

# Cómo gestionar el sufrimiento

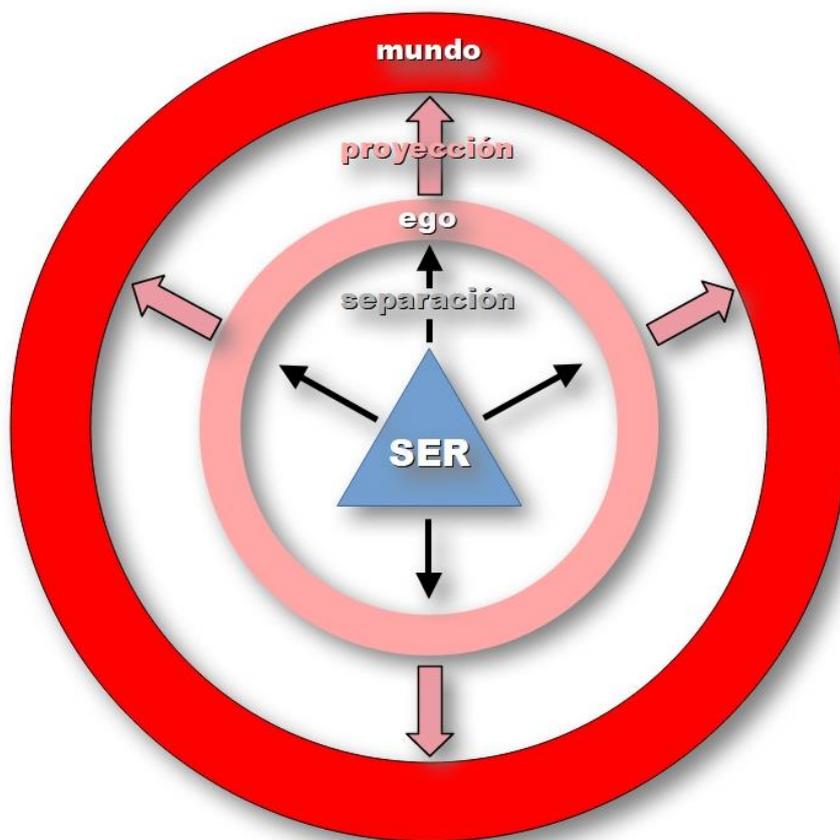
*Por qué sufrimos y cómo remediarlo*

El sufrimiento es el estado mental opuesto a la felicidad.

Si entendemos que la felicidad es el estado natural de una mente sana, el sufrimiento debe ser una enfermedad mental.

¿Por qué, entonces, la mente enferma y sufre?

La mente enferma cuando confunde su identidad con una idea falsa de sí misma y se identifica con el ego.



*La vida personal es la experiencia del ego en el mundo*

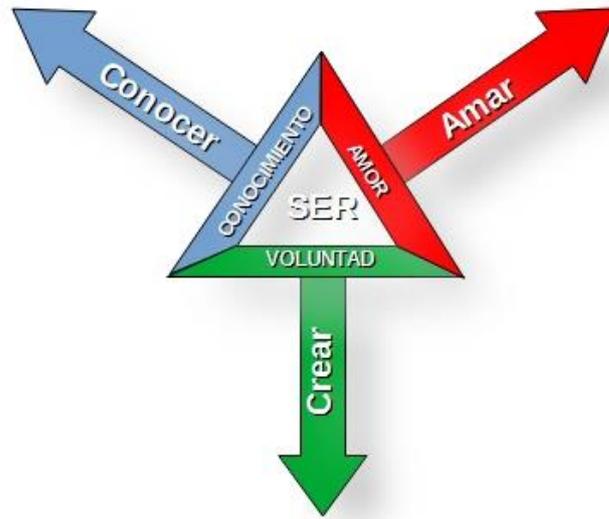
La razón de esta identificación es la idea de la separación.

Cuando la mente abraza esa idea, la de ser independiente y autónoma del resto de la realidad, concibe y proyecta la idea de una mente personal con la que se identifica.

Una vez que cree en ella, la protege y la defiende porque eso es lo que cree que ella es.

Esa idea, que es falsa porque la mente en realidad no está separada de nada, sin embargo, es extraordinariamente activa y poderosa en su ámbito ilusorio porque dispone del poder de las creencias.

Así, la mente no abandonará ni se puede desprender de aquello en lo que quiere creer.



*Las funciones de la mente son: conocer, amar y crear.*

La mente es abstracta, es decir, no es algo físico o material.

La mente es el ámbito de las ideas, que son tan abstractas como la mente que las alberga.

La mente no conoce otras ideas que las que ella concibe.

La mente no siente otro amor que el que ella experimenta.

La mente no ejerce otra voluntad que la suya propia.

La mente vive absorta y ensimismada en un universo de su propia factura, pues no se relaciona con nada que le sea ajeno.

A la mente le afectan única y exclusivamente sus propios pensamientos, pues no conoce otra cosa.

Le hacen feliz los pensamientos que ella piensa, y también son solo sus propios pensamientos lo que le hace sufrir.

Entonces, para gestionar su estado emocional debe aprender a gestionar sus pensamientos eligiendo cuáles le convienen y cuáles no.

Para que una idea, un pensamiento, afecte a la mente, esta lo ha de considerar cierto e importante.

Si ese pensamiento va a favor de los intereses de la mente, le hará feliz, pero si va en contra, le hará sufrir.

Y los intereses de la mente derivan directamente de la idea que la mente tiene de sí misma.

Por eso, para superar el sufrimiento, cualquier forma de malestar mental, es necesario cuestionar:

- La veracidad de lo que se piensa
- Su importancia
- La idea de uno mismo

Los pensamientos que hacen sufrir a la mente son aquellos que son impropios de su condición.

La mente, entonces, es incapaz de gestionarlos, y por eso sufre.

La condición de la mente es la del Ser, esto es: Amor, Verdad y Poder.

Los pensamientos que hacen sufrir a la mente, entonces, son aquellos que no son ciertos, no son amorosos y reflejan debilidad o impotencia.

## TIPOS DE MALESTAR MENTAL

A continuación se analizan una serie de estados que provocan malestar mental.

- **Miedo**

El miedo es lo opuesto al amor, una de las condiciones propias del Ser.

Es el estado mental que deriva de considerarse amenazado al creer que la propia existencia está en peligro.

Esta creencia es el resultado de haberse identificado la mente con el ego, ahora la mente cree ser el ego, no el Ser, y esa idea de uno mismo ciertamente corre peligro porque es falsa.

El miedo es un ataque a uno mismo negando la condición de Ser e identificándose con la fragilidad y la vulnerabilidad.

El miedo es un pésimo consejero para tomar decisiones.

Es imposible responder apropiadamente a una situación basándose en el miedo.

Las decisiones temerosas son siempre malas decisiones.

El miedo es una emoción del ego y, tal como se explicó en La copa del sufrimiento, es el efecto resultante de la relación entre dos ideas afines que se niegan mutuamente.

Solo el ego se emociona.

El amor no es una emoción, pues es la condición propia del Ser y no es efecto, sino causa.

El ego, sin embargo, puede experimentar amor, pero hará todo lo posible para quitárselo de encima porque el amor niega al ego.

El miedo, como todas las emociones, es una ilusión y no existe realmente.

Por eso, el miedo, al no ser nada, no se puede compartir, pero sí se puede contagiar.

Es el resultado de creer en que la falsa descripción de uno mismo está en peligro.

La noción de peligro está perfectamente justificada, porque las mentiras en última instancia son insostenibles.

Le verdad, sin embargo, nunca corre peligro por razón de lo que es.

Lo real no está en peligro, y lo que está en peligro no es real.

En eso radica la realidad de la paz.

- **Ira**

La ira es la reacción al miedo usando el ataque como defensa.

La ira no es más que miedo insoportable proyectado hacia fuera.

La ira y el miedo son las dos caras de una misma moneda falsa.

Son el resultado de pensar que la idea de uno mismo -el ego- ha sido atacada y corre peligro.

Quien siente miedo o experimenta ira nunca se para a considerar si esa idea tan vulnerable que tiene de sí mismo es realmente cierta o es una falacia.

Responder con ira a cualquier situación meramente refuerza la idea de vulnerabilidad.

La ira nunca está justificada y siempre es una respuesta inconveniente y debilitante.

- **Depresión**

La depresión es un brutal ataque de egoísmo que enfoca la mente en un ego imaginario e insustancial hecho de pura nada, se desconecta totalmente de los atributos del Ser, y entonces experimenta impotencia, miedo y confusión.

En una depresión la mente se precipita en el agujero negro que es el ego; un estado ilusorio de ausencia de Ser.

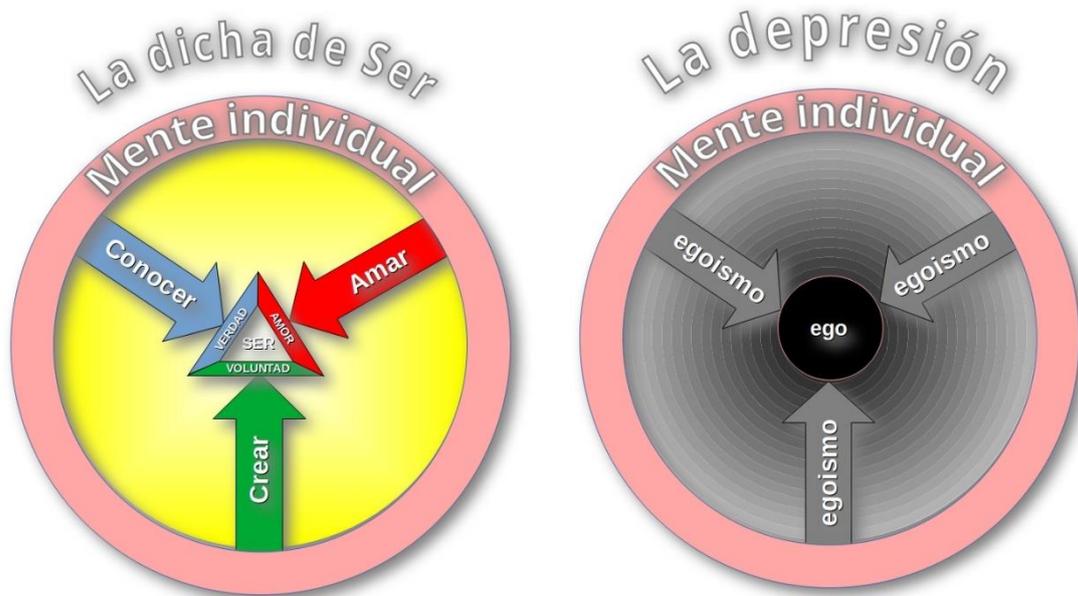
En la depresión el individuo se siente impotente, asustado y confundido porque el ego es la negación del poder, el amor y la verdad del Ser.

Ego es "yo" en latín, y lo contrario de "yo" es "el otro", que en latín es "alter", por eso, si la depresión es un ataque de egoísmo, se debe de remediar con altruismo.

Ofrecer a otros los atributos del propio Ser es la manera de volver a tomar conciencia de ellos dándolos, porque dar es recibir.

Expresar los atributos del Ser ofreciéndoselos a otros es la manera de experimentarlos uno mismo, y eso sana toda depresión.

Una depresión profunda es la expresión máxima del sufrimiento porque también supone la mayor identificación con el ego, que es en sí una experiencia deprimente.



*La mente individual experimenta dicha o depresión según se identifique con el Ser o con el ego*

- **Culpa**

La culpa es el estado mental que deriva de pensar que se ha obrado mal y que se merece castigo.

La culpa es un claro ejemplo de pensamiento irracional, pues los culpables raramente piensan que lo que hay que hacer ante un error es corregirlo, o si lo piensan, deben creer que la corrección del error no es suficiente y que la diferencia debe “pagarse” con sufrimiento.

La noción de pagar algo con sufrimiento supone atribuirle valor al sufrimiento en sí.

La pregunta, entonces, es: ¿a quién beneficia ese supuesto valor, y cómo lo hace? ¿qué beneficio puede reportar el sufrimiento propio o ajeno? y si no es así ¿qué valor o utilidad tiene experimentar culpa?

El sentimiento de culpa proviene de la idea falsa de que el sufrimiento es valioso y redentor.

La verdad es exactamente lo contrario.

La culpa es un placer perverso que encadena al culpable al pecado del que se acusa.

La culpa es una droga poderosa que resulta de confundir el placer con el dolor mediante una inversión irracional de la manera de pensar.

Así, ahora se piensa que la culpabilidad es inocencia y la inocencia supone culpabilidad.

Esto es porque se cree que la culpa es valiosa por su valor redentor.

La verdad es exactamente lo contrario: la culpa no redime, más bien, encadena al culpable a su “pecado” y hace que se vuelva atractivo.

Los que se sienten culpables son propensos a repetir su mal comportamiento; los que lo interpretan como un error, no.

La culpa es la madre de la tentación.

Los que se culpan, inevitablemente culparán a otros, y así es como se forja y perpetúa una cadena interminable de “pecadores” compulsivos, porque la culpa es una enfermedad mental que se reproduce por contagio.

La culpa es un sufrimiento inútil, destructor y madre de verdugos.

- **Sacrificio**

La palabra sacrificio proviene del latín “*sacrum facere*”, que significa “sacralizar” o “hacer sagrado algo”.

Básicamente, el sacrificio es la idea de dar algo que se considera valioso para obtener algo mejor.

Es la idea de que para llegar a la santidad hay que perder algo valioso.

El sacrificio es una transacción comercial que consiste en perder en el presente para ganar en el futuro.

Es la idea perversa de que dar es perder, porque todavía no se reconoce que tener y ser es lo mismo y perder es imposible.

Lo que se puede perder es una ilusión y no tiene ningún valor.

La noción de perder proviene de haber proyectado la noción de valor, que es propia del Ser, sobre un ídolo, una forma externa.

Cuando eso se entiende se ve con claridad que dar, en verdad, es recibir.

Sacrificarse es ofrecer sufrimiento, y en consecuencia, recibir sufrimiento.

El sacrificio ciertamente es una idea perversa y muy perjudicial, pues el sufrimiento que exige inevitablemente es fuente de resentimientos.

Sacrificarse por alguien, además, conlleva la idea de que el otro también ha de sacrificarse por ti, lo cual conduce a establecer relaciones personales basadas en intercambiar sufrimientos.

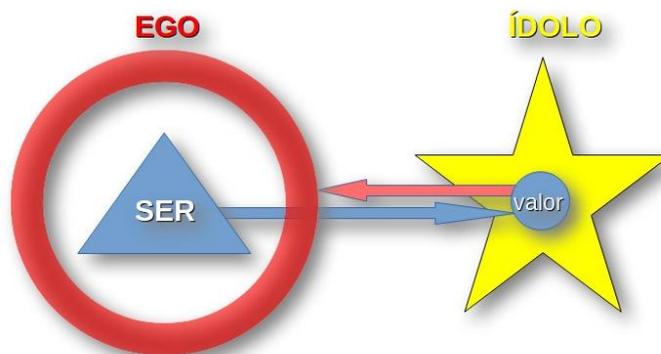
- **Carencia**

La carencia es el estado mental doloroso de creer que no se dispone de algo valioso y necesario para ser feliz.

Obviamente, es el resultado de haberse identificado con una idea de uno mismo muy disminuida.

El Ser no carece de nada, pero el ego carece de todo aquello que estipula su propia definición.

La carencia es la creencia de todo aquel que es ciego al propio Ser, fuente de toda realidad.



*El ego ve el valor del propio Ser proyectado sobre formas externas*

- **Envidia**

La envidia es el malestar que proviene de creer que se carece de un valor necesario que otro disfruta.

Proviene de la confusión de ver el propio valor proyectado fuera de uno mismo en posesión de alguien que no lo merece.

- **Tristeza**

La tristeza es el sufrimiento que provoca la creencia de haber perdido algo que se valora.

El Ser no carece de nada y existe en una dicha de perpetua conciencia de compleción.

Pero el ego, el imaginario némesis del ser, cree existir en perpetua carencia y su condición habitual es la tristeza y la codicia.

La tristeza y la envidia se superan cuando se reconoce en uno mismo la fuente de todo valor.

- **Prisa**

La prisa es el malestar que deriva de pensar que se carece de tiempo para cumplir un objetivo.

El tiempo es una manera de pensar en términos de impotencia para acceder a un objetivo deseable.

Cuando se renuncia totalmente a ese valor se piensa en términos de pasado o de futuro.

Cuando, sin renunciar al objetivo, se le imponen dificultades a la mente para acceder a él, se tiene prisa.

El tiempo es un concepto ilusorio, pero los personajes ilusorios que creen habitar en un mundo de ilusiones solo pueden encontrar la paz y la acción precisa si lo tratan con respeto y sin sensación de carencia.

Siempre hay el tiempo necesario para lograr cualquier propósito, porque tanto el tiempo como la necesidad son creaciones de la mente y se ajustan o desajustan a voluntad.

- **Vergüenza**

La vergüenza es el miedo a que otros condenen la idea que se tiene de uno mismo.

La vergüenza es una forma de egoísmo que resulta de haber adoptado una identidad ficticia y vulnerable.

Lo que uno cree ser obviamente puede ser condenado por otros y atacado, pero el Ser real, la fuente de toda existencia está perfectamente a salvo por razón de lo que es.

La vergüenza, como cualquier otra emoción, es el resultado de una confusión de identidad.

La única manera de liberarse de esa emoción debilitante es desprenderse del sentido de importancia personal, el sustento del ego.

Los que no se sienten importantes son fuertes y libres para ejercer su voluntad.

El sistema de pensamiento del mundo suele proponer otras estrategias, como reforzar la idea de uno mismo o despreciar la opinión de los demás, pero eso nunca funcionará, tan solo agravará y desplazará el problema conduciendo a un ego más fuerte y demente o minusvalorando la percepción de los otros, lo cual es un pensamiento deprimente.

- **Odio**

El odio es el malestar de la mente ocasionado por una aversión fuerte, rechazo y condena a alguien o algo que manifiesta ausencia de valores fundamentales.

El odio es el ataque a un mal percibido como resultado de haberle conferido al mal -la ausencia de bien- carácter real.

El mal es una ausencia y, por definición, no existe.

Las ausencias no tienen entidad ontológica por lo que no deben ser atacadas, son, más bien, la oportunidad de proveer el bien ausente y así reforzarlo en uno mismo.

El odio, al igual que la ira concomitante, son reacciones inconvenientes que se derrotan a sí mismas al conseguir el efecto opuesto a su propósito.

Odiar, sentir ira y atacar refuerzan la ilusión haciéndola más real a los ojos del individuo y precipitan su mente hacia la locura, la destrucción y la muerte.

El odio, la culpa y la ira proporcionan gratificaciones perversas debido a haber confundido el dolor con el placer.

Esa poderosa atracción es imposible de superar si la luz de la verdad, no disipa esa confusión.

La única solución ante semejantes emociones perniciosas es la honestidad: decirse a uno mismo la verdad mediante una evaluación justa y precisa de las propias interpretaciones y las emociones resultantes.

La liberación de esas emociones proviene de una visión limpia y justa de lo percibido.

*Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres.*

*(Juan 8:33)*

- **Impotencia**

La impotencia es el sufrimiento ocasionado por la creencia de que el ego con el que uno se ha identificado es incapaz de acceder a algo que valora.

El ego ciertamente es incapaz de acceder a ningún valor genuino, pues en sí es la negación y rechazo de todo valor.

El ego es la expresión de la impotencia, pues es el sentido de estar separado de todo y confinado en el interior de un espacio limitado que disminuye con el tiempo hasta desaparecer finalmente.

Esa es la idea que el ego tiene de la vida: caminar en la impotencia hacia la muerte.

Eso no es vida, sino locura porque el ego está completamente loco y en su comprensión todo lo interpreta al revés.

Por eso, para el ego vivir es morir.

El ego venera la muerte y odia la vida.

Pero el ego no existe porque es la ilusión de no ser.

## CONCLUSIÓN

Solo el ego experimenta diferentes estados emocionales porque solo el ego cambia.

El Ser no cambia, siempre es lo que es: dicha.

Los estados emocionales cambiantes son la consecuencia de haber identificado la mente con el ego, el resultado de una confusión de identidad.

Siempre que la mente experimenta algún tipo de malestar se puede tener la certeza de que se ha identificado con el ego y está interpretando la realidad a su manera.

Ese malestar mental es debido a que la mente está pensando algo que no es verdad y no le conviene.

El aspecto positivo del malestar es que es un recurso eficaz para alertar a la mente sobre esa confusión de identidad.

El ego intentará por todos los medios confundir a la mente urdiendo argumentos falaces que aparentemente justifican la "razón" de su malestar.

Esos argumentos nunca deben ser tenidos en cuenta, pues el malestar es prueba suficiente de su falsedad.

Sin embargo, si la mente necesita argumentos verídicos para refutar las condenas del ego, en tal caso debe acudir a la mente transpersonal del propio Ser en búsqueda de una interpretación diferente.