

**CAPITULO 9** *El dolor y el sufrimiento. Su función. Reflexiones sobre el sentido de la propia vida. Los conflictos. El rol del conflicto vital. Grados de conciencia. Dónde estamos ahora. La expansión de la conciencia. Distinción entre lo Irreal y lo Real. Las elecciones.*

**EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO.** Nos rebelamos contra el dolor, contra el sufrimiento. Si hay algo que sentimos claramente y sin lugar a dudas es que no queremos sufrir. Más aún, nos enredamos en mil y un problemas con tal de evitar el sufrimiento.

Parecería haber dos cuestiones básicas como motivaciones fundamentales en nuestra vida.

- Por un lado buscamos la serenidad, la paz, el equilibrio para descansar. Buscamos alejarnos del sufrimiento, neutralizarlo, postergarlo, posponerlo, evitarlo. Aparentemente parecería que lo que buscamos como estado permanente es el placer, pero no es así.

En primera instancia podemos ir en búsqueda del placer, pero finalmente, lo ansiado es la paz, el goce en ese estado de plena satisfacción, cuando sentimos que el mundo es perfecto, que no falta ni sobra nada. Es una profunda sensación de calma y equilibrio como cuando vivimos una tranquila velada familiar o cuando caminamos despreocupados viendo una puesta de sol, o la pausa luego de vivir un estado de gozo intenso...

Pero sabemos por experiencia que una vida donde sólo haya sucesión de momentos de tanta calma, genera a la larga, estados de sopor e insatisfacción. La calma excesiva termina trayéndonos inquietud, inestabilidad, irritabilidad...

- Por otro lado, la otra cuestión básica es una inquietud evidente en todos nosotros, los humanos por explorar, por conocer. Tenemos un impulso básico por conocer, ya sea a través de la ciencia o a través de la religión como dos actitudes básicas y paradigmáticas. Pero también esta inquietud se manifiesta en nuestra vida cotidiana, en nuestras actitudes diarias.

No podemos permanecer tranquilos en medio de rutinas.

Ansiamos la rutina para obtener mayor control. El control nos trae calma.

Pero cuando la rutina se asienta, cuando ya la dominamos, surge la necesidad de explorar, de investigar. Necesitamos investigar el entorno, el barrio, nuestro país, el mundo, otros planetas. Necesitamos conocer el mercado en el que nos movemos, nuestra empresa, las personas con las que interactuamos, otras formas de hacer las mismas cosas. Necesitamos conocer nuestros propios procesos internos....

Nada nos obliga a ir más allá, pero allá vamos, aún a costa de movilizar grandes cantidades de recursos, aún a costa de alterar el equilibrio en el que estamos, vamos más allá. Esto lo podemos apreciar tanto en el ámbito social y cultural como en el individual.

Viendo estas dos cuestiones básicas, podemos apreciar que los estados de paz y equilibrio son transitorios, son descansos en una interminable búsqueda.

### **EL SENTIDO DE LA VIDA**

Analizando esto, podemos deducir que independientemente de la idea que tengamos acerca del origen del universo, independientemente de lo que pensemos sobre la existencia de un Ser Superior, o cuestiones por el estilo, el sentido de la vida se expresa en las siguientes condiciones. Estamos aquí

- Para expandir nuestra conciencia: ir aumentando el alcance de lo que podemos llegar a conocer, de lo que podemos llegar a percibir y comprender con nuestros sentidos, con nuestra razón e intelecto, con todas nuestras formas posibles de comprensión.... y
- Para desarrollar nuestros talentos: poner lo mejor en juego para que podamos llegar a ser eso que nos proponemos.

Estos parecen ser nuestros grandes y lejanos objetivos, derroteros en la vida para llegar a vivirla con plenitud y con felicidad.

Naturalmente esto no puede hacerse compulsivamente. El desarrollo de la vida es ir creando las condiciones para que podamos ir desarrollando estos dos objetivos en forma cada vez más profunda y abarcadora en las sucesivas etapas de nuestra vida. Podríamos decir que el talento en cómo organizamos nuestra vida, consiste justamente en la medida en que somos capaces de ir creando condiciones para ir desarrollando estos objetivos cada vez con mayor profundidad y alcance.

Apreciamos que los momentos de máxima plenitud, (también podríamos decir de máxima felicidad) coinciden con esas etapas de nuestra vida en las que tenemos un propósito de crecimiento en algún sentido y marchamos hacia él ejerciendo y desarrollando nuestros talentos y habilidades.

### **LOS CONFLICTOS**

En este desenvolvimiento en que estamos cada uno de nosotros (incluyendo en este “nosotros” a todos los seres vivos) se presentan conflictos.

Los recursos disponibles para que cada uno lleve a cabo sus proyectos son escasos. Nos vemos obligados a competir por ellos.

Esta competencia es un mecanismo que la Naturaleza parece haber previsto para que la inteligencia y la conciencia puedan ir desarrollándose. Competimos por los recursos y como ya sabemos, en esta competencia sobrevive el más apto.

Gracias a este mecanismo, pudo aparecer sobre la faz de este planeta una especie capaz de modificar drásticamente los medios naturales y utilizarlos para investigar y realizar su propio desarrollo evolutivo en forma deliberada.

Pero no sólo hay conflictos a raíz de la competencia por los recursos que vamos utilizando para vivir y llevar a cabo nuestros planes: también los hay porque los propósitos que tenemos cada uno de nosotros, son contrapuestos, compiten entre sí, generando conflictos adicionales a los mencionados.

### **ROL DEL CONFLICTO VITAL**

Vistas las cosas de este modo, parecería que como especie marchamos hacia la propia aniquilación. Si competimos por los recursos y además lo que nos proponemos hacer, que es lo que le da sentido a nuestra vida, nos pone en conflicto con los demás....¿qué nos queda por hacer entonces?...

Parecería que una opción individual para no entrar en este juego de competencias, es no desarrollar ningún propósito de crecimiento, no poner en juego nuestros talentos. Esto es renunciar a ser eso por lo que estamos aquí. Parecería que lo mejor sería tratar de llevar una vida silenciosa, apartada, estándar, “sin hacer olas”. Parecería que lo mejor fuera tratar de pasar lo más desapercibido posible, “retirarse”, vivir en soledad, quizás hasta en un estado contemplativo...

Por supuesto que esto a la mayoría de nosotros nos traerá frustración e infelicidad.

Otra actitud posible, parecería ser la de lanzarnos a esa competencia y buscar imponernos tanto en la apropiación de los recursos, como así también para imponer nuestro propósito, sea como sea. Esto trae la postergación, la destrucción y quizás la aniquilación de los otros seres con los que entramos en conflicto.

Estas son dos actitudes naturales y muy comunes. Desde las formas más primitivas la vida se fue desarrollando de esta forma. De hecho, con mayor o menor énfasis, la mayoría de nosotros elige en algún grado alguna de estas dos alternativas para organizar su vida. Inclusive las naciones eligen una u otra de estas dos alternativas, dependiendo del grado de poder que hayan heredado de las generaciones anteriores.

Este conflicto vital entre la actitud para alcanzar una vida plena y las competencias que nos llevan en sentido opuesto, tiene una consecuencia para cada uno de nosotros: **La inquietud.**

Esta inquietud es la que nos motiva a buscar una solución satisfactoria a este conflicto vital. Esta inquietud, cuando no la consideramos, cuando no la tenemos en

cuenta, cuando pretendemos mirar para otro lado, se acrecienta y se convierte en ansiedad. Más tarde se convierte en estrés y más tarde en enfermedad. Es decir que el no atender este desequilibrio vital es una de las causas (frecuentes) de enfermedad, de disfunciones.

El sufrimiento, el dolor, la enfermedad son los síntomas de que estamos haciendo las cosas contrarias a las leyes previstas por la Naturaleza y contrarias a nosotros mismos. Podemos ser concientes de ello o no, pero si sufrimos es porque estamos violando alguna ley.

Parecería que la Naturaleza tiene previsto que logremos desarrollar todo nuestro potencial en esta vida y además que disfrutemos con ello.

**La alegría es un signo inequívoco de cuánto estamos cumpliendo con esta ley natural.**

### **GRADOS DE CONCIENCIA**

Pero entonces ¿cómo resolver este conflicto vital?...¿cuál parece ser el medio previsto por la Naturaleza para conjugar esta competencia vital y la felicidad personal?...

La respuesta está en el grado de conciencia que desarrollemos. Cuanto más bajo es el grado de conciencia, mayor es la competencia y más ciega. Prevalece el más apto.

Cuando se va elevando el grado de conciencia, van surgiendo tendencias a compartir el uso de los recursos y a integrar los propósitos individuales en objetivos grupales, sociales, culturales y hasta planetarios.

Esta parece ser la ley prevista por la Naturaleza para resolver este conflicto vital: la integración a través del desarrollo de la conciencia. Podríamos decir que a través del desarrollo de la conciencia, podremos pasar de la competencia a la cooperación, del conflicto vital que mencionamos a la plenitud de la vida, no sólo individual, sino grupal.

Podría argumentarse que sociedades primitivas vivieron en un estado de desarrollo sustentable y que sus conocimientos, el alcance de su conciencia era escaso. Pero si analizamos en forma más cercana a esas sociedades, veremos que o bien el desarrollo alcanzado por su conciencia, era alto (había entre ellos hombres sabios, ocupados en desarrollar el conocimiento) o bien en el transcurso de su evolución entraron en conflictos que terminaron destruyéndolos.

## **DONDE ESTAMOS AHORA**

Los individuos e inclusive las sociedades, tenemos diferentes estados de desarrollo de la conciencia. El alcance de nuestras comprensiones, de lo que percibimos con los sentidos, de lo que comprendemos con nuestro intelecto, es muy diferente. Podemos ver que hay grupos solidarios, que buscan la cooperación en distintos aspectos. Pero también se ven individuos y sociedades rapaces, que ponen por encima de todo su desarrollo y bienestar aún a costa de una destrucción ilimitada.

Esta convivencia es muy desmoralizante para las personas que trabajamos en la expansión de la conciencia. Pero como venimos analizando, parecería que no hay otras alternativas más que la de seguir en este desarrollo y sobre todo la de darle mayor difusión, un rol docente.

Vemos entonces que el conflicto, el sufrimiento, el dolor son motivadores. Parece ser uno de los mecanismos previstos por la Naturaleza para movilizarnos. Parece ser (y todo indica que es así) que en la Naturaleza, nada puede permanecer estático, estable. La característica básica de este cosmos en el que vivimos, es el movimiento, el cambio. Cuando pretendemos aquietarnos, inmovilizarnos, *congelar* alguna situación, cuando actuamos en contra de alguna de estas leyes básicas, aparece ese gran motivador que es el sufrimiento. Esta es la interpretación correcta del sufrimiento: es la señal de que en nuestra forma de vivir estamos haciendo las cosas en contra de alguna ley básica. Esto es válido no sólo en lo individual sino también en lo social.

## **ACTITUDES FRENTE AL SUFRIMIENTO**

1. Una actitud posible es seguir como si no existiese el dolor. Es mirar para otro lado, continuar con la rutina. Es buscar el beneficio momentáneo, es ver sucesos, perder la perspectiva del proceso que se está desarrollando. Esto deriva en que el dolor y el sufrimiento crecen hasta hacerse intolerables e imposibles de ignorar.
2. Otra actitud posible es derrumbarse: Todos tenemos un umbral psicofísico de tolerancia al sufrimiento. Cuando el dolor supera ese umbral nos derrumbamos, no ofrecemos resistencia, no buscamos alternativas. También es cierto que si el sufrimiento no supera este umbral, sirve como estímulo para el crecimiento.
3. Otra actitud es seguir un camino de sanación: A través de diversas técnicas y de la reflexión, buscar expandir nuestra conciencia, conectarnos con nuestros talentos y fijarnos propósitos vitales que nos permitan crecer en algún sentido. Este es el único camino que parece evidente hacia la salud, la plenitud, la paz y la alegría de vivir.

## **¿QUÉ ES LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA?**

Vamos a ver esto en detalle, porque es el aspecto central de lo que venimos hablando.

Cuando tenemos una necesidad física, una urgencia física, no podemos prestar atención a ninguna otra cosa más que a esa necesidad. Por ejemplo si nos lastimamos una mano, el dolor no nos permite prestar atención a ninguna otra cosa. Sólo tenemos conciencia de nuestra mano. El más pequeño roce, el más sutil acercamiento de algún objeto a la mano lastimada, acapara toda nuestra atención. En esa circunstancia, nuestra conciencia está en nuestra mano, sólo somos concientes de ella. Tenemos una idea difusa del resto de nuestro cuerpo y del resto de nuestros problemas. Se nos hace difícil pensar en otras cuestiones, y prácticamente imposible de prestar atención a cuestiones que puedan referirnos otras personas.

Por otro lado, cuando tenemos un problema ya sea personal o laboral, también esto acapara nuestra atención. En ese caso tenemos muy poca conciencia de nuestro cuerpo, podemos inclusive llegar a olvidar nuestras necesidades fisiológicas al estar muy ensimismados. Sólo tenemos conciencia, prestamos atención a cuestiones que creemos que tienen que ver con nuestro problema.

Así es como cercenamos el campo de nuestra visión, lo parcializamos, tal cual lo discutimos en los capítulos anteriores. Es decir que tanto la intensidad como la profundidad de nuestra conciencia va cambiando, según distintas circunstancias: hechos dolorosos y preocupaciones la circunscriben, (también la circunscriben hechos intensamente placenteros, inclusive a través de nuestra propia voluntad, podemos limitar el alcance de nuestra conciencia, como cuando nos obligamos a estar pendientes de ciertos temas que consideramos de suma importancia). Las necesidades de autoestima, poder y estatus social, nos hacen limitar nuestra conciencia a objetos, lugares, formas de comportarnos, personas, etc.

Queremos significar que el alcance de nuestra conciencia no es algo estático, varía de momento a momento, pero tiene un cierto alcance que está determinado por el grado en que ponemos en juego prácticas voluntarias y deliberadas para expandirla. Si no ponemos en juego ninguna, el alcance será modesto, ya que permaneceremos encerrados en nuestra realidad mental más o menos inalterable.

Adquirir información es una forma de expandir la conciencia. Pero es vital el análisis que hagamos de esa información, en cómo la incorporamos al esquema de comprensión de nuestro entorno. Si no podemos cuestionarla, entonces iremos construyendo con esa información otra realidad en la que nuevamente quedaremos atrapados en forma inalterable. Resaltamos con esto la actitud crítica como un reaseguro para la expansión de la conciencia.

La forma más poderosa que disponemos para expandir nuestra conciencia es la meditación. A través de acallar los pensamientos y los procesos mentales, permitimos que funcione en plenitud otra facultad nuestra que es la intuición, la percepción directa, holística. Esta forma de tomar conciencia no tiene límites en cuanto a su alcance y a su profundidad.

Siguiendo con los ejemplos que expusimos, podríamos decir que la meditación nos va sacando de los problemas personales y de nuestro entorno. Permite que nuestra conciencia, como si fuera un faro, ilumine lugares cada vez más lejanos, distantes, revelando cada vez mayores detalles de ellos. Esta iluminación nos permitirá incorporar esos conocimientos a nuestro esquema de comprensión. Este proceso de expansión de la conciencia, hará entonces que nuestras decisiones sean cada vez más ricas y profundas, más inteligentes, más abarcadoras.

Otro fenómeno que tiene lugar al expandir la conciencia es que se va desarrollando la compasión. Esta compasión hace que esa mayor información de la que vamos disponiendo con la expansión de la conciencia, sea utilizada bondadosamente, para acrecentar el proceso cósmico de desarrollo y no con fines egoístas.

Resumiendo, al desarrollar nuestra vida lo hacemos a través de una vertiente en la que vamos captando información por cualquier medio sea formal o no. Son procesos racionales, de aprendizaje y de experimentación. Otra vertiente es a través de la meditación, del silencio interior, de procesos intuitivos o perceptivos. Con estas dos vertientes va aumentando nuestra comprensión del entorno y de nosotros mismos. A esto llamamos la expansión de la conciencia.

## **DISTINCIÓN ENTRE LO IRREAL Y LO REAL**

*Que la luz que hay en nuestros corazones  
Nos lleve de lo irreal a lo real  
De la oscuridad a la luz  
Y de la muerte a la inmortalidad*

Es un antiguo dicho que figura en el *BRIHADARANYAKA UPANISHAD* texto filosófico- poético añadido a los *VEDAS*, que son los libros más antiguos de la India y quizás de la humanidad. Son un tesoro de incalculable valor espiritual.

Este dicho se canta y recita aún hoy en día en las prácticas espirituales, .... no sólo en la India.

Se trata de un dicho profundamente filosófico y simbólico. Seguramente con varias dimensiones de significados. Vamos a entrar en una de esas dimensiones y ver en qué puede ayudarnos para mejorar nuestra vida.

Esta distinción que venimos planteándonos sobre lo que constituye nuestra realidad, que construimos en nuestra mente y la verdad que son los hechos tal cual suceden, sin valoración, llevan naturalmente a la distinción entre vivir en la Ilusión o vivir en el mundo tal cual es. La Ilusión, sea cual sea su signo, lleva al sufrimiento, a vivir una vida desgraciada y empobrecida. Vivir en la Ilusión es vivir en la oscuridad, es vivir muerto, por que lo mejor que tenemos no se expresa y manifiesta, no estamos aquí.

¿Quién más puede llevarnos hacia esa vida plena que anhelamos sino esa Luz, ese faro iluminador que es nuestra Alma?

¿Y cuál es el método implícito en este dicho para realizar esto?. El método es un resumen de todas las prácticas que venimos proponiendo. Es estar alertas, es decir estar cada vez más concientes de los móviles, de nuestros impulsos a la acción.

Pero se trata de una comprensión con la luz que hay en el corazón, con la intuición, no con la razón. Comprendiendo los acontecimientos de nuestra vida de esta forma, desconfiar de lo que no es motivado por el Alma y estar preparado para desecharlo porque con certeza será causa de sufrimiento en el presente o en el futuro.

Como venimos diciendo, los signos inequívocos de que estamos recorriendo este camino de expansión de conciencia son la alegría y la compasión que irán brotando espontáneamente, casi sin que nos demos cuenta, de cada acto, de cada gesto, de cada palabra y de cada pensamiento que realicemos.

## **LAS ELECCIONES**

Vivir como adultos es adquirir la capacidad de ponderar, decidir y elegir. Siempre estamos haciendo elecciones, tanto en el campo personal como en el laboral, como en el social, etc. Pero no decidimos entre alternativas que valoramos dispares. Las alternativas son en general muy cercanas. Si evaluamos una alternativa y le asignamos 100 puntos, a la que le sigue no la evaluamos con 3 o con 10, sino con 99 puntos, muy cercana a la más alta... Entonces es lógico que en este proceso de elegir, vayamos quedando partidos. Partidos porque lo que deseamos también lo queremos, lo deseamos. Pero al tener que elegir, nos vemos obligados a eliminarlo. Entonces sufrimos.

Este es el tema central en la epopeya Indú *BHAGHAVAD GUITA*. El héroe Arjuna pertenece a un ejército en donde son todos familiares y amigos suyos. Y tienen que luchar a muerte contra otro ejército formado...también por familiares y amigos suyos... Arjuna, al tomar conciencia de esto, no puede decidir y cae descorazonado incapaz de hacer ninguna acción, incapaz de elegir y por tanto de actuar.

Muchas veces, en muchas circunstancias nos vemos descorazonados, como Arjuna porque las alternativas que tenemos delante son similares.

En este libro sagrado, Arjuna dialoga con Krishna, que es una encarnación Divina o su Alma. A partir de los consejos de Krishna, se despliegan todas las técnicas de yoga, de unificación.

Arjuna, como nosotros en esos casos, estaba partido por la indecisión y paralizado por sus propias elucubraciones.

El consejo básico de Krishna es que actúe; le indica que su única responsabilidad es la acción, le pide que fije su mente en Él y actúe. En otras palabras Krishna releva a Arjuna de la responsabilidad de los actos que realice. Krishna se declara único responsable de esos actos y le pide a Arjuna que sea el ejecutor, el hacedor y no piense en ninguna otra cosa.

Esto va directamente a desatar el nudo del conflicto de las indecisiones en que solemos sumergirnos. Este consejo da el método perfecto para actuar en este mundo, para lograr nuestra plenitud y felicidad.

**La clave está en que sea el Alma quien pondere y decida.**

Por supuesto para utilizar este método hace falta ejercitarlo y además tener fe. Fe en la bondad y abundancia del universo, fe en que la verdadera sabiduría está en nuestra Alma, en Ese Poder Superior que es el Ordenador, que es el que genera el Orden. Ahora vamos profundizar un poco más en este proceso.