario, y a veces sucede que las personas no pueden trabajar porque tienen miedo de sufrir. En la mayoría de los casos, lo que temen es el sufrimiento imaginario. Tenemos mucha imaginación y a veces parece difícil renunciar a ciertas clases de imaginación.

P. ¿El sufrimiento, aparte del dolor físico, es posible sin la falsa personalidad?

R. Ciertamente, pero no se torna tan insistente. Cuando la falsa personalidad empieza a disfrutarlo, se vuelve peligroso. La mayor parte de nuestro sufrimiento depende de la identificación, y si desaparece la identificación, también desaparece nuestro sufrimiento. Uno debe ser razonable, debe darse cuenta de que de nada sirve sufrir si es posible no sufrir.

P. No entiendo como una emoción positiva puede arraigarse en el dolor; empero, algunos hombres de visión alcanzaron aparentemente las alturas a través del sufrimiento físico.

R. A través del sufrimiento físico o mental es enteramente posible, mediante transformación. Toda clase de sufrimiento, hablando teóricamente, puede transformarse en emoción positiva, pero solo si se transforma. Sin embargo, tales definiciones en emoción positiva, pero solo si se transforma. Sin embargo, tales definiciones son peligrosas, porque, en el momento siguiente, alguien la entenderá en el sentido de que se transforma en emoción positiva. Esto sería enteramente erróneo, porque nada se transforma, deberá ser transformado mediante esfuerzo de la voluntad y mediante conocimiento.

P. ¿El pesar puede ayudar a un ser humano hacia un estado superior de consciencia?

R. Un solo choque aislado no podrá ayudar, porque hay muchos lazos que nos mantienen en nuestro estado actual. Es importante entender que son necesarios miles de choques, y durante años. Solo entonces podrán romperse los hilos y el ser humano liberarse.

P. ¿Cómo puede existir el sufrimiento real si usted dice que el centro emocional no tiene parte negativa?

R. En este sistema, en la descripción del ser humano uno tropieza con la imposibilidad de describir las cosas como son: estas solo pueden ser descriptivas aproximadamente. Lo

mismo que con los mapas en pequeña escala en los que no puede mostrarse el tamaño relativo de las cosas. En algunos casos, en la descripción de la maquina humana, las diferencias son tan grandes que es mejor decir que una cosa no existe en absoluto que decir que una cosa es grande y otra pequeña. Esto se refiere al centro emocional. Hay emociones que no son negativas, pero son muy dolorosas, y hay un centro para ellas, pero este ocupa una parte tan infinitesimal, comparada con las emociones negativas que no son reales, que es mejor decir que el centro emocional no tiene parte negativa.

P: ¿Cómo puede explicar la gran cantidad de sufrimiento que existe en el mundo?

R. Esta es una pregunta muy interesante. Desde el punto de vista del trabajo, es posible encontrar, por lo menos, una forma lógica de solución de este problema. En la vida orgánica, el hombre debe considerarse como un experimento del Gran Laboratorio. En este laboratorio, se efectúa todas las clases posibles de experimentos, y han de efectuarse por medio del sufrimiento para producir alguna clase de fermentación. De algún modo, el sufrimiento es necesario para esto; todas las células de este experimento tienen que sufrir, y debido a ello, la tendencia de ellas es evitar el sufrimiento, tener tan poco de este como sea posible, o escapar. Si alguna de estas células quiebra esta tendencia y acepta voluntariamente el sufrimiento, puede librarse de él y liberarse. El sufrimiento, el sufrimiento voluntario, puede convertirse en trabajo de la escuela. Nada es más difícil y, al mismo tiempo, nada puede crear tanta fuerza como el sufrimiento voluntario. La idea del desarrollo es crear una fuerza interior, y ¿Cómo un hombre puede ponerse a prueba sin sufrimiento? Desde un punto de vista, toda la vida orgánica existe a los fines planetarios. Desde otro punto de vista, existe solo por causa de quienes escapan. De modo que no existe para alimentar solamente a la naturaleza. Este sufrimiento es el supremo producto y el resto son meramente derivados; lo supremo es siempre lo más importante.

Estamos lejos de entender la idea del sufrimiento, pero si nos damos cuenta de que pueden alcanzarse cosas pequeñas con el sufrimiento pequeño, y grandes con el sufrimiento grande, entenderemos que eso estará siempre proporcionado. Pero debemos recordar una cosa; no tenemos derecho a inventar el sufrimiento. Asimismo, uno tiene derecho a aceptar el sufrimiento para sí, pero no tiene el derecho de aceptarlo para los demás. Según los propios criterios de la vida, uno ayuda a los demás, solo que deberá entenderse que ayudar no podrá disminuir el sufrimiento, no podrá cambiar el orden de las cosas.

P. ¿Uno no debe trabajar para aliviar el sufrimiento?

R. Tanto como pueda, pero hay sufrimiento que puede aliviarse y sufrimiento que no puede aliviarse porque depende de causas mayores. Las personas dormidas tienen que sufrir; quizás haya un gran designio cósmico en este sufrimiento, porque solo el sufrimiento podrá eventualmente despertarlas. Si pueden ordenar su vida de modo que estén felices y contentas en el sueño, jamás despertaran. Pero todo esto es solo charla, porque de cualquier modo esto no podrá ser cambiado.

P. ¿Hay una cantidad definida de sufrimiento que ha de soportarse en el mundo?

Probablemente, a los fines de un crecimiento interior posible, cada uno deberá estar rodeado por enormes posibilidades de sufrimiento. La evolución depende de la actitud del hombre; si este acepta el sufrimiento y trata de no identificarse con él. Puede ser que toda

esta ley sea creada de modo que él pueda volverse más fuerte, porque solo el sufrimiento puede crear la fuerza.

P. ¿Es bueno para una persona sufrir por otra?

Nadie puede sufrir por otro; si yo tengo dolor de muelas, el mío no disminuirá si usted tiene también un dolor de muelas.

P. ¿Usted dice que el ser humano es un experimento?

R. El ser humano está hecho especialmente para el crecimiento interior: es un experimento especial hecho para el desarrollo de sí. Cada hombre es un experimento, no todos los hombres.

Ahora tenemos que volver a las cosas prácticas y al estudio del trabajo personal. Es necesario entender la responsabilidad en el trabajo personal, porque cuando un ser humano empieza a entender algo, a formular ciertos deseos en conexión con el trabajo, su responsabilidad hacia el mismo aumenta. Cuando más entiende, mayor es la propia responsabilidad, porque si uno no sabe nada y no intenta el trabajo, no puede pecar contra el trabajo, por así decirlo; y cuando uno comete un error, puede detener su trabajo personal. De modo que su responsabilidad comienza tan pronto empieza a trabajar, y deberá entenderse que esta responsabilidad es grandísima, porque todo se cuenta y se pone a favor o en contra de uno. No es una acción arbitraria: es así en la naturaleza misma de las cosas. Las cosas mismas lo hacen así.

A fin de hacer algo, de alcanzar algo, es necesario trabajar sobre muchas líneas al mismo tiempo, de otro modo, uno se detiene. Si pierde una o dos líneas, tiene que retroceder y empezar de nuevo desde el comienzo; no puede elegir sobre que líneas trabajará. Suponga que tenga que trabajar sobre cincuenta y siete. Entonces, más tarde o más temprano, tendrá que regresar y empezar de nuevo desde el comienzo sobre todas las cincuenta líneas, porque, después de un tiempo, cuarenta y siete líneas no pueden llevarle más allá. Quiero decir con esas líneas tratar de recordarse, tratar de no identificarse, de no expresar las emociones negativas, etc. Suponga que acepta todas esas líneas y desecha solo una, respecto a hablar: Eso lo arruinara todo. O si las acepta todas, y en el próximo momento se olvida: nuevamente no llegara a ninguna parte. He ahí porque no podemos obtener nuevamente resultados correctos. Empezamos bien y luego, en el momento siguiente, nos olvidamos y decimos: “No puedo mantener en mi mente cincuenta líneas a la vez”.

P. ¿Cómo se puede aumentar el propio sentido de responsabilidad?

R. Eso debe basarse en la valorización. Si usted valoriza algo, entonces tiene un sentido de responsabilidad. Depende de su escala de valores.

P. Usted dijo que otra de nuestras principales dificultades es el pensamiento formativo. No sé en lo mínimo como pensar no formativamente.

R. Piense al máximo de su capacidad y compare los resultados: cuando su pensamiento da resultados y cuando no los da. De ese modo, llegara a un mejor entendimiento, en cualquier caso, mejor que tan solo interrogarse sobre eso. Las definiciones no le ayudaran: el deseo de definiciones es solo una excusa. Si usted se encuentra en una posición muy difícil, pensará al máximo de su capacidad como librarse de ella. Piense del mismo modo.

P. Antes de que podamos pensar de manera diferente, ¿Es necesario percibir las cosas de manera diferente?

R. No podemos percibir de manera diferente hasta que pensemos de manera diferente. Solo tenemos control de nuestros pensamientos; no tenemos control sobre la percepción. La percepción depende particularmente del estado de consciencia. Si uno despierta durante un tiempo suficientemente largo, podrá percibir muchas cosas que no percibe ahora. Eso no depende del deseo ni de la decisión.

P. ¿Todo es pensamiento formativo, excepto cuando tratamos de recordarnos?

R. No, no todo, sino una gran cantidad de nuestro pensamiento es formativa. Pero cuando pensamos sobre cosas serias, como las ideas del sistema, no podemos pensar en absoluto o nuestro pensamiento no es formativo. El pensamiento formativo es siempre pobre, pero, para algunos problemas, es ridículo.

P. Usted dijo una vez que pensar sobre las grandes ideas del sistema puede ser un modo de detener la identificación. ¿No puedo ver por qué esto es así y por qué la identificación ha de arruinar necesariamente el pensamiento?

R. Porque la identificación vuelve estrecho y defectuoso al pensamiento, lo ata, usted no puede pensar, no puede efectuar deducciones. Baja el nivel normal de la capacidad intelectual del ser humano. En cuanto a por qué pensar sobre las grandes ideas del sistema detiene la identificación, ello se debe a que no podemos pensar sobre ellas si nos identificamos con ellas. Su pensamiento no producirá efecto. Cuando estamos estudiando, tratando de entender, esto significa un nuevo modo de pensar. En el momento en que retrocedemos al viejo modo de pensar, nos identificamos y sufrimos.

## COMPRESIÓN DEL SUFRIMIENTO

“Si hubieras aprendido a sufrir, tendrías el poder de no sufrir. Aprende pues a sufrir, y tendrás el poder de no sufrir.”

El Maestro dijo:

1. Este Trabajo es Cristianismo Esotérico.
2. La gente imagina que tiene algo que sacrificar. Hay una sola cosa que tiene que sacrificar y esta es su sufrimiento.
3. En este Trabajo llegará eventualmente a comprender lo que es el sufrimiento Consciente comparándolo con el Sufrimiento Mecánico.

Todos sufren. La gente alegre nos asegura que nunca sufre. Son personas siempre llenas de ánimo, ganas, etc. Empero sufren, a despecho del cansador retrato que se hacen así mismas. Todos sufren mecánicamente. ¿Qué es el sufrimiento mecánico?

Es algo por completo diferente del sufrimiento consciente. Es algo tan intrincado, tan tortuoso, tan aparentemente contradictorio, tan variado, tan sutil, tan históricamente permanente – en suma, un hábito – que somos incapaces de observarlo. No vemos su acción continua, interior, secreta, petrificante, como el uniforme gotear de agua cargada de calcio que construye los extraños pilares que van del techo al suelo en las profundas cavernas.

El Trabajo nos enseña que todos nosotros estamos inevitablemente dominados por el sufrimiento mecánico y que esta es la única cosa que tenemos que ofrecer como sacrificio. Con el fin de cambiar, hay que sacrificar algo. Compréndalo claramente y pregúntese – si alguna vez se le ocurre hacerse una pregunta a sí mismo, lo cual significa que tendrá que pensar realmente por sí mismo la respuesta- digo, hágase esta pregunta: “¿Hay la posibilidad de cambiar si no renuncio a algo, si no sacrifico algo?” Esto significa simplemente que usted no puede cambiar si desea seguir siendo la misma persona. Cambiar es convertirse en algo diferente. Si quiero ir a Londres, debo renunciar a estar en Paris.

Observemos, pues, cuidadosamente, a que debemos renunciar. El sacrificio que pide el Trabajo es el de nuestro sufrimiento habitual, mecánico.

Desde luego, en este punto las gentes suelen justificarse y decir que no padecen de esta clase de sufrimiento, o que lo que sufren es lógico, razonable. Oh, este auto justificarse al que todos recurrimos. Pero es preciso observar cuidadosamente en que punto esta enseñanza, que pertenece al Cuarto Camino, se refiere a lo que hemos de renunciar. No a nuestros pecados en el sentido ordinario, sino a lo que el Trabajo considera como el más pecado, tal vez el mayor – a saber, el identificarse con el “Sufrimiento Mecánico”. Un hombre, una mujer (enseña el Trabajo), han de sacrificar su sufrimiento. El sufrimiento mecánico no conduce a lugar alguno. Un hombre, una mujer, no pueden despertar si retienen este espantoso peso, su sufrimiento mecánico, y lo alimentan mediante un continuo proceso de justificación. En el sentido de Trabajo no existe la justicia en este planeta donde todo sucede de la única manera en que puede suceder. ¿Cómo puede haber justicia en un mundo de gentes dormidas – de gentes que todavía no están conscientes - de gentes que están gobernadas por sus emociones negativas y finalmente por el odio?

Ahora bien, cuando usted empieza a ver, a auto-observar, a darse cuenta de la mecanicidad en su propia conducta, ¿Puede culpar a los otros porque son también así? ¿No fueron gentes mecánicas aquellos a quienes cree causantes de su sufrimiento? Recuerde que en tal caso lo único que puede hacer es perdonar, lo cual significa en los evangelios, asombrosamente, “cancelar” la deuda. Si, pero esto solo es posible de acuerdo con su nivel de ser. Un bajo nivel de ser no perdona. Solo ve el propio mérito. De seguro esta es una clave que permite alcanzar un nivel de ser más elevado. Cuando, por medio de la auto-observación y el trabajo sobre si, ve cada vez más claramente que usted es tan malo como cualquier otra persona, entonces asciende por la escala de ser que termina en el Ser divino –que todo perdona, cosa que ni siquiera podemos comprender tal como somos al presente con nuestro acopio de emociones negativas, ¿Por qué?

Porque todos estamos en la parte más baja de esta escala de ser, lo cual significa una escasa inclusión en nuestra consciencia de lo que somos en realidad, proyectando en los otros lo que no aceptamos en nosotros mismos, por eso somos tan proclives a sentirnos insultados. Pero, a medida que la consciencia se acrecienta, incluimos cada vez más lo que está en nosotros mismos, con una creciente falta de engreimiento, hasta que no nos ofendemos más. Ni tampoco entonces, juzgamos, ¿Cómo puedo yo juzgarlo si me doy cuenta que soy peor que usted?

Al presente, claro está, pretendemos no juzgar – cuestión muy diferente, cuestión de estar lleno de virtudes meritorias y tan hechizo de falsa personalidad que imita cada virtud sin arte alguno y así es causa de mucho fastidio y aburrimiento para otros, como una mala pieza de teatro. ¡Cuántas malas piezas andan por las calles de la ciudad, tanto hombres como mujeres! Creo decir algo similar a una observación que me hizo el Maestro cuando enseñaba por primera vez. Llamo la atención sobre el hecho que la mayoría de las gentes con quienes nos encontramos en la calle, en el club, en un té, en una cena, están muertas y muertas desde hace años.

Ahora bien, el hombre, la mujer, con Centro Magnético, que tratan de aspirar a algo más que la vida, no mueren tan fácilmente. Pero la vida sola no tarda en convertirnos en muertos. Morimos siendo millonarios de vida, trabajando día y noche durante cincuenta años, digamos – Si, pero hemos muerto hace muchos años. Esta es una cuestión sobre la cual todos debemos reflexionar. El Trabajo no nos invita mientras no alcancemos cierto valor de vida llamado el “Buen Dueño de Casa”. Esta es la primera educación – la formación de una bien educada personalidad de vida. Pero hay una segunda educación y siempre la hubo. Esta es para aquellos que no creen que la vida puede ser explicada en función de sí mismo. Es para los Buenos Dueños de Casa, esas personas educadas y responsables, que en realidad no creen en la vida, pero cumplen con su deber. Y los buenos Dueños de Casa que creen además que hay y debe de haber otra cosa y la buscan –es decir, esos buenos Dueños de Casa, cuyo ser esta caracterizado por la posesión de un Centro Magnético- comprendan de qué modo este Trabajo ofrece la segunda educación a los hombres y mujeres que han cumplido las condiciones necesarias para alcanzar el nivel de Buen Dueño de Casa.

Encaremos ahora la idea del sufrimiento consciente para distinguirlo del sufrimiento mecánico. El Maestro dijo: “Este Trabajo es cristianismo esotérico” Quería decir que este Trabajo permanece escondido en el Nuevo Testamento. Tomemos un ejemplo. El Trabajo enseña que el sufrimiento mecánico es inútil –no conduce a parte alguna-, pero que el

sufrimiento consciente conduce al desarrollo interior. ¿Es posible hallar un paralelo en el Nuevo Testamento? Dirían que, en los evangelios, en el Sermón del Monte, por ejemplo, hallamos una amplia – de hecho, una copiosa verificación. Pero obtengamos un ejemplo más claro en Pablo. Ha escrito una carta a su grupo de Corinto maldiciéndolo por no haber trabajado sobre sí. Explica que el sentimiento de no haber trabajado –Esto es, que uno se ha dormido profundamente en la vida y sus enojosas molestias diarias y por lo tanto se ha identificado con los aconteceres que entran del exterior por vía de los sentidos- esto es sufrir de otro modo. Lo llama “Sufrimiento según Dios”. Citare el pasaje:

“Porque, aunque os contriste con la carta, no me pesa, aunque entonces lo lamente; porque veo que aquella carta, aunque por algún tiempo, os contristó. Ahora me gozo, no porque no hayáis sido contristados para arrepentimiento; porque habéis sido contristados según Dios, para que ninguna perdida padeciera por nuestra parte. Porque la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento para salvación, de que no hay que arrepentirse; pero la tristeza del mundo produce muerte. Porque he aquí, esto mismo de que hayáis sido contristados según Dios, ¡Que solicitud produjo en vosotros, que defensa, que indignación, que temor, que ardiente efecto, que celo y que vinculación! En todo os habéis mostrado limpios en el asunto...” (II Cor. VII, 8-10).

Pues bien, esta terminología un tanto anacrónica oculta el verdadero significado. Lo que dice Pablo es que sufrir por haberos comportado mecánicamente nos conduce a algo. Y así mismo dice que el sufrimiento del mundo conduce a la muerte – esto es, al sufrimiento mecánico. En este breve ejemplo cabe ver lo que quería decir el Maestro al expresar que el Trabajo es Cristianismo Esotérico. Esotérico significa simplemente interior –no obvio. La gente lee fácilmente el Nuevo Testamento, pero sin ver su significado. El Trabajo, en cuanto se comienza a comprender lo que nos está diciendo, franquea la mente a las innumerables cosas dichas en el Nuevo Testamento. Reflexionen ahora sobre esta observación: “La tristeza del mundo produce muerte”. ¿No ven que estas palabras contienen la misma idea que el “sufrimiento mecánico es inútil para el auto desarrollo y nos induce al sueño –esto es, a la muerte? Un hombre, una mujer deben sacrificar su sufrimiento mecánico”. ¿Qué lo reemplaza, pues?

Lo que lo reemplaza es sufrir porque se está sufriendo. Esto es, es preciso reemplazar el lujo del sufrimiento mecánico por el sufrimiento consciente, porque seguimos gustando del sufrimiento mecánico.

En uno de los Libros Gnósticos –los Hechos de Juan- que no fueron incluidos en el Nuevo Testamento, hay un pasaje que dice lo siguiente. Se refiere a la Danza Sagrada que Cristo ejecuta con sus discípulos:

“Si hubieras aprendido a sufrir, tendrías el poder de no sufrir. Aprende pues a sufrir, y tendrás el poder de no sufrir.”



## CÓMO SEPARARSE DEL SUFRIMIENTO

Hablemos acerca de las cuatro nobles verdades como la estrategia de Buda para tratar el malestar, de tratar el sufrimiento. Buda siempre repitió que solo hablaba del sufrimiento y de aliviar el sufrimiento. No deberíamos olvidar la última mitad de la oración. No solo habla de sufrimiento, habla de la transformación, del alivio del sufrimiento. Y hemos de comprender las cuatro nobles verdades bajo esa luz. Porque las cuatro nobles verdades no solo tratan del sufrimiento, tratan de algo más.

Sabemos que la primera noble verdad es el malestar, la presencia del malestar, que supone sufrimiento. El malestar como una realidad, como algo que está ahí, que tenemos que aceptar. El sufrimiento es una realidad. Si no aceptas esa verdad, no podrás avanzar. Todos sabemos que el sufrimiento está dentro y a nuestro alrededor. Así que estamos de acuerdo con Buda en que el malestar está ahí.

Inmediatamente vemos la segunda noble verdad, que es el origen del malestar. Si el malestar está ahí, debe haber una causa. Así que si aceptamos la primera verdad hemos de aceptar la segunda. Es el origen del malestar. Porque sabemos que todo tiene una causa, todo tiene sus raíces. Así, la segunda verdad es sobre la causa, la raíz, el origen. Hemos debido vivir de tal manera que el sufrimiento se ha hecho real. Supón que sufres una depresión. Una depresión es malestar. Hemos debido vivir de tal manera que la depresión se ha convertido en una realidad. La depresión es la primera verdad, y el modo de vida que la ha causado es la segunda verdad. Y hemos de aceptar eso como una verdad.

La tercera noble verdad es la afirmación de que el malestar puede ser transformado. Esto es algo positivo, es la buena noticia de que es posible transformar el malestar. Lo que en el lenguaje antiguo es el cese del sufrimiento. El cese del origen del malestar. Hay esperanza, hay algo seguro, porque algunos de nosotros somos capaces de transformar ese malestar, ese sufrimiento. Algunos de entre nosotros hemos superado la depresión. Esa es también una verdad que debes aceptar.

Eso lleva necesariamente a la cuarta verdad. Debe haber un camino, debe haber una causa para que el cese del malestar sea posible. De otro modo, ¿Cómo sería posible detener el sufrimiento y disfrutar de bienestar? Así pues, es lógico mencionar la cuarta noble verdad, que es el camino que conduce al cese del malestar. El camino que conduce al cese de la causa del malestar: eliminas la causa y el fruto desaparecerá. Tienes que eliminar la causa. No puedes eliminar el efecto, tienes que eliminar la causa. La depresión es similar. Si tomas algún medicamento para sentirte algo mejor, eso no es tratar la causa de la depresión. Tienes que ver la causa de tu depresión, tienes que darte cuenta del modo de vida que te ha causado esa depresión y ocuparte de esa causa. Así que el cese, en este caso, es el cese de la causa del malestar y del sufrimiento.

Ese es nuestro lenguaje. Pero en el siglo XXI podemos utilizar otro lenguaje. Los jóvenes maestros del Dharma pueden estar interesados en utilizar este tipo de lenguaje, ya que el cese del malestar supone un nuevo principio, la presencia del bienestar. Así, la tercera noble verdad puede ser descrita como la presencia del bienestar. Buda dijo: «Cuando la oscuridad no está ya ahí, la luz está ahí». La ausencia de oscuridad supone la presencia de la luz. Y lo repitió muchas veces: la ausencia de oscuridad supone la presencia de la luz. Luego, la ausencia de malestar supone la presencia de bienestar. Es tan lógico... Por tanto, la cuarta noble verdad no solo habla de sufrimiento, habla sobre la felicidad. Y la tercera noble

verdad trata sobre la felicidad. Buda habla del sufrimiento, pero también habla de felicidad. Así que podemos decir que la enseñanza de Buda es sobre la felicidad. En la primera noble verdad habla de malestar, infelicidad, sufrimiento. En la segunda noble verdad, la tercera y la cuarta nobles verdades habla de la posibilidad de felicidad, de ser feliz. El modo de vida, el camino que lleva a la felicidad, el camino que lleva al cese del malestar, supone el camino que lleva a la presencia del bienestar, es lo mismo. Así que la cuarta noble verdad es el camino que lleva a la felicidad, al bienestar. El camino a la felicidad, el camino que lleva a la felicidad.

Así que, si quieres hablar a los jóvenes, a los adolescentes, sobre las cuatro nobles verdades, puedes querer utilizar este nuevo lenguaje, de manera que lo reciban más fácilmente. Hay un camino que lleva a la felicidad. Y deberíamos aprender ese camino. La segunda noble verdad puede también concebirse como un camino. Pero no es el camino que lleva a la felicidad, no es el camino que lleva al bienestar. Es el camino que lleva al sufrimiento, y muchos de entre nosotros hemos tomado ese camino. Nosotros también podemos hablar de la segunda noble verdad en términos de camino, el camino que lleva al malestar. Y, por supuesto, el primero es el malestar, el dolor, el sufrimiento.

El primer discurso ofrecido por Buda acerca de su visión profunda, su “insight” es sobre las cuatro nobles verdades. Tras la iluminación, permaneció varios días disfrutando de su iluminación. Después partió en busca de sus cinco amigos y compartió su visión profunda. Caminó hacia el Parque del Ciervo, hasta Benarés, porque alguien le había dicho que sus compañeros de práctica estaban allí. Él quería primero ir y ayudarles. Quería compartir su visión profunda con sus amigos, sus compañeros de práctica, antes que nada. Y su primer discurso fue sobre las cuatro nobles verdades.

La cuarta noble verdad habla del camino, del llamado Noble Óctuple Camino. Sabemos que este camino se compone de comprensión correcta, visión correcta, pensamiento correcto, habla correcta, acción correcta, intención correcta, etc. El camino de la acción correcta. Y es descrito como un camino noble, “arya”, noble. Pero el otro camino no es noble, el otro camino tan solo lleva a la destrucción, a la separación, a la muerte, a la desesperación. Ese camino no es un noble camino, es un camino innoble. El camino de la ira, el camino de la discriminación, el camino de la violencia, el camino de la ignorancia, el camino de la desesperación, el camino innoble.

Así que al menos podemos decir que la enseñanza de las cuatro nobles verdades habla del sufrimiento, pero también habla de la felicidad. La felicidad es posible, la transformación, la sanación son posibles. Pero, ¿Se puede enseñar solo sobre la felicidad, sin enseñar sobre el sufrimiento? ¿Por qué Buda no habló sobre la felicidad, el camino que lleva a la felicidad? ¿Por qué tuvo que hablar del sufrimiento y del camino que lleva al sufrimiento? Porque descubrió que en el fondo felicidad y sufrimiento tienen una íntima relación, están unidos mutuamente, malestar y bienestar están unidos mutuamente. Y esta es una visión muy profunda que será revelada a sus estudiantes más tarde. La íntima relación entre felicidad y sufrimiento. Si no vemos eso, nos es imposible ver la verdadera naturaleza de la ética y moralidad budistas.

Aquellos de entre nosotros que hemos estudiado y practicado en la tradición, sabemos que el sufrimiento desempeña un cierto papel en nuestra práctica. Cada uno de nosotros necesita

alguna cantidad de sufrimiento para practicar. Y hablemos ahora sobre la bondad del sufrimiento.

A veces el sufrimiento es útil, el sufrimiento puede enseñarnos, y por ello el sufrimiento tiene algo que ver con la felicidad. Este es el significado de una cierta visión profunda, "insight". Vemos el pensamiento no dualista en el budismo, lo que es muy importante. Cuando vienes en los meses de junio o julio, ves los lotos en flor. Sabes muy bien que no puedes plantar un loto sobre mármol. Debes plantarlo en el barro. Si no hay barro, no hay loto. Así que, si quieres tener flores de loto, tienes que conseguir un poco de barro. Si miras profundamente en la naturaleza del loto, verás el barro en él. No necesitas mirar el barro, debes mirar el loto y verás el barro en el loto, no puedes desprender el barro del loto. Si lo haces, el loto dejará de ser un loto. El loto está hecho de barro. La felicidad está hecha de sufrimiento. Es difícil comprenderlo al principio, pero esa es la verdad.

Hay una disciplina dentro de la filosofía, llamada metaética, que trata de este problema. El uso del fundamento ontológico de la moralidad, el fundamento epistemológico de la moralidad y la ética. Es una disciplina reciente pero muy importante. Si queremos hablar sobre un código de correcto comportamiento, un código de correcta conducta ofrecido por la tradición budista, deberíamos prestar atención a los fundamentos de esa enseñanza. Deberíamos comprender la naturaleza de intenser de todas las cosas. Deberíamos comprender la naturaleza del vacío, no yo, intenser, ausencia de signos, para comprender realmente las enseñanzas de Buda sobre las cuatro nobles verdades. En un retiro de 21 días tenemos el tiempo y la oportunidad de hacerlo. El sufrimiento está relacionado con la felicidad. Algunos de entre nosotros preguntan: «¿Por qué el sufrimiento, el malestar, como una verdad? ¿Podemos llamarla noble? Las cuatro nobles verdades, ¿Qué hay de noble en el sufrimiento? ¿Qué hay de noble en el malestar? El malestar no debería ser noble, el sufrimiento no debería ser noble, solo la felicidad debería ser noble». Lo cierto es que, si no comprendes el sufrimiento, tampoco comprenderás la felicidad, tampoco podrás comprender la felicidad. Si no tienes barro, nunca podrás hacer crecer lotos. Por tanto, hemos de estudiar el malestar y el sufrimiento de manera que nos ayude a comprender realmente la naturaleza de la felicidad y el camino que lleva a la felicidad.

Normalmente solemos pensar en el Reino de Dios o en la Tierra Pura de Buda como si se tratara de un lugar en el que no existe el sufrimiento. Solo pura felicidad, puro éxtasis, no hay sufrimiento. No queremos aceptar que en el Reino de Dios hay sufrimiento. Si hay sufrimiento no puede ser llamado el Reino de Dios. Y hay budistas que también piensan así, que en la Tierra Pura de Buda no debería existir ningún tipo de sufrimiento, solo éxtasis, solo sukkha, no dukkha. Pero lo cierto es que, si definimos la felicidad como la capacidad de comprender y amar, sin comprensión y amor no sería posible ninguna felicidad. Quieres ir al Reino de Dios porque allí hay comprensión y amor. Aquí abajo no tenemos bastante comprensión y amor. Es por ello que sufres tanto, estamos sedientos de comprensión y amor, nos quejamos de que nadie nos comprende, nadie nos ama, si la gente nos comprendiera, nos amaría. ¿Por qué deberíamos irnos a algún otro lugar? Así que buscamos un lugar donde haya comprensión y amor, lo que significa felicidad. Los elementos, las sustancias que componen la felicidad son la comprensión y el amor. Definimos el Reino de Dios como un lugar en el que hay comprensión y amor, ¡en cantidades enormes! Pero si practicas el mirar profundamente, y mirar profundamente es meditación, si practicamos mirar profundamente, vemos que, sin comprensión, sin estar en contacto con el sufrimiento, sin comprender el sufrimiento, no puedes amar. La compasión, el amor nacen de la

comprensión. ¿Cómo puedes amar si no comprendes? ¿Cómo puede el padre amar a su hijo si no comprende el sufrimiento, las dificultades de su hijo? ¿Cómo puede un marido amar y hacer feliz a su mujer si no sabe nada de las dificultades y el sufrimiento de su mujer? Si quieres amar y hacer feliz a alguien, deberías preguntarte a ti mismo: «¿Le comprendo lo suficiente? ¿Comprendo lo suficiente a esa persona?». Y puede que quieras ir hacia ella y preguntarle: «Cariño, ¿Crees que te comprendo lo suficiente?». Y ella te lo dirá. No le has comprendido bastante, es seguro. Y ella puede ayudarte: «Cariño, como quiero amarte y hacerte feliz, quiero comprenderte, en primer lugar, tus dificultades, tu sufrimiento, el actual y el de tu infancia. Por favor, dime, ayúdame, porque sé bien que, si no te comprendo, cometeré muchos errores». Ese es el lenguaje del amor.

Así que comprender es, en primer lugar, comprender el sufrimiento, las dificultades, necesidades, miedos, bloqueos. Comprendes la desesperación, la frustración, las dificultades, el dolor de la persona que amas. Pero si realmente has comprendido tu propio dolor, tu propia angustia, tu propia desesperación, comprenderás más fácilmente la angustia, la desesperación y el dolor de la otra persona. Porque el malestar está dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Si comprendemos la naturaleza del malestar interior, nos será más fácil comprender la naturaleza del malestar a nuestro alrededor. Así que la cuarta noble verdad debería ser orientada hacia uno mismo y hacia el mundo, no solamente hacia el mundo. Hacia uno mismo. La comprensión de uno mismo es muy importante para comprender a la otra persona. Y comprensión aquí es ante todo comprensión del malestar, comprensión del sufrimiento.

En nuestra tradición existen aquellos que saben cómo escuchar, saben cómo observar, saben cómo mirar. Por eso pueden comprender. Y cuando comprendes el sufrimiento de una persona puedes aliviar gran parte de su sufrimiento. Porque cada uno de nosotros tiene hambre de comprensión. Muchos nos quejamos de que nunca hemos sido comprendidos, nadie nos ha comprendido. Así pues, cultivar la comprensión para comprender a las personas que nos rodean es una práctica de base. Y comprender es, ante todo, comprender el malestar y sufrimiento. Una meditación sobre la primera noble verdad.

Muchos de nosotros tenemos miedo del malestar, tenemos miedo del sufrimiento, y la tendencia natural es intentar huir del malestar, del sufrimiento. Por eso perdemos una oportunidad. En la enseñanza te aconsejan permanecer con tu sufrimiento, abrazar tu sufrimiento, tu malestar, con cariño, y mirar profundamente en él. Es la práctica de la primera y la segunda noble verdad. Si no comprendes la naturaleza de tu malestar, si no has visto el camino que lleva al sufrimiento, no puedes ver el camino, no puedes tener la esperanza de que exista el bienestar y el camino que lleva al bienestar. La meditación sobre las dos primeras verdades te llevará a la comprensión, a alcanzar la tercera y cuarta nobles verdades. Por eso, un iniciado no puede hablar únicamente de la felicidad y no hablar del sufrimiento. También es cierto que Buda no puede hablar únicamente sobre sufrimiento sin hablar sobre felicidad. Porque sufrimiento y felicidad interson, se interrelacionan como el barro y el loto, uno haciendo al otro. Podemos aprender mucho del sufrimiento, hemos de entrar en contacto con el sufrimiento, hemos de mirar profundamente en la naturaleza del sufrimiento, y eso producirá algo que nos ayudará a cultivar la comprensión y la compasión. Sin eso, no podemos ser una persona feliz, sin eso no podemos hacer feliz a otra persona. Por eso comprender el sufrimiento es muy importante, por eso aquí hablamos de la bondad del sufrimiento. Si hemos sufrido, eso es bueno. Tenemos material para aprender, para investigar sobre la posibilidad de la felicidad, de ser feliz.

Imagina que mandas a tus hijos a un lugar en el que no hay sufrimiento. Y tu hijo no tiene suficiente comprensión y amor. En un lugar en el que no hay sufrimiento, ¿Cómo puede un niño aprender a comprender y a ser compasivo? Si el Reino de Dios no contiene sufrimiento, no quiero ir allí, no quisiera mandar allí a mis hijos, porque no es un buen sitio para aprender. Mi definición de Reino de Dios es un lugar donde hay mucha comprensión y compasión. Pero eso implica que el sufrimiento está ahí, porque sin sufrimiento nunca podrás cultivar la comprensión y el amor. Cuando ves que aquí hay muchas flores de loto, eso quiere decir que hay barro aquí. Si no hay barro, no hables sobre flores de loto, porque las flores de loto no pueden existir sin el barro. Basta con decir que el Reino de Dios es un lugar donde hay mucha comprensión, compasión y amor. Allí la gente sabe cómo utilizar el sufrimiento para fabricar comprensión y amor. Porque es con sufrimiento que podemos fabricar comprensión y amor.

Como practicantes tenemos que ver la naturaleza del interser entre dukkha y sukkha. Malestar y bienestar interson. Es como la izquierda y la derecha, no puedes eliminar la derecha y guardar solo la izquierda, aunque estés decidido a eliminarla utilizando una espada para cortarla en dos mitades. Tan pronto como tiras la otra mitad, este extremo se convierte en la derecha. No te puedes deshacer de la derecha. Muchos de entre ustedes están políticamente en la izquierda. No deseen que la derecha desaparezca, si la derecha desaparece ustedes también desaparecerán. Así que allí donde esté la izquierda, está la derecha. Allí donde está el loto, está el barro. Allí donde hay comprensión y amor hay sufrimiento. Necesitamos el sufrimiento como materia prima para fabricar felicidad.

Hemos de comprender la primera enseñanza de Buda bajo esa luz. Parece muy simple, pero es muy profunda. El interser, la naturaleza del interser (la interrelación entre, la dependencia entre) del malestar y el bienestar. Y el segundo camino, aunque es llamado camino innoble, es una noble verdad. Hemos de comprenderlo. Si no comprendes la segunda verdad, la cuarta nunca podrá aparecer ante nosotros. Al comprender la segunda noble verdad, de repente, el camino, el noble camino, nos es revelado. No es correcto decir que primero tengo que comprender la verdad del malestar y después avanzo hacia la comprensión de la verdad del origen del malestar. No es así, esa no es la manera. Sabemos que las cuatro interson, una contiene todas las demás. Así que estudia y practica de manera que cuando observes una de las verdades veas las otras tres en ella.

Supón que pedimos a un político que nos hable de una situación en los términos de la primera noble verdad. Hablará de pobreza, injusticia social, hambre, violencia, discriminación, ignorancia. Creo que los políticos piensan más en el poder de compra, el desempleo, la crisis económica, la recesión, etcétera. Cuando preguntes a un ecologista, alguien que defienda el ecosistema, hablará de contaminación, calentamiento global. Pero los políticos hablan primero de cosas como la recesión, la pobreza, la injusticia social o el hambre, empleo, alcohol.

Pero personas como nosotros, buscadores espirituales, practicantes de meditación, cuando nosotros hablamos de malestar intentamos profundizar más. Aún no hemos llegado a la raíz, solo al síntoma. Queremos profundizar más, ser más precisos, queremos ser más específicos, queremos ir hasta el principio. Por ello podemos hablar de la tensión en el cuerpo, el dolor del cuerpo, la tensión en la mente, el dolor en la mente, que es algo que está ahí en este preciso momento. Nos interesa acabar con la pobreza, acabar con la injusticia social, ocuparnos del problema del calentamiento global y la recesión económica.

Pero, ¿Qué pasa con la tensión corporal que sientes constantemente? El dolor en tu cuerpo y la dolorosa sensación de no tener a dónde ir. Hemos de abordar estas cosas, queremos ocuparnos de sus raíces, porque puede que estas cosas, si no están bien atendidas, produzcan otras muchas cosas. Este es el método del que habló Buda. Él no comenzó por el sufrimiento de la injusticia social, la pobreza, el hambre, él comenzó con la falta de paz en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Por tanto, tenemos algo con lo que contribuir. Tenemos una voz. Queremos abordar todo ello de una manera realista, desde la raíz. En el Sutra de la plena conciencia de la respiración, Buda propone dieciséis ejercicios de respiración consciente para abordar todos los sufrimientos básicos del ser humano. Hay una empresa cinematográfica que está haciendo una película con el título: «Los dieciséis ejercicios de respiración para ayudar a salvar el mundo». Nosotros les apoyamos, ellos saben lo importante que es el cuidar de nosotros mismos antes de poder cuidar del mundo.

**El primer ejercicio** propuesto por Buda es prestar atención a tu inspiración y tu espiración: «Inspirando, sé que esta es mi inspiración; espirando, sé que esta es mi espiración». Este ejercicio sirve para identificar tu inspiración y tu espiración. Es muy sencillo, pero cuando llevas tu atención a tu inspiración y a tu espiración dejas de pensar en el pasado, dejas de pensar en el futuro. Empiezas a regresar a ti mismo. Regresar a ti mismo es lo primero que hay que hacer, incluso para los políticos, los economistas y todos los demás. Si no regresas a ti mismo, no estás en plenitud de tus facultades, no puedes salvar el mundo de la mejor manera posible, ¿no es cierto? Tienes que ser tú mismo para ser lo mejor de ti mismo. Y Buda nos enseña que hemos de ser lo mejor de nosotros mismos. La filosofía del ser como fundamento de la filosofía de la acción. Cuando prestas atención a tu inspiración y tu espiración, dejas el pasado, dejas el futuro, regresas al momento presente, traes tu mente de vuelta a tu cuerpo. Tocas el momento presente, ¡estás vivo!

**El segundo ejercicio** es seguir tu respiración desde el principio al final: «Inspirando, sigo mi inspiración, desde el principio hasta el final; espirando, sigo mi espiración, desde el principio hasta el final». Así, tu plena conciencia permanece constante, eres realmente consciente, estás realmente concentrado, y, con certeza, estás aquí, cuerpo y mente unidos, bien establecido en el aquí y el ahora. Puedes tocar la vida, puedes abordar las circunstancias de tu vida.

Estos son los dos primeros ejercicios. Todo buen practicante en nuestra tradición debería dominar el identificar la respiración y seguir la respiración. Así estás aquí, realmente vivo, realmente tú, para que puedas empezar a abordar tus problemas y los problemas del mundo.

**El tercero** es: «Inspirando, soy consciente de mi cuerpo, de todo mi cuerpo». Primero tienes que tratar tu cuerpo, porque en tu cuerpo hay acumulación de tensión y dolor. No puedes ser lo mejor de ti mismo si no sabes cómo aliviar la tensión y el dolor en ti. Así, el tercer ejercicio es una especie de reunión familiar entre mente y cuerpo. Y tu mente se convierte en mente corpórea. Tu mente ya no es un vagabundo, tu mente está en el hogar de tu cuerpo, y tu mente es una mente corpórea, es mente verdadera. Mente y cuerpo se unen, y tú estás realmente aquí.

Con **el tercer ejercicio** relajas tu cuerpo, y en ese mismo momento notas que hay tensión y dolor en tu cuerpo. Y te gustaría hacer algo para mejorar la situación. Ese **es el cuarto ejercicio** recomendado por Buda: «Inspirando, relajo toda la tensión en mi cuerpo». Existe

la recesión económica, claro, existe el calentamiento global, claro, quiero hacer algo, pero quiero ser lo mejor de mí antes de poder tratar ese tipo de asuntos. Sabemos que la tensión corporal se ha ido acumulando a causa de ti mismo, a causa de nosotros mismos. No practicamos la relajación total profunda. No hacemos las cosas relajadamente. Siempre corremos, esto se ha convertido en un hábito colectivo. Toda la sociedad hace lo mismo. El estrés, la depresión, se han hecho universales. Piensa sobre la cantidad de medicinas, sedantes, tranquilizantes que se consumen. Muchos de nosotros necesitamos ser sedados con medicamentos. Pregunta sobre cuántos fármacos consume cada día la gente en tu país.

La práctica de la meditación enseñada por Buda no nos invita a soñar, al contrario, nos enseña a afrontar la realidad de la vida. Como estás realmente ahí sabes cómo abordar, cómo manejar la situación. Ya desde el principio aprendes a manejar tu inspiración y tu espiración, y entonces aprendes a manejar tu cuerpo. La acumulación de tensión provocará todo tipo de enfermedades. Aflojar la tensión disminuirá el dolor en tu cuerpo. Cuando hay menos tensión, el dolor es menos activo. Y el cuarto ejercicio de respiración consciente es para aportar bienestar a tu cuerpo.

Las cuatro nobles verdades, el camino. Hay una manera de respirar que puede ayudar a aflojar la tensión y el dolor, que puede reducir dukkha, el malestar, y provocar algo de bienestar. Si conoces la exacta forma de respirar y empiezas a respirar así, el cambio, la transformación, comenzará al instante. Así, en una sola inspiración puedes practicar las cuatro nobles verdades. Reconoce la tensión que está en el cuerpo, el dolor del cuerpo, reconoce la tensión y el dolor en el cuerpo, e inspira de manera que te ayude a aflojar la tensión en el cuerpo. Las cuatro nobles verdades pueden ser reconocidas en una inspiración o espiración. Cuando practicas el caminar conscientemente, das cada paso de manera relajada, libre. ¿Por qué? Porque estamos libres del pasado y del futuro. Cada paso puede también aflojar la tensión en tu cuerpo, y reducir el dolor en tu cuerpo. Algunos de entre nosotros practicamos la meditación caminando y nos curamos a nosotros mismos. Por eso es tan importante aprender el arte de caminar, para que cada paso pueda aflojar la tensión, no solo en el cuerpo sino también en la mente.

**El séptimo ejercicio** de la respiración es reconocer, identificar la sensación dolorosa. **El tercero** es identificar, reconocer el cuerpo. **El primero** es identificar la inspiración y la espiración. **El segundo ejercicio** es seguir la inspiración y la espiración durante toda su duración. **El tercero** es identificar, reconocer, ser consciente del cuerpo: «Inspirando, soy consciente de todo mi cuerpo». Ese es el tercer ejercicio. y si somos plenamente conscientes, vemos que hay tensión y dolor en él. Por eso necesitas **el cuarto ejercicio**: relajar la tensión en el cuerpo. Eres consciente de tu cuerpo, del dolor y la tensión, y quieres hacer algo para aflojar la tensión y el dolor en tu cuerpo. En **el séptimo ejercicio**, te haces consciente de la sensación dolorosa en ti, el malestar, la primera noble verdad. Hay una sensación dolorosa en ti y quieres ocuparte de esa sensación. Ya sabes cómo ocuparte de tu cuerpo, ahora aprendes a ocuparte de tus sensaciones.

**El octavo ejercicio** de respiración es aflojar la tensión en la sensación. La traducción oficial es «calmar las sensaciones». Calmar es relajar. Consciente del cuerpo, calmar el cuerpo; consciente de la sensación, calmar la sensación. En el canon chino utilizamos un término que significa parar. Ayudarlo a parar. No tienes que neutralizarlo, no tienes que luchar contra ello, no necesitas emplear la violencia, tan solo le ayudas a parar. Esa palabra china también significa parar, calmar, aflojar. Esto se aplica a nuestro cuerpo y a nuestras

sensaciones. Hemos de parar la tensión, el dolor en nuestro cuerpo. Debe existir un método no violento, un método amable de ayudar a tu cuerpo a aflojar la tensión y el dolor. Eso es parte de la práctica, y todo buen practicante de meditación debería saber cómo respirar para aflojar la tensión del cuerpo y calmar, aliviar una sensación. Después de aprender cómo ser consciente de tu cuerpo y calmarlo, aprendes a ser consciente de una sensación dolorosa en ti. Aprendes cómo aflojar la tensión en esa sensación, a calmar esa sensación.

Por tanto, los cuatro primeros ejercicios de la respiración consciente tratan sobre el cuerpo, y los otros cuatro tratan de las sensaciones, incluyendo el quinto y el sexto. **El quinto** es muy interesante: cómo producir una sensación agradable. Respiras de tal manera que puedes producir una sensación agradable. Una sensación placentera. El placer es posible. Eso está en la enseñanza de Buda. Producir una sensación de alegría. **Y el sexto** es producir una sensación de felicidad.

Podemos muy bien estudiar el Sutra de la plena conciencia de la respiración a la luz de las cuatro nobles verdades. La enseñanza de las cuatro nobles verdades sigue y penetra en todas las enseñanzas budistas, en todos los discursos y enseñanzas budistas. Este es un arte. Si eres un practicante, debes saber cómo respirar para producir una sensación de alegría, porque la necesitas, necesitas la sensación de alegría, necesitas la sensación de felicidad para nutrirte y curarte. Se puede practicar para hacer surgir una sensación de alegría, una sensación de felicidad. Cuando te alimentas bien, tienes fuerza suficiente para manejar la sensación dolorosa, el dolor, el profundo dolor de tu interior y del mundo. Así, el método de reconocimiento enseñado por Buda es muy metódico, muy científico, comienza con el cuerpo y luego con las sensaciones. Sabes que cuando el paciente está demasiado débil, no es posible operarlo, se debe retrasar la cirugía. Hemos de ayudar a que el paciente se fortifique para que tenga mayor capacidad de resistir antes de que pueda ser operado. Buda también es un buen médico. Sabe que necesitamos algún tónico, medicamentos, necesitamos algún alimento para ser suficientemente fuertes antes de que podamos ocuparnos del bloque de sufrimiento que hay dentro de nosotros y en el mundo. Muy realista, muy pragmática, la enseñanza de Buda.

Por eso, cuando los filósofos venían e intentaban provocar a Buda para que hablara sobre la creación del mundo y cosas así, él siempre se negaba, era una pérdida de tiempo: «Solo quiero hablar sobre el sufrimiento y la transformación del sufrimiento». Disfruten, disfruten de su práctica, disfruten de su estancia en este mundo.

Como lograr el equilibrio interior:

RESPIRANDO conscientemente

ESCUCHANDO tus emociones y sentimientos

MEDITANDO para acallar tu mente

ORANDO para conectarte con la fuente

EXPRESANDO lo que sientes sin reprimir

ASINTIENDO a la vida y a todo lo que te trae

ACEPTANDO todos tus aspectos...sin rechazar nada

VIVIENDO el momento... el aquí y el ahora.



## **EL RENUNCIAMIENTO AL PROPIO SUFRIMIENTO**

Habrán oído decir a menudo que la única cosa que podemos sacrificar en el trabajo psicológico es nuestro propio sufrimiento. El trabajo nos enseña que debemos tener una nueva clase de sufrimiento que no se basa en nuestro sufrimiento ordinario y mecánico. Toda mudanza en uno mismo solo puede tener lugar renunciando a lo que era uno antes y convirtiéndose en algo diferente y nuevo. La transformación de uno mismo significa llegar a ser diferente. No me puedo cambiar a mí mismo si sigo siendo la misma persona que soy mecánicamente.

Por lo tanto, con el fin de mudar es preciso que renuncie a algo, que sacrifique algo. La idea de sacrificio impregna toda la espiritualidad. La razón de ello es obvia. Se debe a que es imposible toda mudanza de uno mismo a no ser que se renuncie, se sacrifique algo de lo que se es al presente. Se ha repetido a menudo en esta enseñanza que el cambio de ser significa que se debe modificar algo en uno mismo, en el propio Ser. No se puede ser lo que se es y al mismo tiempo cambiar.

El cambio de ser siempre presupone la renuncia a algo y de este modo el sacrificio de algo en el propio Ser. Y el Trabajo dice que la primera cosa que es preciso sacrificar – Y aquí hago hincapié en la primera cosa – es su habitual sufrimiento mecánico. Ahora bien, a no ser que entienda el significado de lo que se dice aquí no podrá empezar el Trabajo correctamente en sí mismo. Si parte de sus propias ideas, de lo que debe sacrificar o a lo que debe renunciar, no le servirá de nada y no le dará resultado alguno. Lo primero que debe hacer un hombre, una mujer, es renunciar a su sufrimiento y sacrificarlo, ante todo, porque esto lleva a un cambio de ser. Para que esto suceda es preciso distinguirlo por medio de la observación de sí, cual es la causa de su sufrimiento.

Recuerdo que el Maestro hablo al principio sobre esta cuestión. Inicio su charla diciendo que todos eran dominados sin saberlo por formas típicas de sufrimiento de la cuales derivaban su auto justificación – a saber, justificaban su sufrimiento y así lo daban por sentado como parte integrante de sí mismos-. Dijo que era una especie de cosa que uno siempre arrastra tras de sí o la empuja enfrente de uno. Describió muy claramente con palabras que no recuerdo con exactitud como la gente está encadenada al sufrimiento que ha acumulado con arreglo a sus ideas de vida y a la forma en que fueron tratados por esta. Dijo: “Todo este sufrimiento pertenece al lado de la personalidad”. Dijo: “La gente sufre inútilmente, pero se aferra a su sufrimiento”. Han encontrado que la vida no era lo que suponían y en lugar de discernir sus formas de imaginación y sus actitudes adquiridas hacia la vida solo creen experimentar un sufrimiento real, genuino, y en consecuencia sienten que nadie comprende lo que han padecido (expectativas, deseos, ilusiones, esperanzas, añoranzas, ambiciones, caprichos, etc.). “Todos”, dijo, “Son arrastrados por este sufrimiento adquirido del cual proviene toda la consideración interior y el hacer cargos. Toda la consideración interna y el hacer cargos”, dijo, “Se basan en dicho sufrimiento adquirido al que tanto valor concede la gente”.

Habló sobre la imposibilidad de escapar a la personalidad con sus actitudes adquiridas y topes, salvo por medio de una fuerza enteramente nueva capaz de destruir este desorden, esta inútil confusión en nosotros mismos. Dijo: “Hemos de pensar de una manera nueva tanto acerca de la vida como acerca de nosotros mismos y esto solo es posible cuando sintamos una nueva fuerza que nos penetra arrastrando tras sí nuevas ideas, nuevas maneras

de tomar las cosas. La redención del sufrimiento es difícil, pero posible, mientras que en la vida es imposible. Cuando empiece a comprender el Trabajo y todo cuanto enseña y lo compare con lo que es, entenderá lo que quiero decir. Verá como lo que es muy distinto de lo que según la enseñanza del Trabajo debería ser”. El Maestro empleo aquí una frase que siempre recordare. Dijo: “Cuando anda a la par del Trabajo y se llega a ser consciente de lo que es medianamente la auto-observación se discierne cómo no se es semejante al Trabajo, como el propio ser no corresponde a él”. La gente preguntaba: “Entonces, ¿Qué debemos hacer?” Siempre contestaba: “Es preciso que se recuerden a sí mismos y la primera cosa es renunciar al propio sufrimiento”. Creo que quería decir, en lo que concierne a la última parte de lo que expresó, que mientras se siga llevando al sufrimiento a costas no se puede hacer el Trabajo. Es menester renunciar a él –Esto es, se ha de sacrificar esa extraña cosa en nosotros que es la base de toda la consideración interna y el hacer cargos.

En otra oportunidad el Maestro dijo: “nadie puede alcanzar un nivel más elevado de ser a menos que renuncie a sus presentes formas de sufrimiento”. Al mismo tiempo hablaba sobre la idea de justicia y subrayaba que lo que llamamos justicia no tiene nada que ver con la justicia. Dijo: “Justificarse a sí mismo siempre se origina en nuestra propia idea de justicia. Por ejemplo, cada uno justifica sus estados negativos”. Quería decir que todos tienen el sentido de lo que es la justicia para ellos y al encontrar que la vida no corresponde a esta idea se aferran a lo que creen debe ser la justicia para ellos. En consecuencia, justificamos nuestros estados negativos, nuestra consideración interna y el hacer cargos, y si examinamos todo desde el punto de vista del Trabajo empezamos a darnos cuenta que no podemos justificarnos a nosotros mismos fundándonos en nuestras ideas de justicia. Es preciso actuar desde otro sentido de justicia. Supongamos que habla equivocadamente en el Trabajo y se ve obligado a confesar que habló equivocadamente, hallara que siempre se justifica a si mismo sobre la base de sus propias ideas de justicia –Justificación personal de si- Y tras esta justificación esta su sufrimiento que surge de la idea de justicia que ha adquirido e imitado. Esto tiene que ser quebrantado por algo más alto, por una forma más elevada de lo que es la justicia.

Tal vez se diga: “En cuanto a la vida tengo perfecta razón en sentir su injusticia, pero en cuanto el Trabajo y sus ideas no puede decir la misma cosa”. En el Trabajo estamos bajo una nueva disciplina, un nuevo sentido de la justicia –A saber, de lo que es correcto, de lo que es justo, desde un nivel superior-. Así tenemos que aprender a servir a otra serie de ideas muy diferentes de las que hemos adquirido de la vida común y corriente.

El Maestro dijo: “Somos como macacos. Un macaco puede justificarse a sí mismo en función de otro macaco, pero estamos tratando de llegar a ser seres humanos y ya no podemos justificarnos a nosotros mismos en función de ser macacos”. Subrayaba constantemente que en el Trabajo nos enseñan ideas y autodisciplinas que no son necesarias en la vida. Dijo: “Tratamos de obedecer a leyes superiores –Esto es, tratamos de llegar a ser personas conscientes de modo que podamos vivir entre personas conscientes y aprender a comportarnos en este nivel superior de seres-. Este Trabajo proviene de gentes conscientes”.

Ahora bien, para retornar a la cuestión de la primera cosa que es preciso sacrificar –a saber, nuestro sufrimiento mecánico- es evidente que debemos discernir ante todo cuales son las formas que el sufrimiento mecánico adopta. A menos de tener conciencia de una cosa no podemos sacrificarla. No se puede tomar como punto de partida una cosa de la que se es

inconsciente. El trabajo se propone acrecentar nuestra consciencia de nosotros mismos, de nuestro estado de ser. Nadie puede trabajar sobre su ser a no ser que empiece a observar a qué se asemeja su ser. El Trabajo dice que en lo que respecta al nivel de ser todos tienen su propia forma de sufrimiento, de emociones negativas, de agravios, miedos, de pensamientos y sentimientos tristes y otras cosas del mismo tenor. Esto se aplica a todas las personas. No hay excepción alguna. Y esa cosa en nosotros mismo que nos dicen de sacrificar es el principio mismo de esta enseñanza. Por lo tanto, es muy necesario tratar de observar nuestra forma de sufrimiento.

Quizá se les ocurra preguntar: “¿Cuáles son esas formas de sufrimiento que hemos de sacrificar?” Es el sufrimiento del hombre hacia la mujer, de la mujer hacia el hombre. Por ejemplo, un hombre siente que nunca ha conocido a la mujer que lo entiende realmente. O sentir simplemente que nunca lo apreciaron verdaderamente ni tampoco le ofrecieron oportunidad alguna de serlo, y así sucesivamente.

O una mujer siente que nunca pudo casarse –O que nunca tuvo hijos- o que tiene demasiados hijos - y este es su sufrimiento-. Luego considere todas las formas mecánicas de sufrimiento que surgen del sentimiento de que sus padres nunca lo comprendieron, ni su esposa, ni sus hijos. Creo que es imposible enumerar todas las formas de sufrimiento que las gentes se forjan y a las cuales se aferran como si fuera la cosa más valiosa de su vida. Y es exactamente ese sufrimiento que deriva de la vida y todas sus torpezas el que debe ser sacrificado, es decir renunciar a todo este sufrimiento mecánico. Y aquí es preciso que les recuerde lo que se dijo recientemente acerca de “sí solo”: “Si solo hubiera tenido una mejor oportunidad”, “Si solo hubiera tenido un hijo”, “Si solo hubiera conocido a la persona conveniente”, “Si solo la guerra no hubiera estallado cuando lo hizo”, “Si no hubiera invertido mi dinero en marcos alemanes”, “Si hubiera sido más alto”, “Si no tuviera la cara que tengo”, “Si tuviese más dinero”, “Si pudiera conocer una mejor clase de gente”, “Si me mostrasen más simpatía en todos mis disgustos” – Pero “Si solo” está conectado con todo el sufrimiento mecánico que debe ser sacrificado-.

Otra forma de sufrimiento es el sentido de haber fracasado. Lo extraño es que se suele gozar de esta forma de sufrimiento. Una persona que nunca ha hecho un verdadero esfuerzo en la vida suele fracasar y lo que es curioso goza de su fracaso, o una persona cree que ha hecho todo lo posible para entablar relaciones con alguien difícil y luego de haber fracasado goza de su derrota. Esta curiosa forma de sufrimiento no puede ser explicada en esta disertación. Como dije, es una forma muy curiosa de sufrimiento por la cual algunas personas se adaptan a la vida malográndose y gustan de hablar sobre este particular. Pero en tales casos siempre se encontrará que algunas formas de orgullo o vanidad les permiten pretender que su fracaso es genuino, recayendo en el sentimiento de que podrían haber tenido éxito o triunfado en alguna otra cosa, en especial si se enorgullecen de su posición social, de su origen, o de otra cosa de la misma clase –Es decir, algo puramente negativo, que en realidad no son ellos mismos-. He pensado a veces que esta es la forma más difícil de tratar cuando una persona admite su fracaso, aferrándose siempre secretamente a alguna otra cosa. Esta es una clase espuria de sufrimiento. Al mismo tiempo, es preciso analizarlo y sacrificarlo. Tras ello se oculta el sacrificio del orgullo y la vanidad. Pero este ejemplo muestra hasta qué punto las gentes son insinceras consigo mismas y como el engañarse a sí mismas les permite seguir viviendo. No vemos el otro lado de la cuestión, el lado oscuro, no aceptado, no reconocido, pero es por eso que el Trabajo dice que una auto-observación imparcial deja penetrar un rayo de luz en ese lado oscuro que se opone al desarrollo

individual en todo ser humano. Somos todos farsantes, pero no vemos nuestra farsa y en el Trabajo es lo que debemos hacer. Todo nuestro sufrimiento mecánico es una farsa, únicamente no lo admitimos. El sufrimiento fraudulento es la tónica de lo que debemos sacrificar. El verdadero sufrimiento es muy distinto y siempre nos abre a un nivel más alto: el sufrimiento fraudulento nos cierra. Es extraordinario como un momento de verdadero sufrimiento hace que todo desaparezca entorno de una persona y que en tales momentos esta comprenda plenamente de que trata el Trabajo, pero el sufrimiento fraudulento, auto inventado se interpone entre nosotros y los Centros Superiores –Esto es, entre nosotros y la voz del Trabajo que siempre nos está hablando, y primero debemos oírla desde el exterior, de un maestro, y al cabo de un tiempo la oiremos hablándonos interiormente.

Lo extraordinario es que se suele conocer a gentes que niegan tener cualquier clase de sufrimiento mecánico. Son por lo general personas pagadas de sí mismas y en realidad muertas en sí mismas, y empero si se las trata inteligentemente no se tarda en descubrir que tienen sus formas ocultas de sufrimiento derivadas de la vida. Ahora bien, conviene observar las propias formas características de sufrimiento mecánico, y aquí es preciso observar las propias fantasías –Esto es, el trabajo pasivo de la imaginación en uno mismo.

Recuerdo que una vez me impresiono mucho la idea de que al menos un millón de personas mueren todas las semanas y que probablemente muchas creen que irán a un mejor lugar. Están llenas de sus problemas personales, de sus agravios, de su sufrimiento en esta Tierra. Entre esa gente. Cuántos cree usted, suponiendo que es una especie de Ser situado en un nivel superior y que tiene que dirigirlos a sus respectivos lugares en el mundo espiritual, ¿Cuántos le sorprenderán por no pertenecer al tipo ordinario?

No se presentarían cada uno de ellos quejándose – es decir, trayéndole todos sus sufrimientos mecánicos, agravios, todas esas cuestiones relativas a que alguien no les dio los buenos días, y cuantos vendrán completamente limpios, sin agravios, sin sufrimiento alguno de la Tierra, y cuando les preguntara que deseaban, contestarían, no que deseaban justicia, sino que deseaban saber más y ser más y comprender más. Esta visión me impresiono sobremanera y me hizo pensar con hondura en lo que yo sería en estas circunstancias.

Hemos hablado a menudo de perdonar las deudas y de lo que significaba cancelar las quejas contra los otros. Todos nuestros problemas terrenales no tienen valor alguno en un nivel de ser superior, y nuestro Trabajo radica en cancelar nuestros problemas-Tierra, nuestro sufrimiento-Tierra, nuestros cargos internos, nuestros estados negativos hacia los otros, nuestros agravios hacia los otros, nuestra antipatía a los otros y nuestro odio a los otros. De otro modo estamos destinados a la Tierra y así como los monos de los cuales hemos hablado. ¿Creen ustedes que es una idea muy amarga? Me imagino que la vida misma puede darnos alguna idea de lo que esto significa. Si desea alcanzar una posición más elevada en la vida, ¿Tiene que pasarse el tiempo presentado sus agravios, sus mezquinos problemas personales, en vista de la posición que desea alcanzar?

El Maestro me dijo una vez: “Las gentes no comprenden que el Trabajo trata de conducirnos a determinado lugar y que ha establecido instrucciones definidas en cuanto el camino que es preciso recorrer para llegar allí, a condición de trabajar sobre sí mismo, y que por lo tanto a medida que una persona progresa, el Trabajo cambia para ella”. Me estaba hablando en aquella época sobre algo que en mi me detenía, y me dijo: “¿No se da

cuenta que esto no tiene nada que ver conmigo, sino que está en usted mismo, y que mientras no trabaje sobre ello y trate de no identificarse con ello, siempre lo detendrá?” Dijo: “Pone reparos a esas gentes, pero ellas son usted y usted es ellas”.

Naturalmente, en aquella época no discernía que esto era parte de mi sufrimiento. No me daba cuenta que este era uno de los significados de renunciar al propio sufrimiento. En otra ocasión me dijo, mirándome de soslayo: “¿Por qué goza tanto de sus emociones negativas?” Y siempre recordare, aunque no recuerde con exactitud las palabras que me dijo, su mirada de soslayo. Es, de hecho, esa mirada lo que me hizo observar que gozaba de mis emociones negativas –Esto es, mi sufrimiento mecánico-.

Supongo que ahora muchos de ustedes ya entienden hasta qué punto gozan de sus emociones negativas. El Trabajo dice que para llegar a un nivel de ser superior no debe de haber emociones negativas y que la parte negativa del Centro Emocional debe ser destruida en nosotros. De otro modo, si en nuestras presentes formas de sufrimiento intervienen los Centros Superiores, estas se intensificarían mil veces. En una oportunidad oí al Maestro decir: “Debemos destruir nuestro Centro Emocional”. Como hacia poco tiempo que estaba en el Trabajo me pareció algo terrible y cuan duro y cruel seria todo si nuestro Centro Emocional fuera destruido. Cuando hube pasado más tiempo en el Trabajo comprendí claramente lo que esto significaba. Nuestro Centro Emocional, tal como es, no es nada sino emociones de si con las resultantes emociones negativas que surgen de ellas. La purificación del Centro Emocional debe, hablando prácticamente, destruir el Centro Emocional en nosotros tal como es ahora, con todas nuestras pequeñas reacciones personales, sensitivas y difíciles, nuestros pequeños sentimientos personales acerca de los demás, nuestro manajo de sensitivos gustos y disgustos –. En suma, las mezquinas emociones que seguimos teniendo mientras las emociones de sí nos gobiernen. Cuando se sirve realmente al Trabajo hay que desechar esas pequeñas, cotidianas, mezquinas emociones de si, y solo se lo puede lograr cuando se entiende que el Trabajo es mucho mayor que uno mismo. Hemos hablado recientemente sobre este particular en conexión con la comprensión de una mente superior. Es preciso servir al Trabajo y no al sí mismo. El Trabajo no debe ser función de uno mismo, sino que uno mismo debe llegar a ser función del Trabajo.

¿Qué significa servir al Trabajo psicológico? Significa obedecer lo que el Trabajo nos enseña. Se dijo recientemente en una reunión que es preciso comprender que servir al Trabajo significa servirlo psicológicamente, para empezar. Supongamos que una persona está a punto de divulgar algún escándalo desagradable y de pronto se recuerda a sí mismo en conexión con lo que el Trabajo enseña sobre esta particular y no divulga el escándalo, sabiendo que hacerlo es mecánico y solo la dañaría –Entonces dicha persona sirve al Trabajo-, o supongamos que desea ser negativo porque una persona no lo ha tratado de la manera que usted considera justa según sus ideas de justicia y se recuerda a sí mismo y no reacciona mecánicamente, en este caso servirá al Trabajo.

Servir al trabajo significa obedecer a lo que le enseña a practicar sobre sí mismo. Se deja dominar por la tristeza y el mal humor, las objeciones, y así sucesivamente, y observa su estado y empieza a separarse de él –entonces sirve al Trabajo-. Y al hacerlo renuncia a una parte de su sufrimiento mecánico. O supongamos que está a punto de pasar a uno de sus típicos estados de preocupación, de quejas, de perder la cabeza por cualquier motivo, de tener disgusto por todo, esos estados que le hacen perder constantemente fuerza –

supongamos que lo observa y deja de identificarse con él porque el sentimiento del trabajo está en usted- entonces está sirviendo al trabajo psicológicamente. Ya empezó a trabajar sobre si, ya empezó a ver lo que el Trabajo significa para usted. Ya empezó a obedecer a algo que no es usted mismo. Todo esto pertenece a la renuncia al sufrimiento. Más para trabajar sobre sus formas típicas de sufrimiento, es necesaria una detenida y sincera observación de su ser, y también llevar el Trabajo a aquellos lugares en su Ser mediante la luz de la auto-observación, e intentar no acompañar esas reacciones, no identificarse con ellas, no poner el sentimiento de “Yo” en ellas, y cuanto más se valoriza el Trabajo en el que el significado superior es algo que está por encima del significado de la vida, más le ayudará el trabajo a vencer su sufrimiento mecánico.

Se renuncia al sufrimiento a través de una respiración profunda y consciente, la auto-observación, el estado de alerta novedad, vigilante y atento a lo exterior y a lo interior; con la aceptación, la rendición, la renuncia, la meditación.

## EL SACRIFICIO DEL SUFRIMIENTO

Realmente voy a decirles a ustedes una gran verdad: el sufrimiento solamente se sacrifica auto explorándolo y haciéndole la disección.

Pongamos un caso concreto. Supongamos que un hombre de pronto encuentre a su mujer platicando muy quedito por ahí, en un cuarto con otro hombre, realmente esto puede causar celos. Ahora si encuentra a la mujer ya demasiado quedito, es demasiado afectiva con determinado sujeto; puede haber un estallido de celos. Estos producen un dolor espantoso al marido ofendido. Claro está, esto puede dar origen a un divorcio, un sufrimiento moral horrible.

Sin embargo, lo que pudo ver era que platicaban muy quedito, no le consta nada malo. La gente puede formarse muchas conjeturas y aunque la mujer niegue y niegue, la mente tiene muchos ardides, muchos recovecos y ahí se forman las más diversas conjeturas.

¿Qué hacer para librarse de ese sufrimiento? ¿Cómo renunciar al dolor que le ha producido eso? ¿Hay una forma de resolverlo, de sacrificar ese sufrimiento? ¿Cuál?

La auto-reflexión evidente del ser. La auto-exploración de sí mismo.

¿Están seguros ustedes, por ejemplo, que nunca han tenido relaciones sexuales con otra mujer? ¿Se está seguro de que jamás se han acostado con otra fémina? ¿Se está seguro de que jamás ha sido adúltero ni en esta ni en pasadas reencarnaciones?

Claro está que no, ¿verdad? Todos en el pasado fuimos adúlteros, fornicarios, eso es obvio. Si uno llega a la conclusión de que uno fue también fornicario y adúltero, entonces ¿Con qué autoridad está juzgando a la mujer? ¿Por qué lo hace?

Lo hace sin autoridad.

Ya Jesús el Cristo en la parábola de la adúltera, mujer de los evangelios crísticos, exclamo: “Él que se sienta libre de pecado que arroje la primera piedra”. Ni el mismo Jesús se hubiera atrevido a arrojarla. Y le dijo a la mujer: “¿Dónde están los que te acusaban? Ni yo mismo te acuso”. Ni el mismo que era tan perfecto se atrevió; siendo Él. Ahora nosotros, ¿Con qué autoridad lo haríamos?

Entonces, ¿Quién es el que nos está proporcionando el sufrimiento, el super dolor? ¿No es acaso el demonio de los celos? Obviamente.

¿Qué otro demonio? El “yo del amor propio”, que ha sido herido mortalmente, el yo del amor propio es egoísta en un ciento por ciento. ¿y qué otro? El yo dijéramos de la auto-importancia; el yo señor don fulano de tal, ¡para que esta mujer venga aquí, con esa clase de conducta! Vean el orgullo tan terrible, el del señor de la auto-importancia. Y aquel otro “yo de la intolerancia”, que dice: ¡Fuera adúltera!, ¡Te condeno malvada! Yo soy virtuoso, intocable, honorable.

He ahí el delito dentro de uno mismo, y ese tipo de yoes son los que vienen a producir el dolor y el sufrimiento.

Ahora, supongamos que no fueron unos simples celos, sino que si hubo adulterio. Entonces, tendrá que venir el divorcio, porque eso lo autoriza la ley divina; pero en ese caso también puede decirse que se puede sacrificar también ese dolor y decir: Bueno, ¿yo

estoy seguro de no haber adulterado jamás? Claro que no. Entonces, ¿Por qué condeno? No tengo derecho a condenar a nadie. “El que esté libre de pecado que arroje la primera piedra”.

Entonces, ¿Quién es el que me está proporcionando el sufrimiento y dolor? El “yo de la intolerancia”, el “yo de la auto-importancia”, el “yo de los celos”, el “yo del amor propio”, el “yo del orgullo”, el “yo de la lujuria”, el “yo del resentimiento”, el “yo de la venganza”, etc.

Por lo tanto, tengo que llegar a la conclusión que son todos esos yoes los que me están ocasionando el sufrimiento y dolor (por eso se dice que solo yo puedo hacerme sufrir a mí mismo, es decir solo mi propio ego puede hacerme sufrir, nadie más). Entonces a trabajar para desintegrarlos y el sufrimiento desaparece, queda también eliminado; porque se ha sacrificado y eso trae un aumento de conciencia; porque aquellas energías que estaban involucradas en el sufrimiento, quedan liberadas y traen no solamente la paz del corazón tranquilo, sino que además aumento, un acrecentamiento de la conciencia, si uno renuncia al sufrimiento. Pero la gente es capaz de todo, menos de sacrificar el sufrimiento, quieren mucho sus sufrimientos y resulta que los máximos dolores son los que nos brindan las mejores oportunidades para el despertar de la conciencia, pero hay que aprender a renunciar al sufrimiento.

Hay muchas clases de sufrimientos. Por ejemplo: Un insultador, ¿Qué provoca? El deseo de venganza inmediata. ¿Por qué? Por las palabras dichas; pero, si uno no se identifica con los yoes de la venganza, del orgullo, es claro que no contestaría al insulto con el insulto; pero si uno se identifica con el “yo de la venganza”, el “yo de la violencia”, el “yo de la impaciencia”, el “yo del orgullo”, estos lo relacionan a uno a su vez con otros yoes más perversos y termina uno en manos de yoes terriblemente perversos haciendo disparates en la vida.

Así como existe fuera de nosotros una ciudad como la ciudad de México, o cualquier otra ciudad del mundo, donde uno viva; así también dentro de uno mismo hay una ciudad psicológica. Así como en toda ciudad común y corriente hay gente de toda clase, barrios de gente buena, barrios de gente mala, lo mismo sucede con la ciudad interior, con la ciudad psicológica; tiene mucha gente de toda clase. Nuestros propios yoes que conforman nuestro ego, son esa gente que viven ahí, y hay barrios de gente decididamente perversa y hay barrios que son gente media y hay barrios de gente más o menos selecta en nuestra propia ciudad psicológica. Si uno se identifica, por ejemplo, con un “yo de venganza”, este a su vez lo relaciona a uno con otros yoes de barrios muy bajos, donde viven asesinos, ladrones, violadores, etc. Y al relacionarse con esos a su vez le controlan los centros y resulta haciendo barbaridades y por último va a parar a la cárcel, o al hospital, o al cementerio.

Pero, ¿Cómo evitar entonces, caer en semejante absurdo? No identificándose con el insultador, no identificándose con el sufrimiento que le produce, no identificándose, auto-observándose, haciendo la separación interior, la autorreflexión evidente del ser, la confrontación, transformando las impresiones, respirando conscientemente, haciendo oración conciente y meditando diariamente. Hay yoes dentro de uno que le dictan lo que debe hacer y le dicen: contesta, véngate, sácate el clavo, no te dejes, te está humillando, desquítate, dale su merecido. Si uno se identifica con esto, termina contestando al



insultador, termina uno vengándose, desquitándose, etc. Pero si uno no se identifica, pero si uno no se identifica con el “yo” que le está dictando a uno que haga semejantes barbaridades, entonces no hace eso.

En todo caso el insultador deja en el fondo del insultado o del ofendido, deja el sufrimiento y dolor. Lo interesante sería que el ofendido pudiera sacrificar ese sufrimiento, y puede sacrificarlo a través de la meditación diaria, de la auto-observación continua. Comprender que el insultador es una máquina que está controlada por determinados yoes insultantes y que le ha insultado a un yo. Comprender también que uno es una máquina y que dentro tiene yoes del insulto; ¿Quién insulta? ¿Quién se siente insultado?

Si dentro de mi existen yoes del insulto, entonces no tengo que condenar a aquel. Si yo cargo lo mismo que aquel, si yo cargo dentro de mí también yoes del insulto, no tengo porque condenarlo. ¿Con qué autoridad moral?

Además, ¿Qué es lo que se ha herido en mí? Posiblemente el amor propio, posiblemente el orgullo. El ego. Entonces, tengo que descubrir si fue el amor propio, si fue el orgullo o qué.

Cuando uno ha descubierto quién fue el que se hirió, sabe si fue el orgullo, pues a desintegrar el orgullo; si fue el amor propio, pues a desintegrar el amor propio; y da como resultado que al desintegrar eso, queda libre del dolor, ha sacrificado el sufrimiento y en su reemplazo ha nacido una virtud, la de la serenidad, sinceridad, sencillez, humildad, autenticidad y ha despertado aún más su conciencia.

Hay que tener en cuenta todos estos factores, aprender a sacrificar el sufrimiento. La gente es capaz de renunciar a todo, menos al sufrimiento. Quieren mucho a estos sufrimientos, los idolatran, he ahí el error. Aprender a sacrificar uno sus mismos dolores es lo importante para poder despertar conciencia. Claro que no es fácil, el trabajo de irse contra uno, es algo muy duro, no es muy dulce, pero si vale la pena irse contra uno mismo y como resultado se obtiene el despertar. Esto es trabajar sobre sí mismo, combatiendo y eliminando a nuestro ego.

Pregunta. Maestro, ¿Qué es lo que le ha dado a usted esa capacidad de análisis?

Respuesta. Les voy a ser sincero. En principio la capacidad de análisis, aunque yo pensaba que era extraordinaria, resulta con respecto a la actual capacidad que tengo, algo incipiente. La capacidad actual que tengo se desarrolló pues de una capacidad incipiente. Esa capacidad no se debe a otra cosa sino a la disolución del ego. Resulta que cuando uno tiene ego es muy torpe, pero cuando uno desintegra el ego, la Esencia queda libre; la conciencia libre le confiere a uno inteligencia.

La persona con ego cree que es inteligente, pero no lo es, pero él cree que lo es y no lo es. Podrá ser intelectual, pero una cosa es ser intelectual y otra cosa es ser inteligente. Hay que hacer una plena diferenciación entre intelectual e inteligente. Cuando uno aniquila el ego, aflora entonces la inteligencia; pero en una forma natural, espontánea. Cuando uno no tiene ego es inteligente, pero cuando si tiene ego, aunque se crea muy inteligente no lo es. El hecho de haber leído o pertenecer a tal o cual escuela, se considera un magnifico intelectual, pero no es inteligente, no lo es; esa es la realidad de los hechos.

Yo cuando tenía ego pensaba que tenía una gran capacidad de análisis, después de destruido el ego, he venido a comprender que en aquella época mi capacidad de análisis era incipiente, pero yo creía que era gigantesca por el hecho de haber leído. El tiempo me vino a demostrar que no era tan grandiosa como yo pensaba, así que lo importante en la vida es tener la capacidad de la autorreflexión evidente del ser y esta aflora con la aniquilación del ego, puede uno ver las cosas más claras y ver lo medular de las manifestaciones egoícas.

El error produce el dolor. Si sufrimos es porque cometemos errores y cometemos errores porque tenemos defectos. Si tenemos defectos debemos trabajar sobre sí mismos y eliminarlos. Si eliminamos la causa del error, estaremos eliminando la causa del sufrimiento. Se alcanza la paz interior, la vivencia de lo real, la iluminación a través de los sucesivos despertares de la conciencia y sacrificando el sufrimiento. Aprendiendo a sacrificar su propio sufrimiento, porque en realidad de verdad, cada vez que uno renuncia a un sufrimiento se acrecienta la conciencia y se adquiere más fortaleza psicológica. Eso es, dijéramos, estar muy despiertos. Sacrificar el sufrimiento, esa es la clave más extraordinaria que hay para ir procesando el despertar de la conciencia. Estos diversos despertares a su vez van intensificando el desarrollo de la razón objetiva que pertenece a la mente interior profunda. Por ese camino se llega, ir acrecentado la conciencia, conforme uno va despertando la conciencia, va matando karma. Si alguien, por ejemplo, se hace conciente del sufrimiento que le produjo un negocio mal hecho, un ejemplo, descubre que el “yo de la codicia” y “de la avaricia”, estaban activos y entonces los desintegra, mata karma, o descubre que el “yo de la ambición” estaba activo, mata karma al desintegrarlo.

Si las gentes aprovecharan hasta el ínfimo sufrimiento de su vida para sacrificarlo, a la hora de la muerte desencarnarían sin karma. Ahora en la práctica hemos podido vivenciar que realmente los “yoes” son los que nos producen a nosotros los sufrimientos. Los dolores los producimos nosotros mismos. Por ejemplo, supongamos que a uno de ustedes le roba un ladrón su cartera, se la vuela. Usted dice: ¡Me acaban de robar! ¡He perdido mi dinero! Luego viene la angustia, ¡Quedé sin dinero! El espantoso sufrimiento, ¡Quedé sin dinero! ¿y ahora qué hago? Pero, vamos a ver, ¿el ladrón nos produjo el dolor? O ¿Quién? Claro, ustedes dirían que el ladrón. Si ustedes se auto-exploran a sí mismos, si le hacen la disección a este sufrimiento, descubrirán que dentro de ustedes está el “yo del apego” al dinero o apego a la cartera, también puede estar el “yo del temor”, el “yo de la avaricia”, el “yo de la codicia”, y exclaman: ahora ¿Qué haré sin dinero?

De manera que está el “yo de la pérdida”, el “yo del miedo”, el “yo del enojo”, eso produce angustia, esos yoes son los causantes del sufrimiento.

Si viene la meditación, la disección del sufrimiento y se sacrifica el dolor, si comprende uno que el dinero es pasajero, que las cosas materiales son vanas e ilusorias, si se hace conciente de esa verdad y no queda simplemente en el intelecto, sino se queda en la conciencia, si viene la confrontación de sí mismo, si llega uno a comprender que está apegado a su cartera y a su dinero que con tanto esfuerzo lo ha ganado; si llega a comprender que tiene temor de verse sin dinero ante los problemas de la vida, entonces se propone acabar con esos yoes del temor y del apego. Si resuelve sacrificar ese sufrimiento que es vano e ilusorio, pues una cartera, el dinero, todas esas cosas son percederas, entonces termina desintegrando el “yo del apego” al dinero, el “yo del temor” y en esa forma sacrifica el dolor y desaparece el sufrimiento. Pero realmente al llegar a esas alturas viene uno a darse cuenta quién era en verdad, quién le estaba produciendo el dolor; no fue

el ladrón quien le produjo el dolor sino el “yo del apego” a las cosas materiales y el “yo del temor” y lo viene a comprobar uno después de que renuncia al sufrimiento, después que desintegra los yoes del temor y del apego, lo viene a comprender y el dolor desaparece absolutamente. Entonces no fue el ladrón el que le ocasionó el dolor. Las causas del dolor las lleva uno dentro de sí mismo, no fue el ladrón sino nuestro propio ego.

Si uno no sacrifica el sufrimiento no será feliz jamás. Las causas del dolor no están fuera de uno mismo, sino dentro de uno mismo. He llegado a esas reflexiones, este tipo de reflexiones son muy necesarias para el estudiantado, son de una ayuda extraordinaria, son las bases para la desintegración del ego. Solamente con las reflexiones puede uno llegar a la raíz del ego.

El aspecto psicológico es fundamental. Lo que más lo perjudica a uno es la identificación, porque si un “yo” por ejemplo, le dice a uno véngate de aquel que te causó el dolor y le sugiere a uno el deseo de vengarse y uno se identifica con ese que está ahí sugiriendo esas ideas, pues termina al fin y al cabo vengándose.

Ahora, ¿Cómo se relacionan los yoes unos con otros? Piensen ustedes en una ciudad, en la ciudad psicológica. Tiene barrios donde vive gente sana, barrios donde vive gente perversa y de todo un poco, suburbios más o menos malos, suburbios regulares, etc. Llenos de mucha gente. Todas esas personas que viven en esa ciudad psicológica que nosotros cargamos en nuestro interior son nuestros propios yoes, son personas y esas personas pues aprovechan cualquier oportunidad para manifestarse a través de nosotros, por ejemplo, si uno le pone mucho cuidado a un “yo de venganza”, entonces se identifica con él, se pierde en él, y él en uno y termina uno haciendo lo que él quiere. Comete uno errores gravísimos que lo llevan a la cárcel. Esto se me parecería en el mundo físico, por ejemplo: el caso de una persona, en el mundo físico hay muchas personas, supongamos que una persona cualquiera pudiera perderse en uno, por un milagro de magia, resultaría uno haciendo barbaridades que esa persona tiene en su mente, esto es algo semejante.

Todas esas personas que viven en nuestra propia ciudad psicológica son los yoes que conforman nuestro ego y si uno le pone mucho cuidado a un “yo perverso” ese lo relaciona a uno con los habitantes de los barrios más perversos de la ciudad psicológica y esos perversos lo relacionan con otros perversos peores que viven en las distintas calles de la ciudad psicológica, conclusión: termina uno haciendo barbaridades.

De manera que lo más grave que hay es identificarse con esos yoes. Que diríamos, sería el colmo de los colmos, un ciudadano que va pasando por la calle pudiera meterse en uno. Sería horrible, ¿no? Eso es lo que sucede con los yoes, son ciudadanos que viven en la ciudad psicológica, que de pronto resuelven perderse en uno para hacer barbaridades, se establecen ellos en uno y uno en ellos y resulta haciendo uno cosas incongruentes, diciendo y haciendo cosas incongruentes y el truco que ellos tienen para meterse en uno es precisamente la identificación, ese es el error. Lo más grave es identificarse con esa gente que vive en la ciudad psicológica, es lo más grave. Aprender a sacrificar nuestros propios sufrimientos es la clave. Provocar el despertar es formidable, renunciar a los propios sufrimientos y la gente no está dispuesta a sacrificarlos, los quiere demasiado, pero si uno sacrifica todo, vienen los despertares enseguida.