

# 1

## LA CULTURA DEL SUFRIMIENTO

«Muchas veces, el sufrimiento es una puerta abierta al conocimiento, el conocimiento la llave que abre la puerta de la libertad, la libertad un paso de gigante hacia el amor y el amor nos pone en contacto con nuestra propia divinidad»  
*Noble Guardián*

EN ESTE PRIMER apartado nos ubicaremos mentalmente para intentar identificar o comprender nuestras carencias, y a lo largo de nuestro ascenso por la montaña del conocimiento se expondrán gradualmente toda una serie de ideas. Es posible que algunas de ellas al principio nos desagraden o nos produzcan malestar, pero es importante ser pacientes si queremos interpretar su contenido en profundidad. Toda la información aquí expuesta tiene un objetivo concreto y será dependiente de los contenidos que se ofrecerán más tarde, por lo que cualquier afirmación que ofrezca dudas se verá posteriormente aclarada, pues este libro se ha ordenado cuidadosamente de cara a un propósito definido.

Vivimos suspendidos en medio de un vasto océano de vida al que llamamos *Universo*, cuya edad se ha fechado en quince o veinte mil millones de años. Sabemos muy poco de ese inmenso huracán de energía. Este hermoso planeta, al que hemos bautizado como *Tierra*, está situado en uno de los brazos de la espiral de la Vía Láctea, a unos treinta mil años luz del centro de la misma. Nuestra galaxia está dentro de un grupo local de unas treinta galaxias, situadas a unos dos millones y medio de años luz de la nuestra, y existen miles de galaxias alojadas en nuestra Vía Láctea.

Se calcula que la antigüedad de la madre Tierra oscila entre los cuatro y los cinco mil millones de años. Como vere-

mos luego, hay teorías científicas que apuntan a que nuestro planeta es un ser vivo con inteligencia propia, sobre el cual se ha desarrollado vida compuesta por la combinación de los cuatro elementos: la tierra del reino mineral o sustrato sobre el cual podemos vivir; el agua que son sus mares y ríos; el aire, que nos nutre a través del milagro de la fotosíntesis del reino vegetal; y, como no, el reino animal, o fuego energético, con el que se cierra el ciclo alquímico de la vida en nuestro ecosistema.

Los científicos coinciden al señalar que, en lo que a evolución humana se refiere, nuestros primeros ancestros pudieron existir hace *seis millones de años*. Nos autodefinimos como especie humana; y nosotros mismos nos hemos clasificado, taxonómicamente hablando, según nuestras características morfológicas y anatómicas como una especie animal englobada dentro de los cordados, subtipo vertebrados, clase mamíferos, orden primates, superfamilia de homínidos, género *homo*. Es decir, dentro de los mamíferos bípedos. Entre el primer homínido bípedo, *Australopithecus*, y el actual *Homo Sapiens* nos hemos propagado y hemos colonizado distintos continentes, siendo las diferentes condiciones climáticas y geográficas las que dieron lugar a la formación de los diferentes grupos étnicos de *Homo Sapiens*: africanos, asiáticos, europeos, esquimales.

Las características particulares del *Homo Sapiens* lo hicieron evolucionar intelectualmente por delante de los demás animales que habitan nuestro planeta, otorgándonos el actual galardón de *especie dominante* de la Tierra.

Hay constancia de que antes del hombre hubo otras especies animales, como los reptiles, que ejercieron su supremacía durante un periodo aproximado de hasta ciento cincuenta millones de años, desde comienzos del periodo Triásico hasta su extinción a finales del Cretácico (debida, según se cree, al impacto de un gran asteroide contra la Tierra, permitiendo así que los mamíferos acabásemos ganando la batalla de la evolución). La diversidad de la vida en la Tierra supera toda ciencia ficción. Se estima que en nuestro planeta puede haber catorce millones de especies, si bien sólo hemos conseguido categorizar de momento alrededor de dos millones.

Con el devenir de los siglos, el *Homo Sapiens* no ha dejado de evolucionar, acentuando nuestras características genéticas, hasta producir el hombre actual. En el transcurso de nuestra evolución hemos desarrollado nuestras capacidades intelectuales, al tiempo que los conocimientos científicos adquiridos mejoraban nuestro comportamiento y nuestra calidad de vida. Si medimos nuestra edad cronológica y la comparamos con el Universo, e incluso con la edad de la Tierra, somos una especie muy joven y sabemos muy poco de la vasta *realidad* que nos rodea; la verdad es que lo desconocemos prácticamente todo. Por tanto, resulta inevitable que nos equivoquemos de forma reiterada y vivamos inmersos en el desconocimiento desde que damos nuestros primeros pasos.

Desde edad muy temprana dependemos de los conocimientos o experiencias que nos inculca el entorno social en que habitamos. Es entonces cuando empezamos a percibir la existencia del sufrimiento, un sufrimiento arraigado en el inconsciente colectivo de la sociedad que lo percibe como algo inevitable. Y es en base a ese desconocimiento como creamos un patrón colectivo basado en el arquetipo de la cultura del miedo. Normalmente es un concepto que se afianza en nuestra mente cuando alcanzamos lo que se viene a llamar madurez emocional, frecuente sinónimo de la muerte de sueños e ilusiones. Pero si examinamos detenidamente ese comportamiento, observamos que sólo es un ejercicio de resignación, producto de imposiciones culturales y de otro tipo. Resulta sencillo deducir las consecuencias psicológicas que experimentamos al dejarnos llevar por la resignación, pues en el mejor de los casos esa resignación sólo nos concederá el beneficio de vivir sin tener que enfrentarnos a demasiados problemas; o, lo que es lo mismo, nos proporciona comodidad. Pero la comodidad no sacia las carencias emocionales del hombre, por lo que solemos dejarnos llevar por ferias de ilusiones que proporcionan felicidad inmediata. Y cuando sucede esto, descubrimos que hemos caído en garras de hábitos destructivos que generarán a su vez adicciones negativas, patrones de conducta difíciles de cambiar una vez adquiridos. Así pues, resulta evidente que en el conformismo o la comodidad no reside la felicidad del hombre sino el *sufrimiento*.

Suena triste, ¿verdad? Puede que muchos compartamos esta idea en lo más profundo de nuestro ser, mientras soportamos impotentes la pasividad colectiva y el bombardeo cotidiano de negatividad al que se ven sometidos nuestros sentidos.

Antes de seguir leyendo debemos preguntarnos: *¿De verdad queremos vivir una realidad más plena?* Y, sobre todo: *¿Estamos dispuestos a luchar por conseguirla?*

Nuestra especie debe crear una gran sociedad, reflejo de una civilización superior, pero aún está gravemente enferma y, para sanarla, hay que renovar muchos de los patrones de conducta destructivos que hemos adquirido con el tiempo, patrones que se transmiten de padres a hijos. Y el tiempo apremia.

Así podemos ver que existen posibilidades alternativas que pueden conducirnos hacia cuotas de desarrollo más elevadas en todos los ámbitos relacionados con el ser humano, y cualquiera de nosotros puede acceder a ellas si se responde afirmativamente a las preguntas formuladas hace dos párrafos. Y, aunque pueda resultarnos molesto, para recorrer juntos este viaje es necesario conocer aquello que no deseamos ser, el origen de nuestros sufrimientos o miedos más comunes, para luego avanzar con paso firme hacia *la cima de la felicidad*.

En primer lugar, al hablar de sufrimiento, debemos verlo como una ilusión creada por nosotros al percibir una realidad que consideramos negativa y que ataca a nuestra sensibilidad emocional superando toda capacidad de comprensión o reacción. *La ilusión del sufrimiento* nace de un contenido mental previo que acaba manifestándose mediante enfermedades físicas o psicológicas. Las causas habituales de esa experiencia están relacionadas sobre todo con la falta de medios para cubrir nuestras necesidades básicas, o con emociones destructivas, producto de vacíos existenciales, carencias intelectuales, morales, etc.

Por lo general, el sufrimiento es una energía destructiva que proviene de una percepción errónea de la realidad, y que se reproduce en cadena mediante la interacción de los seres que lo padecen, sea en primera o en tercera persona. Pero, sobre todo, el sufrimiento pasa por la percepción y la vivencia de un estado de desgaste psíquico y físico que deriva en bloqueos emocionales, estados depresivos, etc. El sufrimiento nos hace percibir

la realidad más negativa de nosotros mismos o del entorno. Y la experimentamos en diferentes grados o estados energéticos, desde el leve desánimo a la autodestrucción. Esta última tiene lugar cuando no somos capaces de identificar y cambiar a tiempo la emoción destructiva. Debemos ser conscientes de que podemos cambiar cualquier emoción que experimentemos y trocarla en su opuesta.

Es cierto que en ocasiones vivimos esta experiencia como inevitable compañera de viaje, quizá como *peaje* por nuestra formación evolutiva, o quizá por *deudas kármicas* contraídas en vidas pasadas. El sufrimiento puede llegar a ser constructivo a poco que agudicemos nuestros sentidos. Pero para el futuro de nuestra especie es imprescindible que aprendamos a diferenciar entre el *sufrimiento formativo* y el *sufrimiento cultural destructivo*. Con *sufrimiento formativo* me refiero a aquel al que debemos enfrentarnos de vez en cuando por ser algo natural ya que la existencia del sufrimiento es un componente elemental de la vida que nos permite aprender y progresar en nuestra evolución personal. Algo que sucede, por ejemplo, cuando se nos muere un familiar.

Hay que diferenciar ese sufrimiento del peligroso *sufrimiento cultural destructivo* que nace de una educación incompleta y de la interpretación sistemática del sufrimiento como principal significado de la vida. Esto es algo que debemos erradicar, pues de seguir aceptando una cultura de sufrimiento como principal bastión mental al que aferrarnos, acabaremos anulando nuestra poderosa capacidad, y con ella la expectativa de alcanzar la emoción opuesta; es decir, *la felicidad*. Aunque sigamos siendo incapaces de asimilar la idea de que podemos acceder a un estado de felicidad permanente, ya que esa emoción suele estar presente en nuestra vida en menor proporción que el sufrimiento, no sólo es posible, sino que depende exclusivamente de nosotros mismos.

Disponemos de las herramientas necesarias para elegir entre esos sentimientos opuestos. Es decir, tenemos la capacidad de graduar nuestras experiencias emocionales, y se puede llegar al conocimiento a través de la energía del amor sin necesidad de vivir forzosamente en una cultura de sufrimiento.