

# Comprender el dolor y el sufrimiento

La aceptación completa de lo que ÉS

Segunda parte de "La felicidad que buscas eres tú"  
(El león, la oveja y el lago del Corazón)

Rajiv Kapur

En mi primer artículo decía que si comienzas tu viaje creyendo que el único objetivo de la auto-indagación, la meditación y toda práctica espiritual es el logro de la felicidad, será fácil que te decepciones una y otra vez durante tu viaje espiritual. El objetivo de la meditación no es alcanzar cualquier estado o fenómeno, sino sólo observar.

No tienes que mendigar felicidad o gozo, o buscar experiencias, fenómenos o cualquier estado de alterado o de conciencia superior. Debes aceptar completamente lo que mi ser me muestre. No quiero transformarme en nada, aparte de lo que soy. No quiero conseguir nada, ni cambiar nada. Sólo quiero ver y sentir profundamente. Esa es mi única intención al meditar.

A través de la permanencia en el sentido de ser, el "Yo soy", lo que comienza como un mirar través de la mente poco a poco trasciende ese instrumento y se convierte en una mirada a través de la Consciencia. De alguna manera el concepto de mirar a través de la mente cae a lo largo del camino a medida que la mente se vuelve más purificada y sutil. La mirada tiene que ir más allá de la mente para que sea completa y total, sólo entonces se le puede llamar profunda. Cuando la mirada se vuelve perfecta a través de la consciencia purificada, la verdad finalmente se refleja (como en el lago interior de la felicidad, discutido en el artículo anterior.) Entonces por fin se sabe que no había nada que alcanzar, lograr o adquirir. Siempre fuimos la felicidad que estábamos buscando y persiguiendo. Todas las dudas se desvanecen por completo. A pesar de la creencia de algunos practicantes de que "no hay nada que se deba hacer", la búsqueda (el viaje al lago del corazón) es muy necesario, incluso a pesar de que siempre fuiste esa felicidad.

Del mismo modo, si comienzas tu viaje creyendo que el objetivo de la auto-indagación, la meditación y la práctica espiritual es el fin de todo sufrimiento (como la mayoría cree que es), entonces también acabarás desilusionado. Fracasarás una y otra vez si crees que puedes escapar de nada de eso, sea el dolor o el placer, a través de la meditación o la auto-indagación. El hecho de que simplemente NO PUEDES escapar. Tendrás que aceptarlo por completo, y entregarte a ello. Ni siquiera el conocimiento de que yo soy Sat-Chit-Ananda hace que el dolor o el sufrimiento desaparezcan.

Fue el Buddha quien dijo que la Iluminación es el fin de todo sufrimiento. Esta afirmación tal vez haya creado uno de los mayores conceptos erróneos en el mundo de la religión y espiritualidad, contrariamente a lo que realmente se experimenta.

Basta con mirar a tu alrededor. ¿No ves la cantidad de sufrimiento que tiene lugar? La manera en la que los animales son tratados, como los niños pequeños son explotados, como los humanos tratan a los demás; el nivel de intolerancia que lleva a la ira, la rabia y la violencia, las sangrientas guerras que se libran en nombre de la religión, la propagación

del odio y la división. Hemos desarrollado el hábito de ignorar este tipo de situaciones desagradables. Queremos dejar de ver. Escapar se ha convertido en un hábito. Esta es también la forma en que gestionamos nuestros propios miedos y miserias. Simplemente apartamos la vista y pensamos que podemos escapar. Me recuerda la historia de la liebre, que cierra los ojos cuando un tigre la ataca. Simplemente cerrando los ojos, cree que puede eludir el ataque del tigre. Pero el peligro no desaparece. El tigre está listo para abalanzarse sobre la liebre aterrorizada en cualquier momento. Del mismo modo también nosotros estaremos siempre afectados y preocupados por lo que sucede a nuestro alrededor, a pesar de que puedes optar por mirar hacia otro lado. Todo está tan sutilmente conectado con todo lo demás..

Buddha, obviamente, no hizo ninguna declaración equivocada. Es nuestro entendimiento el que no es correcto, porque usamos nuestra mente para llegar a toda comprensión. Si tratamos de entender Buddha a través de nuestra mente, entonces buscamos lo que nuestra mente quiere, que es la felicidad completa sin ni un momento de tristeza o dolor. La mente quiere que creamos que esto es posible a través de la participación en diversas actividades espirituales, pero esto está lejos de la verdad. Te desilusionará mantener este objetivo en tu corazón. Iniciar un viaje espiritual como un medio para evadir el sufrimiento y huir de él, es empezar el camino con el pie izquierdo. Tu mirada nunca será lo suficientemente profunda o completa, ya que está condicionada desde el principio.. La búsqueda resultado de la meditación profunda ha de ser realizada sin pensar en lo que pueda traer, sólo con la aceptación completa de lo que lo que ES.

Aquí ya hemos asumido que todos nuestros problemas, sufrimiento y dolor van a desaparecer por completo. Por el contrario, el camino espiritual y el despertar de hecho pueden resultar en un tremendo dolor y sufrimiento, más de lo que habías imaginado. ¿Cómo puede ser? A medida que continúes tu viaje interior, te volverás muy sensible al sufrimiento de quienes te rodean. Te retorcerá el corazón y te lo romperá en mil pedazos el simple hecho de ver un animal que está siendo torturado o asesinado para convertirlo en comida o saber que un niño ha sido sacrificado en nombre de la religión o forzado a mendigar o prostituirse. Sufrirás profundamente por aquellos que están llorando de dolor debido a una enfermedad terminal. ¿Cómo no sentir eso? El conocimiento de que somos un solo ser, una consciencia interconectada con cada uno de nosotros nos hará sentir y comprender profundamente el dolor de todos los seres sintientes.

En realidad no tienes que practicar el amor o la compasión, como algunas disciplinas espirituales defienden. ¿Cómo podríamos hacer eso? Nadie te puede enseñar como amar y sentir. Es tan antinatural siquiera sugerirlo... No necesitamos hacer ningún esfuerzo para volver a conectar con los demás. Ya somos una consciencia singular, que para empezar nunca estuvo separada. Sólo tenemos que conseguir ver con claridad que es justo lo que hemos evitado hacer anteriormente. Esta evasión se ha traducido en convertirnos en seres insensibles, con intelectos embotados. Casi ni vivimos como seres humanos. Empezamos a vivir casi como máquinas, dirigidas por los patrones del pasado sobre la manera de pensar, actuar y reaccionar. Incluso nuestra búsqueda espiritual se convierte en un patrón, a menudo una programación. Nuestra mente caza las técnicas de meditación o la recitación repetitiva e interminable de todos los mantras, todo lo cual es mecánico. Leí en alguna parte que somos seres espirituales que tienen una experiencia humana. Me pregunto si esto es realmente cierto. Sería más apropiado decir que somos robots programados tratando de ser seres espirituales, cuando para empezar seguimos fallando en conseguir ser buenos seres humanos.

Hemos dejado de sentir profundamente, porque hemos dejado de ver y observar profundamente. Sin embargo, si estais dispuestos a aceptar que tendreis que enfrentaros a más dolor, más miedo y sufrimiento, entonces la auto-indagación y la meditación abrirá tu corazón. Llegarás a la laguna del corazón sin esfuerzo y serás capaz de ver con claridad tu verdadero reflejo. Esto no implica que se deba invitar al dolor y al sufrimiento a entrar en tu vida. Solo estoy diciendo, que has de estar dispuesto a aceptarlos y abrazarlos en caso de que lleguen. Dáles tu atención. No a los pensamientos, sino a los sentimientos. Cuando estás atento sólo a CÓMO te sientes, en lugar de al ¿POR QUÉ?, conocerás el movimiento completo hacia el interior. Este movimiento es conocido por tener un origen y un fin. Y si estás intensamente atento sabrás que donde este movimiento termina, encontrarás una profunda paz y amor. Puedes sentir una gran sensibilidad, gran compasión, gran dolor y gran tristeza, y ello abrirá las compuertas del amor y la felicidad dentro de ti. Sin embargo, permanecerás intocado por todo esto. Sabrás que ese movimiento interior surge y desaparece sólo en la superficie y no perturba la paz, en la profundidad en la que de verdad resides, de forma muy similar a cómo las olas surgen y desaparecen sobre la superficie del océano sin molestar a las tranquilas profundidades. Las olas y el dolor simplemente se disuelven y se funden. El más grande de todos los tsunamis parece fundirse y se retira al abismo del silencio. El destino de cada ola, cada sufrimiento es ese silencio. El silencio que no puede ser describirse, ni ser medido. Ese silencio intemporal eres TÚ..

La verdadera liberación no significa la ausencia de dolor, miedo, sufrimiento o miseria. Significa su trascendencia. Significa que tú tienes la fuerza interior para echarlos y el conocimiento de que no hay cruz que no puedas llevar. Significa que nada te puede hacer temblar. El sufrimiento se convierte en tu maestro. Y abre la puerta hacia lo que está más allá. Te lleva al amor, y, finalmente, al silencio profundo atemporal en el tú descansas.

(Este es el final del artículo 2. Para saber más sobre mis Satsangs y los del Maestro Edji, por favor vaya a [www.wearesentience.org](http://www.wearesentience.org))