

EPISODIO 13

Tres formas de abordar el sufrimiento: La Forma Sagrada.



Transcripción Del Episodio

Con

Arezky Hernández

Hola, soy Arezky Hernández y hoy conversamos sobre Tres Formas De Abordar el sufrimiento y vamos a concentrarnos en la primera de ellas: Es La Forma Sagrada de abordar el sufrimiento.

Hola, bienvenidos a este nuevo episodio donde, vamos a hablar sobre tres formas de abordar el sufrimiento, el cual todos tenemos y me refiero al sufrimiento psicológico.

Y hay tres formas de abordar el sufrimiento psicológico. Ahora, antes de comenzar a hablar sobre estas tres formas, te quiero recordar que en el episodio "Nuestro patrón más arraigado, la búsqueda de la felicidad". Y allí estuvimos conversando como esta búsqueda de la felicidad que todos tenemos es una manera de buscar algo que nos falta y muchos nos embarcamos habitualmente en la búsqueda de la felicidad en objetos, sensaciones corporales, sustancias, actividades, relaciones, etcétera.

Pero ¿para qué te cuento esto? Primero, porque este episodio tiene que ver con el episodio anterior, es una especie de continuación, aunque este episodio va a ser el primero de una serie de tres partes de episodios donde vamos a hablar sobre las tres formas de sufrimiento. Pero en el episodio de la búsqueda de la felicidad creamos las bases de cómo sufrimos y por eso es que estamos buscando la felicidad.

Entonces la búsqueda de la felicidad tiene la contraparte, que es una manera de aliviar un sufrimiento, que fundamentalmente o esencialmente es de separación, de vacío, de que algo falta. Y hay tres formas de abordar el sufrimiento. En general antes de ir hasta tres formas, te voy a contar que no hay una manera única de abordar el sufrimiento. No hay un esquema uno, dos, tres para abordar el sufrimiento. En general depende de las circunstancias, de la forma en que el individuo es capaz de recorrer un camino para abordar su sufrimiento, y entonces, pues depende de varias circunstancias.

Pero para aclarar cuáles son esas tres circunstancias o esas tres formas vamos a mencionar que hay... en el sufrimiento hay tres entidades relacionadas. La primera de ellas, está claro que es el Yo que sufre. Esa persona que se siente mal, que siente sufrimiento, que tiene pensamientos y tiene una vibración en el cuerpo que le llamo una emoción difícil. Entonces esta identidad, ese Yo, le llamo "Yo sufro", esa persona.

Por otro lado también está el sufrimiento, el sentimiento de sufrir que es un conjunto de pensamientos, sensaciones corporales y emociones.

Y hay una tercera identidad un poco más abstracta, que es el sufrimiento de sí. Imaginemos que el sufrimiento es como un objeto sutil que va en el mundo ¿no?, y eventualmente puede ser que te toque por por decirlo ahora de esa manera.

Entonces hay tres formas de abordar el sufrimiento. Una de ellas es precisamente ir a indagar, a mirar con lupa quién es ese Yo que sufre. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué características tiene? ¿Cómo se manifiesta el sufrimiento dentro de él? Es un método de indagación.

El otro es abordar el sentimiento de sufrir, el proceso de sufrir. Ese es un camino... el primero de indagar a la persona que sufre es el camino que se llama Vedanta. Es lograr separar a la persona de su identificación con la historia que está contando y que le produce sufrimiento. De eso vamos a contar y hablar en un siguiente episodio. El segundo procedimiento es precisamente el camino tantra, que es investigar, rendirse, es un camino de rendición, al sufrimiento. Y es verlo tan de cerca, ser tan... unirse con él de forma tal que no haya palabras para describirlo. Solo podemos describir algo que estamos observando y sólo podemos describir y observar algo cuando nos sentimos separados de él.

Este camino tántrico es hacerte uno con ese ese ese sentimiento de sufrimiento tal que estás tan junto a él que no hay palabras para describirlo. Y en ese proceso hay un hay un descanso y la historia cambia.

Pero hay un tercer camino que se utiliza poco y ese tercer camino vamos a decir que es un camino sagrado, porque es precisamente mirar con lupa el concepto de sufrimiento. ¿Qué es el sufrimiento? Y en este camino lo que se supone es que el sufrimiento no existe. Ese camino supone y da por hecho que el sufrimiento no existe. Ahora le llamo camino sagrado o también se le llama en inglés (el Camino Real), y es un camino que se utiliza poco, porque eventualmente cuando vas a reuniones o a un conjunto de personas que están en sufrimiento y que les dices “el sufrimiento no es real” evidentemente, la primera reacción es o molestarse o decirte espera, mira, mira, el mundo está lleno de sufrimiento ¿no? Entonces es una aproximación sublime, sagrada, en el sentido espiritual, trascendental, que vamos a explicar en este episodio, pero se utiliza poco precisamente por eso, porque es una prueba, aproximación radical, no frecuente y es incómoda.

Es una aproximación incómoda para este Yo que sufre para la persona que está sufrimiento. Entonces, continuando con esta línea... Sin embargo, aunque podemos tener una reacción muy enérgica respecto a la idea que nos digan “el sufrimiento no es real” cuando lo estamos experimentando visceralmente en nuestro cuerpo, sin embargo, es lo que dicen todas las tradiciones. Todas las tradiciones espirituales concuerdan en esencia de que el sufrimiento es inexistente.

Vamos a empezar a mirar con lupa, vamos a acercarnos al sufrimiento en su sentido más sublime y sagrado. ¿Qué es el sufrimiento? Y aquí te te te propongo pensar, darte cuenta que el sufrimiento es un pensamiento junto mezclado con una sensación, una vibración en el cuerpo. Es esa combinación donde hay una circunstancia en la vida. Esa circunstancia es un hecho real, es algo que tú puedes proponer en un tribunal. Una circunstancia es algo que si hubiera más personas en ese mismo lugar, dirían si esto es algo que puedo corroborar sin ninguna duda.

Pero después está el pensamiento y la vibración en el cuerpo. Y los pensamientos siempre, en esencia, son uno de estos dos: “No quiero lo que hay aquí y ahora” que ese es un pensamiento de resistencia, o “quiero lo que no hay aquí presente en este momento”, que es un pensamiento de avidez. Son dos caras de la misma moneda, ¿no? Entonces tenemos la situación o circunstancia, por un lado, la situación o circunstancia por un lado, y por otro lado, tenemos la resistencia a esas circunstancia. La resistencia es sobre todo el pensamiento “No quiero lo que presente o quiero lo que no hay presente”, unido a una vibración en el cuerpo que hemos aprendido a llamarle como emociones, ¿no? Entonces la indagación que vamos a hacer, la investigación de qué es el sufrimiento viene por cuestionarnos qué es aquello que resistes.

Cuál es la entidad que tiene el pensamiento “No quiero aquello que es dado o quiero aquello que no existe”. Qué formas toma esa resistencia y te invito a investigarlo basado en tu experiencia corporal, no en tus creencias, sino en genuinamente lo que sentimos. Hay dos maneras de abordar la realidad, a partir de nuestra experiencia corporal, o a partir de nuestras creencias, y nuestra cultura está fundamentalmente orientada a confiar en lo que pensamos y en nuestras creencias. Pero justo lo que pensamos, justo nuestro pensamiento es el que produce sufrimiento “No quiero aquello que está dado, quiero aquello que no existe”.

Entonces te invito a ir a una situación de sufrimiento que hayas tenido o que tengas ahora o si has tenido alguna y que observes a partir de tu experiencia. Ve ahora, conmigo, recuerda esa situación o ve a tu sufrimiento actual y observa el pensamiento en tu mente “No me gusta lo que es ahora” y observa cómo ese pensamiento está acompañado por una sensación en el cuerpo que puede estar dada por algo en el estómago, quizás un poco de presión o en el pecho, o algunas

otras personas dicen en los hombros, en el cuello, otras personas dicen acá la garganta... Y miramos con lupa, vemos bajo la luz de esta indagación que estamos haciendo, porque déjame comentarte que el sufrimiento siempre se esconden las sombras.

El sufrimiento no resiste mirarlo de frente, y generalmente eso es lo que hacemos, es la primera reacción que todos tenemos. Tenemos un sufrimiento y vamos a comer o a ver la tele, o a sustancias o a determinado tipo de adicción, que es algo muy humano. Es una manera de tapar el sufrimiento y el sufrimiento entonces permanece. En lo que estamos haciendo ahora, en esta situación que recuerdas o que estás viviendo, observa cómo tiene tres componentes componentes: la situación, el pensamiento "no deseo esto" y la sensación corporal.

Recuerda también que estamos investigando qué es el sufrimiento, y estamos en este Camino Sagrado de que el sufrimiento, investigando, dándonos cuenta que el sufrimiento no es real. Si el sufrimiento en la combinación de la situación, el pensamiento y la sensación corporal, pues ahora te pregunto: ¿La situación en sí es un sufrimiento?... y espero que estés acuerdo conmigo, que no, la situación es neutra, es un hecho.

¿Qué falta? El pensamiento. El pensamiento es sólo una nube en el cielo. El pensamiento es sólo un objeto en una habitación. Es un es un cuerpo, pero tiene características materiales, pero más sutiles. Es un pensamiento, pero va y viene. Y un pensamiento solo es algo que atraviesa nuestra mente. El pensamiento dura un tiempo, pero el pensamiento no sufre. Ahí no está el sufrimiento.

El sufrimiento no está en la situación, que es neutra. El sufrimiento no está en el pensamiento, porque eso es algo que va y viene... y el sufrimiento tampoco está en la sensación corporal. De hecho el sufrimiento es la resistencia que tenemos a la sensación corporal. ¿Cómo sería esa sensación que tenemos en el estómago o en el pecho, si no la resistiéramos? ¿Qué es lo peor que pudiera pasar si yo dejo que esa sensación en el pecho y en el estómago estén ahí, sencillamente mientras yo la observo? Y si haces eso conmigo ahora y observas con tu experiencia, sin añadirle ninguna etiqueta de "es malo, es bueno, no debería ser"... te darás cuenta que la sensación no sufre. La sensación en el cuerpo también es neutral.

¿Dónde es que está el sufrimiento? El sufrimiento está en ese Yo, el Yo que sufre, Yo estoy sufriendo, no en la circunstancia, no en mi pensamiento, no es la vibración en el cuerpo, si no está en ese Yo que sufre. ¿Y que ese Yo? Ese Yo que sufre no es nuestra conciencia.

De la conciencia hablaremos más en un futuro episodio del podcast, pero ahora rápidamente te digo que nuestra conciencia, nuestro ser más esenciales como una habitación vacía donde todo lo permite. La habitación no resiste ningún cuerpo que esté presente, silla, mesas, personas. Es un espacio completamente infinito, adimensional. No es que sea infinito, sino es adimensional, sin absolutamente ninguna resistencia. Otra manera de verlo es como si fuera la pantalla de una película. La pantalla nunca resiste ninguna historia de los personajes, ni mala ni buena. Entonces el sufrimiento del Yo que sufre no está en su conciencia, pero tampoco está en las sensaciones en el cuerpo ni en el pensamiento.

Por eso te invito a seguir buscando y darte cuenta, porque todo nuestro sufrimiento pertenece a esa entidad del Yo-que-sufre. De hecho, esa identidad que sufre no es una identidad en sí. Por qué no existe, no la vas a encontrar. No son mis pensamientos porque van y vienen. No es algo que esté presente todo el tiempo. No son mis sensaciones corporales porque también van y vienen, desaparecer. De hecho, el dolor que sufre pertenece a este Yo separado, esta identidad ilusoria, que no es un objeto, sino justamente es una actividad.

El Yo separado es una actividad que se compone de una forma específica de pensar, de una forma específica de actuar y de una forma específica de sentir. Estoy igualando la identidad que

le llamamos identidad, pero que no lo.. no es una identidad material separada, real. Es una ilusión. Esa identidad es un conjunto de formas de actuar, de sentir, y de pensar, que intrínsecamente es lo mismo que el sufrimiento, porque no es nuestra conciencia completamente abierta y todo permisible. Te invito a que veas eso bajo tu propia experiencia.

Te invito a que descubras que este sufrimiento que tienes hoy, o que recuerdas haber tenido, es precisamente ese pensamiento "Yo no quiero" Yo, esta identidad separada, este Yo que actúa resistiendo las circunstancias que están ocurriendo, o este Yo que quiere que ocurra algo diferente. Y vuelvo a preguntarte ¿dónde está este Yo que sufre? Ve y búscalo, no con tu mente, búscalo. ¿Dónde está?, porque si no es mi pensamiento, ni mis experiencias corporales, te vas a dar cuenta que no está ahí. Es una ilusión. No es mi cuerpo, que viene y va. No es mi pensamiento, que también vienen y van, y no son mis emociones.

De hecho sólo somos esta Presencia Consciente que es completamente adimensional y sin resistencia, como te comentaba hace un momento. Este Yo como entidad independiente no es real, es una manera de actuar. Entonces te pregunto ¿dónde se queda el sufrimiento si el Yo-que-sufrir no es real? ¿Dónde existe ese sufrimiento? Todo nuestro sufrimiento es el sufrimiento de un Ser separado e ilusorio que no existe.

El sufrimiento es sólo tan real como real sea mi creencia en este Yo separado, en esta identidad ilusoria, en este ser que piensa de determinada manera, que actúa de determinada manera, determinada manera y que siente determinada manera. El sufrimiento es tan real como real es este Ser separado, estos pensamientos y estas imágenes mentales.

Ahora bien al entender claramente que este Ser es en todo momento inexistente, el Ser separado, ilusorio, que está separado del mundo... Entonces el sufrimiento, que es una actividad es este Ser, es La Actividad de ese Ser.. tampoco existe. Y por eso este camino sagrado se le llama Camino Real, Camino Sagrado, porque da por hecho, entiende conceptualmente que el sufrimiento no existe.

Sin embargo, no importa cuánto podemos entender racionalmente este concepto en nuestra mente, no podemos escapar del hecho de que este Ser separado se molesta profundamente, lo podemos sentir en nuestro cuerpo, quizás lo estés sintiendo ahora... Se molesta profundamente cuando nos atrevemos a decir o a insinuar que el sufrimiento no existe, porque toda su identidad gira a través del sufrimiento.

El Ser separado y el sufrimiento son lo mismo. El Ser separado no es una identidad, es un actuar. Y ese actuar es el sufrimiento. Cuando venimos y decimos "no existe el sufrimiento" le estamos diciendo "Tú no existes" a esta identidad separada, y se desatan, quizás lo estés experimentando en nuestro cuerpo, o quizás lo hayas experimentado, toda esta resistencia porque este Ser no quiere desaparecer.

Entonces hasta aquí en este episodio que quiero traer esta esencia profundo y sagrada de que el sufrimiento no existe. Y te invito a descubrir en tu cuerpo, a experimentar que el sufrimiento siempre gira alrededor de un Ser separado del universo y siempre gira alrededor de unos pensamientos de separación y de una vibración en el cuerpo. Esta identidad separada echa raíces en el cuerpo y pone capas cada cual más profunda para esconderse en lugares recónditos de nuestro actuar inconsciente.

Si tú tienes el valor y la capacidad de enfrentar el sufrimiento a partir de esta vía, de poder conversar de que el sufrimiento no existe y de que el sufrimiento está intrínsecamente relacionado con estos pensamientos de "Yo no quiero esto" o "quiero algo que no existe", entonces esta vía se le llama El Método Sagrado para enfrentar a abordar el sufrimiento. Pero

para aquellos de nosotros que aún no estamos en esa capacidad de poder estar ahí. No está bien y está mal. Pero para aquellos de nosotros que aún no podremos utilizar sabiamente y eficientemente este camino sagrado de enfrentar el sufrimiento como inexistente, existen estos otros dos caminos, Vedanta y Tantra, donde se investiga quién es este Yo que sufre, o nos hacemos uno con la sensación de sufrimiento, con la experiencia, suponiendo que el sufrimiento es existente.

Y está claro que desde el punto de vista relativo en este mundo de las cosas, el sufrimiento es muy real. Cuando digo que el sufrimiento es inexistente, no quiero decir que no sea... quiero decir que no es lo que pensamos. Es una ilusión y las ilusiones no significa que no existan. Las ilusiones significan que hay algo ahí que origina la ilusión, pero no es lo que creemos que es. Desde el punto de vista más sagrado del sufrimiento, es inexistente. Es una ilusión. No existe. Es lo mismo que una identidad del Yo separado.

Desde un punto de vista más en este mundo existen estos otros dos caminos donde, dentro del mundo y dentro de la identidad del Yo separado, abordamos el camino Vedanta o Tantra de separarnos de la identificación con nuestra historia o de acercarnos tanto al sufrir que desaparece.

Pero de eso te hablaré en los siguientes episodios del podcast. Nos vemos en la siguiente ocasión.