

La Copa del Sufrimiento

*El sufrimiento y el miedo son consecuencias del sentido de importancia personal.
El perdón es el remedio.*

El ámbito de este artículo es estrictamente dualista, pues considera que el individuo y el mundo en el que vive son realidades distintas.

GNOSEOLOGÍA. CÓMO CONOCEMOS

La gente piensa que la realidad llega a nuestra conciencia a través de los sentidos, sin ellos no tenemos conciencia del mundo ni de nuestro cuerpo y a eso le llamamos “percibir”.

Entonces, aparentemente la percepción es un fenómeno corporal que involucra los sentidos del cuerpo y el cerebro.

Eso es lo que piensa la mayoría, y a la interpretación del proceso de percibir se le llama “experimental”.

Esa información que proviene de los sentidos es filtrada e interpretada por nuestro ego, o identidad personal, que es la idea que tenemos sobre nosotros mismos y el “instrumento” con el que interpretamos la realidad.

Es evidente que el ego cambia con el tiempo, en un proceso que comienza con un periodo de formación y se desarrolla a lo largo de lo que se llama “vida personal”.

Sin entrar en considerar si la primera conciencia del niño ya aparece condicionada por una serie de características, capacidades, tendencias y predisposiciones, basta decir que el ego se va formando a lo largo del tiempo por **creencias**, que pueden ser:

- **Creencias ajenas asumidas.** Descripciones de la realidad provenientes de otros egos y aceptadas por el propio mediante un proceso al que se le llama “educación”.
- **Creencias propias.** Descripciones de la realidad provenientes de nuestros propios juicios personales.

Las primeras son ideas de otros admitidas como ciertas, las segundas son consideraciones basadas en creencias previas y en las propias interpretaciones de las experiencias. Estas interpretaciones, a su vez, han sido igualmente condicionadas por otras creencias en un proceso continuo, progresivo y automático, es decir, un proceso que funciona por sí mismo.

Por todo ello, el ego puede considerarse una especie de programación -un conjunto de algoritmos- que la mente personal usa para interpretar la realidad. Su proceso de formación es oscuro y complejo, su contenido es arbitrario, y su control sobre el comportamiento del individuo es casi absoluto, pues es la noción misma de individualidad; la identidad personal.

También es verdad, sin embargo, que la mente personal puede tener acceso a niveles de conciencia transpersonales, pero eso no pertenece al ámbito de estudio de esta obra.

Crear es pensar que aquello que se imagina es verdad.

La mente personal es el testigo de un incesante monólogo interno con el que el individuo se identifica, considera propio, lo interpreta como un diálogo que mantiene consigo mismo y lo denomina “mis pensamientos”.

Ese diálogo se compone de una serie de descripciones de lo que percibe o imagina, y cada uno de los elementos de esa narrativa lleva impresa una etiqueta que dice: “Esto es verdad”.

Cuando esas creencias asumidas como verdaderas refieren al propio individuo, constituyen los fundamentos del ego o “identidad personal”, es decir, el ego es el conjunto de creencias que albergamos acerca de nosotros mismos, todo aquello que define los atributos de nuestra individualidad.

La función básica del ego es dar significado a todo aquello que se percibe o se imagina mediante juicios y definiciones.

Estos significados tienen como propósito fragmentar la realidad en unidades discretas y establecer relaciones de causa y efecto entre ellas.

El ego actúa como una válvula del proceso experiencial, pues clasifica las unidades de significado provenientes de los sentidos en dos categorías simples:

- cosas importantes
- cosas no importantes

El ego atribuye la condición de importante a aquello que percibe si lo considera valioso para sus propios fines -si sirve para reforzar la idea que tiene de sí mismo- y lo hace proyectando sobre eso el propio sentido de importancia personal.

El sentido de importancia personal es el “alimento” del ego, lo que le nutre y le refuerza.

El sentido de importancia personal es arrogancia, del latín *ad-rogare*, atribuirse a uno mismo cualidades que no se tienen.

El ego es arrogante, pues, siendo una idea falsa de identidad, se atribuye la cualidad de la existencia.

El ego es un producto de la mente -una idea falsa- y no constituye en absoluto su verdadera identidad, simplemente es lo que la propia mente cree ser, pero eso no es verdad; el hacedor de algo no es el producto, es el productor.

Lo verdaderamente humildes, los no arrogantes, son incapaces de proyectar su sentido de importancia personal sobre nada, pues no tienen, y por eso para ellos nada es importante.

Una vez juzgado algo como no importante, el ego lo olvida, o simplemente no lo considera relevante para una evaluación posterior y ya no interviene en la interpretación futura de lo percibido.

En realidad, esta categorización es gradual, en el sentido de que concede a lo percibido diferentes órdenes de importancia y organiza esta información en una especie de almacén

llamado “memoria”, donde esta información es accesible a la conciencia más o menos a voluntad.

La conciencia solo se manifiesta o existe en el presente.

La información de pasado se llama “recuerdos”, y como todo lo que el ego considera, es algo que se experimenta en el presente.

Los recuerdos no tienen nada que ver con el pasado; son historias generadas por la mente en el presente porque es su voluntad evocarlos y siempre están ligados a un espurio e inconfesable “placer”.

La mente solo recuerda lo que quiere recordar, aunque no lo reconozca; los recuerdos son voluntarios y denotan una voluntad de traer el pasado al presente.

Los recuerdos se organizan en la memoria según su orden de importancia.

Si consideramos la memoria en términos espaciales, podemos decir que los recuerdos menos accesibles se alojan en zonas más profundas.

La zona más profunda de la conciencia que no es accesible a la conciencia se llama “subconsciente”.

La memoria, o almacén de recuerdos, no tiene fronteras definidas; es un continuo que ofrece una mayor o menor dificultad de acceso a la conciencia.

El subconsciente aloja, además de las cosas juzgadas como no importantes por el ego, otras, que por su carácter temible, el ego ha decidido ocultar, pero no erradicar.

Así pues, en el subconsciente conviven, tanto cosas no importantes como algunas experiencias desagradables del pasado que han sido reprimidas.

El ego es un factor absolutamente condicionante de la interpretación de la información proveniente de los sentidos, pues es la totalidad del entrenamiento de la conciencia para juzgar la realidad de una determinada manera.

El individuo solo es consciente de una parte de su personalidad, lo que constituye la idea que manifiesta tener de sí mismo, su identidad reconocida, su ego.

La parte subconsciente no es accesible a la conciencia ordinaria, aunque sí se manifiesta en los sueños y también en la interpretación de lo percibido en la vigilia.

Hay que entender que el ego no solo desconoce la mayor parte los contenidos de la conciencia, sino también, y lo que es más importante, la naturaleza de la misma.

NATURALEZA DEL EGO

Como ya se ha explicado, el ego clasifica lo percibido en cosas que considera importantes y cosas que no. Mediante este proceso de selección, el ego sitúa lo que considera importante en zonas inmediatas de la memoria, fácilmente accesibles a la conciencia. Sin embargo, también

coloca en el subconsciente otras cosas que considera importantes, pero que por temibles las rechaza.

Tras esta primera selección, el ego realiza una segunda selección, por la cual ahora clasifica las cosas importantes en buenas y malas, agradables y desagradables, deseables e indeseables, placenteras o temibles.

Hay que entender, que los criterios de ambos procesos de selección son totalmente arbitrarios y autoconformados, pues son simplemente la aplicación de tanto las creencias asumidas como las propias a lo percibido.

LOS CONTENIDOS DE LA CONCIENCIA

Todas las cosas que el ego considera importantes hacen sufrir o son susceptibles de hacer sufrir.

Las cosas importantes clasificadas como malas hacen sufrir por razones obvias, ya que han sido consideradas como tales y son motivos de sufrimiento.

Las cosas que el ego considera buenas también hacen sufrir ya que teme perderlas, y por eso igualmente son objeto de preocupación.

Al hipotético lugar donde el ego coloca las cosas importantes le llamamos **La Copa del Sufrimiento**.

Importante, del latín *importans* está formado por *in-* (adentro) y *portans* (llevado), es decir, "importante" significa lo que se ha llevado adentro, al almacén de la memoria, a la copa del sufrimiento.

Lo que es importante para el ego lo lleva a la copa del sufrimiento y lo almacena allí.

Este lugar tiene dos zonas: una consciente y otra subconsciente que no es accesible a voluntad.

La copa del sufrimiento es el almacén de la memoria de las cosas importantes.

Las cosas importantes de la zona consciente provocan un sufrimiento del que se conocen las causas, y pueden ser gestionadas con cierta facilidad.

Las cosas temibles reprimidas en el subconsciente provocan un desasosiego y una angustia difíciles de interpretar porque el ego desconoce su origen, pero ciertamente están ahí, donde él las puso. Estas son más difíciles de gestionar.

Dado que gestionar significa operar sobre algo, es necesario conocer aquello sobre lo que se pretende operar.

Para gestionar lo subconsciente es necesario hacerlo consciente de nuevo, y para ello hay diversas técnicas.

El subconsciente se manifiesta tanto en los sueños como en la vigilia.

Durante los sueños el ego no puede reprimir los contenidos temibles de la conciencia, y estos se suelen manifestar de forma más o menos simbólica, es decir en formas análogas a lo que representan.

Durante la vigilia, el ego interpreta lo percibido de acuerdo con la totalidad de los contenidos de la conciencia, también los subconscientes, aunque no suele reparar en ello.

La interpretación que el ego hace de la realidad está condicionada tanto por los contenidos conscientes de la memoria como por los subconscientes.

LO PERCIBIDO Y LO NO PERCIBIDO

El ego solo se interesa y trata con cosas importantes.

El ego es un modo tanto de percibir como de interpretar. Es el resultado de haber entrenado la mente para percibir de un modo determinado. Por ello, hay cierto tipo de cosas que no llegan a la conciencia, no repara en ellas, porque la mente no ha sido entrenada para percibir las al ser consideradas irrelevantes y no significativas.

La irrelevancia y ausencia de significado de algo vienen determinadas por su inutilidad para servir a los objetivos del ego: una cosa solo es importante si sirve a sus propósitos, si cree que procura aquello que anda buscando.

La conciencia, mediatizada por el ego, solo experimenta un reducido espectro de la realidad, aquello para lo que ha sido entrenada para percibir.

EJEMPLO

NARRACIÓN: Salgo de casa, miro el reloj con preocupación y veo que llego tarde al trabajo. Camino rápido por la calle. Vibra el móvil en mi bolsillo. Leo rápidamente un mensaje que acaba de llegar mientras espero el autobús. Veo que llega el autobús y me subo.

EXPERIMENTADO: Sé la hora que es. He leído el mensaje. He cogido el autobús. Siento una cierta inquietud.

NO EXPERIMENTADO: Es un día maravilloso. Hace frío, pero luce el sol. Huele a la madrepelva del seto de una valla. Dos pájaros cantan. Me he cruzado con dos personas desgraciadas, una enferma, otra risueña, dos preocupadas, dos niños felices, un anciano cansado. He pisado una mierda de perro... y no he reparado en una infinidad de detalles que estaban ahí, al alcance de mis sentidos.

EXPLICACIÓN: Llegar tarde al trabajo me causa una gran ansiedad. Temo ser juzgado y castigado. Mi jefe es un hombre pelirrojo bastante amable y me llevo bien con él, pero no me cae bien y le temo. No sé por qué...

Cuando yo era un niño de 4 años vi cómo mi padre pegaba a mi madre, a quien yo amaba. La escena me causó una gran angustia, tanta, que decidí olvidarla; ahora está en mi subconsciente. Mi padre también era pelirrojo.

Nuestras decisiones conscientes, nuestra vida en general, a menudo está condicionada por impulsos subconscientes.

Mi comportamiento es la consecuencia de mi estado emocional, que a su vez ha derivado de mis ideas, de mis juicios previos. Unos son conocidos, y otros no.

A aquello que experimento le llamo “mi vida personal”. A veces, incluso, me atrevo a llamarlo “la vida”, y creo saber lo que es la vida, cuando en realidad he experimentado un limitadísimo rango de posibles percepciones al alcance de mis sentidos.

Experimentar es la resonancia en la persona de su interpretación de lo que percibe, e interpretar es juzgar o evaluar significados.

El ego es lo que da significado a una realidad que intrínsecamente no tiene ningún significado por sí misma.

Así que, mi vida o la vida, es la interpretación del ego a los significados de lo percibido de la realidad que él mismo ha asignado previamente.

Obviamente, no hay nada más subjetivo y arbitrario que la “vida personal”.

Es importante entender que el ego interpreta la realidad con criterios establecidos en el pasado porque el ego fue entrenado en el pasado para percibir de una determinada manera.

Podría decirse que el ego solo se relaciona con su pasado porque la conciencia percibe con criterios antiguos, y por eso...

LA CONCIENCIA NO EXPERIMENTA EL PRESENTE.

La conciencia no experimenta las infinitas posibilidades del presente porque percibe la realidad con el pasado.

Cuando miro con el ego solo veo el pasado.

LOS JUICIOS DEL EGO

El ego, ese filtro, esa válvula entre la realidad y la conciencia que selecciona lo importante, condiciona la percepción porque es un modo específico de ver, es el “yo”, mi modo de ver las cosas.

En realidad, ese modo de ver es un cuestionamiento o juicio permanente de la realidad para interpretarla.

El enjuiciamiento constante y continuo del ego de todo lo percibido requiere dos recursos limitados: energía mental y tiempo.

Juzgar enlentece la percepción y cansa la mente.

Juzgar la realidad –verla a través de los ojos del ego- limita enormemente lo que puede ser percibido y agota a la mente.

Los juicios son siempre específicos e implican la consideración de lo percibido en unidades separadas, en cosas discretas, individuales.

En algunas ocasiones, esa consideración se realiza de forma general sobre un conjunto de cosas, entonces los juicios son difusos y se llaman “sensaciones”.

Al no ser las sensaciones el resultado de juicios distintivos, no generan opiniones. Permanecen como sensaciones, y son una manera alternativa de percibir, pero también mediatizada por el ego. Así, egos diferentes tendrán sensaciones diferentes en una determinada circunstancia.

LA COPA DEL SUFRIMIENTO

Todos los contenidos de la copa del sufrimiento –todo aquello que ha sido calificado como importante- provocan sufrimiento o pueden provocarlo, y eventualmente, lo harán.

La única manera de no sufrir es vaciar la copa del sufrimiento, dejar ir todas las cosas importantes que contiene, tanto las conscientes como las que están en el subconsciente.

Al dejar ir las cosas que se consideran importantes llamamos “perdonar”, del latín, *per-donare*, para dar.

El perdón considera que esas cosas no son para que el ego las guarde, son para darlas, para dejarlas pasar.

El ego es como una válvula que retiene aspectos de lo percibido y los conserva para su consideración permanente.

En eso consiste la importancia: la consideración sostenida de aspectos específicos de la realidad percibida considerados valiosos.

El perdón es la orden al ego de dejar de considerar algo, de dejar de tenerlo en cuenta.

Para dejar de sufrir, sanar emocionalmente y evitar el comportamiento compulsivo, no es necesario analizar el ego para conocer su programación y las oscuras razones que lo conformaron, basta con perdonar sus juicios, sus creencias, su interpretación de la realidad.

No es necesario analizar los temores y resentimientos del pasado -aunque se puede hacer en un proceso que se llama “recapitulación”- pues estos vienen a la conciencia en todo momento, de hecho, eso es precisamente lo que llamamos “mi vida personal”.

Si quiero dejar de sufrir tengo que perdonar “mi vida personal”.

Tanto durante la vigilia como en los sueños, lo que llega a la conciencia es lo que el ego ha decidido que es importante, y todo ello debe ser objeto de perdón si lo que se busca es dejar de sufrir.

Esto requiere llevar una vida de constante atención a la propia mente, y decidir de manera consistente perdonar todas las interpretaciones del ego, dejar de juzgar lo percibido, dejar de tener opiniones sobre todo.

Si no se hace esto, el individuo no vive la vida sino que más bien es vivido por su pasado, y eso no es vida porque entonces no se experimenta el presente, que se pierde irremediabilmente.

Perdonar no tiene nada que ver con la "bondad", es simplemente la expresión de la decisión de dejar de sufrir.

El perdón de todo aquello que se considera importante es la estrategia más efectiva para sanar mente, para tener una mente feliz.

Dejar de considerar importante una cosa no significa dejar de amarla, todo lo contrario, significa dejar de necesitarla.

Es imposible amar verdaderamente aquello que creemos que necesitamos, porque el amor es libertad y la necesidad es esclavitud.

Pensar que se ama aquello que se considera importante porque se necesita, es una confusión fundamental que denota ignorancia sobre el significado del amor.

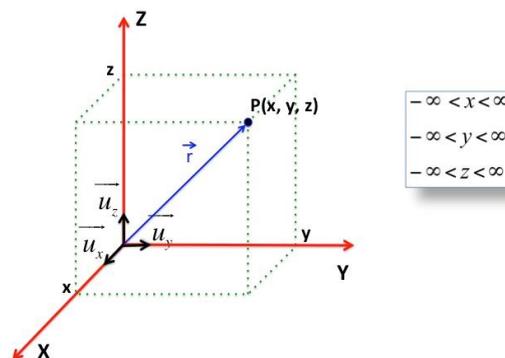
TENER RAZÓN O SER FELIZ

La vida es una elección constante entre tener razón y ser feliz.

Esa es la única libertad de la persona: decidir entre estas dos opciones. No puedes tener ambas. Siempre eliges una de ellas.

En realidad, siempre tienes razón, porque tener razón es referir algo a una norma, a un estándar, a una regla. Y eso es exactamente lo que tú eres: el estándar de todo lo que percibes porque lo percibes todo con referencia a ti mismo; por definición.

Coordenadas cartesianas o rectangulares (x, y, z)



Tus juicios son la consideración de todo lo que percibes de acuerdo a tu sistema de referencia, es decir, a ti mismo.

Tú -tu ego- eres la fuente de todo significado, y por eso insistir en tener razón es irrelevante porque siempre la tienes, pero eso no te sirve de nada porque no sirve en absoluto al principal propósito de tu mente: ser feliz.

De hecho, lo que realmente decides es si algo es importante para ti o no, si crees que algo te va a hacer sufrir o te va a hacer feliz.

En realidad, cuando alguien insiste en tener razón, lo que realmente quiere es imponer a otros su propia forma de pensar, sus propios significados, su propia interpretación de la realidad.

Querer tener razón denota ansia de poder y control sobre otras mentes.

De nuevo: la realidad no tiene un significado intrínseco.

La gente, sobre todo en la actualidad, época de gran arrogancia, está repleta de opiniones sobre todo. Todo el mundo cree tener razón. Por eso la felicidad es un bien escaso en nuestra sociedad.

Una opinión es un juicio sobre lo que se percibe, sobre lo que se experimenta, una sentencia, una condena. De hecho, a una creencia firme la llamamos una "convicción".

El participio pasivo del verbo convencer es tanto "convencido" como "convicto", pues ambos vienen del latín *convincere*, que significa vencer completamente a otro, derrotarlo. Aquel que está convencido es convicto de sus propias convicciones.

La vida, con frecuencia, no cumple con nuestros estándares, y así, todo es convicto de nuestros juicios y expectativas, incluso nosotros mismos.

Condenamos lo que somos, condenamos a todo el mundo, condenamos a la vida misma; a todo lo hemos hecho convicto de nuestros juicios porque siempre creemos tener razón y que la vida tiene que ajustarse a nuestras expectativas.

UNA VIDA PERDONADA

A medida que perdona sus propios juicios sobre lo percibido, el individuo sana emocionalmente y deja de sufrir.

Entonces, no se juzga lo que se percibe, simplemente se experimenta y se perdona, se deja pasar.

- Al hacer eso se consiguen varias cosas:
- La mente no se cansa porque no pierde energía juzgando.
- Se percibe la realidad de manera más rica porque no se pierde tiempo juzgando.
- No se sufre porque no se condena.
- Se disfruta más de la vida porque la vida se convierte ahora en una celebración permanente de lo que es.
- Las relaciones personales mejoran porque ya no hay culpables; tampoco tú.

- Se pierde el miedo y la timidez porque son rasgos del sentido de importancia personal.
- Sanamos emocionalmente porque ya no se albergan resentimientos.
- La salud mejora porque toda enfermedad es psicósomática.
- Se disfruta de paz porque ya no hay enemigos, solo amigos.
- La vida va sola y sin esfuerzo porque no se interfiere con ella.
- El pasado no es causa de culpas ni resentimiento, y no se teme el futuro porque ahora solo se vive el presente.

LA IMPORTANCIA PERSONAL

Considerarse importante es la fuente del miedo, la culpa, las ansiedades y el sentido de carencia y es la causa primordial del sufrimiento y la infelicidad.

Además, creerse importante es una falsedad, es solo una opinión personal, y una muy inconveniente, pues no aporta ningún beneficio y sí grandes problemas y conflictos.

La razón de esto se ha explicado al principio, cuando se dice: "Las cosas que considera buenas hacen sufrir, porque el ego teme perderlas, y son también objeto de preocupación."

Considerarse importante implica sentirse vulnerable, susceptible a los ataques y las pérdidas.

Cuando uno se siente vulnerable tiene miedo, intenta defenderse, y con frecuencia, ataca.

Esta actitud es el origen de muchos conflictos en las relaciones interpersonales, y de todos los miedos, las angustias y las depresiones.

Solo quien se cree importante puede sufrir, y, de hecho, sufrirá.

El egoísmo es la experiencia de la vida bajo los parámetros del ego.

Las depresiones son ataques de egoísmo.

La falta de valía personal y el sentimiento de indignidad es asimismo una estimación egoísta.

La timidez es una forma de egoísmo.

La soberbia, el orgullo y la arrogancia no son más que egoísmo.

La sensación de carencia y los deseos están provocados por el egoísmo.

Todo ello es la consecuencia de percibir de una forma selectiva, clasificar las cosas por orden de importancia y juzgarlas; también a uno mismo.

Esto es lo contrario de la aceptación y la celebración.

Así no se disfruta de la vida, se la padece.

Para vivir feliz no hace falta entender la vida porque la naturaleza de la realidad es intrínsecamente incomprensible.

La vida simplemente es, y va sola, por sí misma.

Si quieres vivir días felices... no analices.

UNA TEORÍA DE LAS EMOCIONES

En este paradigma de la mente hemos representado las ideas, los juicios del ego sobre la realidad, como bolas de diferentes colores y diferentes tamaños.

Como ya se ha visto, aquello que el ego percibe y considera importante lo convierte en un juicio, en una idea, y en nuestro caso, en una bola de un tamaño y color determinado que guarda en la memoria, en la copa del sufrimiento.

Ese proceso de emisión de juicios, de “fabricación de bolas”, es incesante. El ego está incorporando continuamente nuevas bolas al almacén de la memoria y las pinta de los colores apropiados al valor que les atribuye basándose para ello en la idea que tiene de sí mismo.

Las bolas que se encuentran en la copa del sufrimiento se relacionan entre ellas por afinidad de color. Las bolas que tienen colores similares tienden a unirse entre ellas, y colisionan y se funden para dar lugar a una nueva bola que incorpora los atributos de ambas.

Así, cuando el ego percibe algo, lo convierte en una bola que pinta de un color determinado, la sube a la copa del sufrimiento, y si dentro hay alguna con un color parecido, esa nueva bola se dirige rápidamente hasta colisionar con ella.

La colisión de esas dos bolas hace vibrar la copa del sufrimiento con un determinado sonido, y ese sonido es lo que llamamos una emoción.

Ideas y emociones pertenecen a ámbitos muy diferentes; si las ideas son bolas, las emociones son el sonido que esas bolas hacen al chocar entre sí.

Podríamos decir que las emociones son el sonido que resuena en la mente al gestionar ideas.

Por eso, la mente puede contener en un momento determinado un sinnúmero de ideas, pero solo experimenta una emoción en el presente.

El sistema emocional es el gran simplificador de la mente, pues resume en un único resultado -una emoción- toda la operativa de la mente.

Para que ocurra una emoción se necesitan dos ideas: una idea nueva que se considera importante, y una antigua, afín con la anterior, que en su día también se consideró importante.

Si la idea nueva, por muy importante que se considere, no encuentra en la copa del sufrimiento una idea antigua afín, no provocará ninguna emoción.

Con frecuencia, las personas se engañan a sí mismas pensando que muchas de las ideas que albergan son importantes para ellos, cuando en realidad no lo son, pues para que una idea sea genuinamente importante debe estar al servicio de los intereses de la idea que el individuo tiene de sí mismo.

Así, por ejemplo, todo el mundo piensa que es importante que no muera gente de hambre en el mundo, sin embargo, a muy pocos les emociona la noticia de una hambruna que ha matado a millones. Esto es debido a que la identidad personal, la idea que se tiene de uno mismo, acostumbra a estar basada en valores egoístas (del latín *ego*, que significa "yo") y no altruistas (del latín *alter*, que significa el otro).

El amor no es una emoción.

El amor es uno de los aspectos del ser, pero esta es una idea que no pertenece al paradigma en el que se desarrolla este discurso.

-o0o-

LA COPA DEL SUFRIMIENTO

REALIDAD

