

EPISODIO 11

La búsqueda de la Felicidad: nuestro patrón más arraigado. Y sus atajos físicos y espirituales.



Transcripción Del Episodio

Con Arezky Hernández

Hola soy Arezky Hernández y hoy conversamos sobre La búsqueda de la felicidad y sus atajos físicos y espirituales.

Si le preguntamos a cada persona del planeta “¿qué es lo que más desean?”, estoy convencido que la gran mayoría dirá que lo que buscan es la felicidad. Y aquí con felicidad me refiero a sinónimos de paz, amor, comprensión, conexión. Claro, algunas personas podrán decir que desean una familia, que decían pareja, que desean tener más dinero, pero todo estos objetivos, todos estas cosas, objetos a alcanzar se buscan debido a la felicidad que nos van a traer. Y entonces, de hecho la gran cantidad de las actividades y acciones que hacemos día a día están guiadas fundamentalmente por esta búsqueda de la felicidad.

Y esto es un ciclo de búsqueda que tenemos en nuestra vida y ahora te lo voy a ir escribiendo a ver si estás de acuerdo conmigo.

Tenemos una creencia básica que surge desde una edad muy temprana. Y esa creencia básica es que la felicidad la podemos encontrar en este espacio no, no real, no físico, sino en este en este conjunto de elementos que incluyen el mundo, nuestro cuerpo, y nuestra mente.

Y esto lo hemos aprendido desde muy pequeños cuando hemos desarrollado un hábito a una temprana edad y fue ese hábito de adquirir felicidad a partir de los objetos de deseos. Y aquí, con objetos de deseo, incluyo no solamente objetos físicos, sino todos aquellos objetos o cosas que podemos experimentar a partir de nuestra mente, de nuestras emociones, de nuestras sensaciones físicas, de imágenes mentales, de sentimientos, sensaciones y percepciones. Así que objeto incluye todo lo que podemos percibir con la mente, con nuestro cuerpo, con nuestras imágenes mentales, nuestras ideas que tenemos etcétera.

Así desde pequeño hemos asociado la felicidad con la adquisición de objetos físicos, o con la realización de diferentes actividades, o con el cultivo de relaciones de amistades o íntimas. Y por eso la búsqueda de objetos físicos, de actividades y relaciones se convierte en un patrón de acción en nuestra vida.

Desde muy temprana edad hemos aprendido o aprendimos que tener algo me produce una felicidad o tener una relación o realizar determinada actividad. Y ahí asociamos desde muy pequeño que cuando yo hacía esa actividad, obtenía una felicidad.

Pero entonces vino lo que yo le llamo La Primera Gran Confusión.

Esta primera gran confusión viene dada por que experimentamos en nuestra vida que cuando obtenemos el objeto de deseo con el tiempo, nuestra felicidad, nuestra paz, nuestra alegría, esa confianza, esa seguridad que nos brinda se va desvaneciendo con el tiempo y va desapareciendo. Y esto es algo que los budistas le llaman "el objeto de deseo es vacío". Esto significa que la adquisición, el tener el objeto de deseo no produce felicidad permanente o duradera.

Aquí te recuerdo que con objeto me refiero tanto a objetos físicos, como relaciones, o a realizar alguna actividad que yo experimento con todo mi ser, o algún estado mental. Y entonces descubrimos poco a poco que esta sensación de felicidad al adquirir este objeto se desvanece con el tiempo. Y nos hemos creído a lo largo de nuestra vida cuando vamos creciendo, que adquirir este objeto de deseo produce felicidad, pero la experiencia directa nos demuestra que esto no es así.

Y esto es lo que ya yo le llamo La Primera Gran Confusión, es creer que los objetos físicos del mundo, o las actividades que realizo, o las relaciones que tengo, me van a producir una felicidad duradera y extendida en el tiempo.

Cuando experimentamos esto, que esta felicidad se desvanece con el tiempo, debería ser más que suficiente para aprender que la felicidad no es el resultado o no se obtiene a partir de adquirir objetos, relaciones, estados físicos y mentales. Si esto fuera así siempre que tuviéramos el objeto, nos sentiríamos igualmente de felices, pero todos sabemos que esto no es cierto.

Y aquí viene lo que yo le llamo La Primera Alternativa, que consiste en lo siguiente: consiste en descartar este objeto físico, esta relación, este estado o físico o mental, y buscamos otro objeto con la esperanza de lograr volver a sentir esa felicidad, esa seguridad, esa paz que vamos sintiendo que se desvanece con el objeto, la relación o el estado físico o mental que ya teníamos.

Y así adquirimos, muchos adquirimos ese patrón básico, fundamental en nuestra vida, que consiste en esa búsqueda de un objeto tras otro como un intento de asegurarnos alegría, paz, felicidad o amor.

Este proceso puede repetirse indefinidamente con sus consecuentes desilusiones. Adquiero un objeto, una relación, una actividad, adquiero esa felicidad, paz, amor, seguridad que estoy buscando y con el tiempo viene la gran desilusión de que noto que mi paz, felicidad o Amor se va desvaneciendo y entonces busco cambiar mi objeto, mi relación o mi actividad por otra.

Así las cosas tenemos dos alternativas llegados a este punto. La primera de ellas es que la búsqueda de objetos en el mundo de dinero, de comida o sustancias, o sexo o relaciones, se intensifica tanto que llega a niveles obsesivos produciendo diferentes grados de las adicciones que que son usuales en nuestra vida con diferentes grados: adicciones a la comida, adicciones a la tele, adicciones al alcohol, fumar, al sexo, etcétera.

Tenemos una segunda alternativa llegados a este punto y algunos encontramos otra búsqueda abandonando el mundo físico, el mundo de los objetos materiales, el mundo de las relaciones, el mundo de los estados físicos o de las actividades físicas, y entonces nos encaminamos en una búsqueda espiritual.

Y entonces aquí viene un patrón alternativo que te voy a comentar ahora y es lo que yo le llamo el atajo, o también se le conoce como el bypass espiritual.

Y es que esta búsqueda espiritual se produce usualmente cuando fallamos en nuestra búsqueda en el mundo convencional físico, de objetos, sustancias, relaciones o actividades. Fallamos en esta búsqueda de la felicidad, de la alegría, de la paz y la seguridad que tanto anhelamos. Y entonces nos volcamos a una búsqueda de diferentes estados mentales que confundimos con Iluminación.

Así las cosas en vez de obtener felicidad a pedazos, a trozos, esta felicidad que pensamos nos ofrecía el mundo físico a través de objetos físicos, relaciones o actividades, buscamos ahora un estado permanente de alegría, paz y felicidad que le llamamos iluminación.

Nuestra búsqueda de esta iluminación es ahora en realidad una nueva forma de buscar la felicidad, la alegría, la paz y el amor. Pero entonces hemos llegado un patrón alternativo de búsqueda en nuestras vidas y es el enfoque en la adquisición de estados mentales.

Ahora, en vez de querer experimentar la felicidad a través de la adquisición de objetos materiales físicos en el mundo convencional, o de relaciones, o de actividades físicas, buscamos esa felicidad permanente a través de la adquisición de diferentes estados mentales. Y al igual que adquirir objetos, relaciones antes calmaba nuestra búsqueda, ahora adquirir diferentes estados mentales, pasa a calmar nuestra búsqueda.

Viene a ser más de lo mismo en lo que yo le llamo La Segunda Confusión. Y esta segunda confusión, al igual que la primera confusión, donde creímos que los objetos físicos, las relaciones

o las actividades en el mundo físico nos iba a traer felicidad, ahora confundimos los estados mentales como equivalentes a la iluminación y, por ende, a la felicidad y paz permanente.

Y así seguimos, así seguimos en el patrón de búsqueda de felicidad, alegría y paz. Seguimos en esa búsqueda de amor en objetos, actividades y relaciones y estados mentales de forma tal que o estamos en el bypass convencional donde buscamos en objetos físicos, relaciones o actividades, buscar esa paz, felicidad, alegría permanente, o estamos en el bypass espiritual donde buscamos en estados mentales, esa felicidad, paz y alegría permanente.

¿Y cuál es el resultado de todo esto? El resultado es que nos enfrentamos nuevamente al fallo de nuestra búsqueda de la felicidad. Primeros hemos experimentados en nuestra vida el fallo a través de la búsqueda de objetos, relaciones y actividades en el mundo físico convencional. Luego experimentamos el fallo a través de lograr estados mentales que asociamos y confundimos con la iluminación.

Pero viene aquí el gran problema que yo le llamo el gran problema, y es que no hay dónde más buscar, porque descubrimos con el tiempo que estamos en una constante búsqueda de objetos, actividades, relaciones. Cada vez que lo obtenemos con el tiempo esa felicidad paz, seguridad, alegría se desvanece, y hemos pasado algo que le llamamos el bypass espiritual, donde estoy buscando en mis estados mentales de nuevo esa paz, alegría, pero descubro que constantemente estoy buscando otro estado mental y otro estado mental, porque no puedo mantener ese estado mental que he confundido con iluminación de manera permanente y esa paz, alegría, seguridad, también se desvanecen con el tiempo.

Entonces, ese es el gran problema, porque ya no hay dónde más buscar.

Si no es en el mundo de los objetos físicos, sino es en el mundo de las actividades y las acciones, si no es en el mundo de las relaciones personales e íntimas, y si no es en el mundo de los estados mentales, ¿dónde más buscamos?

Y entonces puede que venga, puede que hayas tenido en tu vida lo que le podemos llamar La Gran Crisis.

Y es que no hay dónde más buscar, pero no hemos encontrado, no has encontrado esa paz y felicidad permanente. Ya no sabes ya no sabemos dónde encontrar, pero en nuestro corazón sigue prendida, Sigue ardiendo esa llama de búsqueda de deseos de encontrar esa paz, felicidad, amor, seguridad permanente.

Y entonces el análisis que te propongo hacer ahora aquí es el siguiente: Y es que muchos enfrentamos esa gran crisis o tenemos que recibir un gran golpe en nuestra vida, una gran situación, para llegar a estos niveles profundos o llegar a estos fuertes patrones de adicciones para darnos cuenta que esta felicidad permanente no la encontramos en objetos, actividades, relaciones o estados mentales.

No es necesario llegar a esta crisis profunda. No es necesario llegar a estas profundas adicciones. A veces, te invito a buscar en ti si tienes esa sensación, esa intuición interna que nos dice todo el tiempo que lo que buscamos, esa paz, esa felicidad, esa seguridad, esa alegría ese amor no lo encontramos en este espacio del mundo, del cuerpo y de la mente.

Pregúntate si esa sensación no te acompaña, si no surge de vez en cuando de que esa búsqueda no va a llegar a un fin satisfactorio en el mundo, en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Así las cosas ya sea que vivamos la desesperación y la crisis u otro proceso más calmado, una nueva puerta... cuando llegamos a ese lugar donde hemos agotado esa búsqueda en objetos físicos, en relaciones, en actividad física, en actividades mentales, se abre una nueva puerta en el interior, un nuevo camino a explorar.

Cuál pudiera ser ese nuevo camino de búsqueda, porque como ya comentamos, ese deseo de búsqueda sigue estando interno en nosotros.

¿Cuál pudiera hacer este nuevo camino?

Entonces te invito a dejarme tu comentario y tu respuesta a esta pregunta: si ya no puedo buscar en el mundo, si ya no puede buscar los objetos, en las relaciones, en las actividades físicas y en los estados mentales, y quiero seguir buscando porque no he encontrado esa paz, seguridad y alegría permanente... ¿Dónde más queda buscar?

¿Tendrás tú la respuesta?

Te invito a que los de los comentarios y en un próximo episodio seguiremos comentando sobre cuál es el nuevo espacio, cuál es ese nuevo espacio para encontrar esa paz, felicidad, alegría, amor duradero.