

Conocer qué es el sufrimiento

Por José Manuel Jiménez Valentín 18 de julio de 2021



El origen de todo es desconocido, vamos a llamarlo Bing-Bang por decirlo de alguna manera, pero ha dado lugar a la manifestación de la Vida, con mayúsculas, en el Universo. Esta Vida es un gran caos interdependiente influenciado por un sinnúmero de causas y condiciones que dan existencia a todo lo que existe, en forma organizada. En ese universo todo cambia continuamente en un proceso de nacimiento, desarrollo y muerte.

Todo lo que está sujeto a tener origen, está sujeto a tener final.

Todo fluye, pues, en un continuo cambio sujeto a la Ley de la Naturaleza Universal de creación adaptativa y desarrollo evolutivo continuos en pos del movimiento interdependiente que hace posible la Vida. Esto incluye, lógicamente, al ser humano.

Todo es interdependiente de Todo.

Esta Ley de la Naturaleza Universal, por tanto, es el condicionante principal del hábitat en donde se manifiesta la existencia atemporal y temporal del ser humano. Esta es una de las claves de su verdadera naturaleza, que se tiene que comprender para entender la razón de su sufrimiento en esta vida.

Por tanto, la existencia temporal del ser humano se produce en una realidad en **continuo cambio** que no es ni buena ni mala, sino que es una realidad neutra que se manifiesta para crear Vida. Además, todo cuanto le afecta, desde su nacimiento hasta su muerte, está condicionado por un sinnúmero de causas y condiciones de las que apenas tiene control sobre ellas, ya que todo es **interdependiente**.

Cambio continuo e interdependencia son parte de la Verdadera Naturaleza de la existencia del ser humano.

Como ideal, el ser humano debería vivir desde la consciencia de esta realidad que condiciona su existencia para sentirse parte integrada de la Vida en el Universo. Y así aceptar ser parte de ese caos neutral en donde todo tiene el sentido de ser para nacer, desarrollarse en su evolución adaptativa y morir en pro de su Esencia atemporal y en cumplimiento de la Ley de la Naturaleza Universal.

Viviendo, pues, según su Verdadera Naturaleza, la Esencia que recoge lo que realmente Es se manifiesta para hacer posible la Vida en un cuerpo, una mente y una energía, y simplemente el ser humano viviría su existencia aceptando la realidad de su entorno, siguiendo las normas que imperasen en cada momento para procurar su vivencia, desarrollo y muerte, en su contribución natural a la Vida.

Y en esta evolución adaptativa nos encontramos de repente, o no tan de repente, con que el ser humano ha desarrollado de forma increíble el sistema emocional y racional de su cerebro, de su sistema nervioso, permitiéndole ser consciente de la realidad desde una perspectiva muy distinta. Y esa perspectiva le permite apreciar otras cualidades, características y consecuencias de todo lo que le rodea y hace. La mente racional y emocional ha surgido, y el Homo Sapiens se manifiesta tal como lo conocemos.

En esta nueva manifestación de la Vida, y para procurar su desarrollo, evolución y supervivencia adaptativa, y mantener el caos que es condición de Vida, la naturaleza dota ahora al ser humano de la cualidad de poder elegir entre distintas opciones para poder cumplir con esa Ley. Lo que antes era supervivencia pura, ahora es natural que el ser humano sienta una necesidad de buscar estar bien y huya de estar mal. Eso ya de por sí es de pura supervivencia como especie, pero ahora es consciente de ello. La mente y el cuerpo se sirven mutuamente para este fin primordial.

Y, en teoría, el ser humano podría haber vivido consciente de su Verdadera Naturaleza, dirigido por su mente y su cuerpo en su desarrollo como un ente más manifestado y parte de la Vida. Su vida no tendría más condicionantes mentales que los que necesitara para vivir, eso sí adaptándose cada vez mejor a las circunstancias de su entorno. El ser humano, así, ni sería más feliz ni menos infeliz, viviría adaptándose momento a momento a las circunstancias en paz y en perfecta armonía con la Esencia que Es, con su Verdadera Naturaleza.

Pero es aquí donde empieza su tragedia. A medida que la existencia del ser humano se va desarrollando se van creando en su mente más y más necesidades, al ser conscientes de que puede hacer algo más por disminuir el sufrimiento inherente de la vida. Al fin de cuentas, la realidad de nuestro mundo siempre es incompleta e insuficiente por definición, y nunca acabará de terminarse pues ese es el motor de la evolución.

Y así, el ser humano empieza buscando más y más formas de estar bien (lo que vamos a llamar “felicidad”), y más y más formas de huir de aquello que se lo impide (lo vamos a llamar “sufrimiento”).

Y en esa carrera va olvidando la Esencia de su Verdadera Naturaleza y se va identificando con ese cuerpo y esa mente que le piden desear todo aquello que considera necesario para estar cada vez mejor, que no es otra cosa que la evitación del sufrimiento. Y esto parecería hasta “bueno” si no fuera por las consecuencias que lleva aparejadas. Así las cosas, **el sufrimiento debe ser entendido.**

Deseamos que el sufrimiento no exista, no nos afecte. Nuestra felicidad la hacemos depender de que el sufrimiento no exista. Hay un apego al deseo de no sentir el sufrimiento, y tratamos de huir de él, pero el sufrimiento existe, queramos o no. El sufrimiento existe y es “Universal” y no pertenece a un solo individuo en particular. El sufrimiento Universal afecta esporádicamente a cada persona, debido:

- A la ignorancia de lo que verdaderamente Es.
- Porque cree y se aferra a la idea de que el sufrimiento es sólo suyo.

Entonces, este deseo creciente de “no sufrir”, que identifica como “estar bien”, “estar feliz”, trae, entre otras, varias consecuencias:

- Al estar ya condicionado por el deseo de estar cada vez mejor, toda su experiencia de vida la encamina a ese creciente “estar mejor”, creándose en su mente una serie de memorias y recuerdos que le condicionan en ese sentido. Es lo que actualmente llamamos “ego”, que vamos a identificarlo aquí como la influencia negativa de esos condicionantes mentales en nuestra mente.
- Al estar cada vez más condicionados por el ego vamos perdiendo la consciencia de nuestra Verdadera Naturaleza. Y en ese proceso nos vamos identificando cada vez más con esos recuerdos y memorias, con esos condicionantes mentales que forman nuestro ego. Creemos que somos todo aquello que el ego nos dice que somos y en lo que debemos creer para ser felices y no sufrir. Nos creamos un ser egoico con el que nos identificamos.
- Al creer ser ese “yo egoico” vamos centrando toda la energía en nuestra propia satisfacción, buscando la felicidad y huyendo del sufrimiento. Es el nacimiento del egocentrismo: “Buscar la propia satisfacción a cualquier precio, incluida la satisfacción de los demás”. Esto, lógicamente, rompe la premisa natural de identidad y unidad que tenía con el resto de los seres, creándose la separación y la creencia de ser independientes y diferentes unos de otros. La Unidad de todos los seres en su Esencia ya se ha olvidado.
- Como quiere conseguir cada vez mejor satisfacción artificial, el ser humano quiere tener más cosas que le hagan olvidarse del sufrimiento y, además, quiere que este alivio dure permanentemente, lo que implica el rechazo al cambio continuo que supone la evolución de la Vida.

Así puestas las cosas, la realidad que vive el ser humano ya no es aquella realidad prístina en armonía con su Naturaleza, sino que ya está condicionada por los condicionamientos mentales egoicos, es decir, la realidad neutra que recoge sus sentidos se convierte en una percepción condicionada al pasar por la mente. Ya es una realidad ilusoria condicionada para desear que suceda lo que creemos nos hará más “felices” o desear el rechazo de aquello que nos devuelve al “sufrimiento”.

SUFRIMIENTO = Dependencia del deseo de que algo ocurra o de que algo no ocurra.

De esta manera, el ser humano entra en una espiral de no aceptar la realidad tal cual es, sino de ver la realidad irreal bajo el prisma del deseo o del rechazo en función de cumplir las expectativas del “yo egoico” que creemos ser. Un “yo egoico” irreal que nos hace vivir un mundo que es ilusión. Las experiencias de la vida han dejado de ser neutras, sino que ya son buenas o malas, deseables o rechazables, en función de las expectativas de nuestro ego que las clasifica en satisfactorias o no.

Y claro, cuando hablamos de sufrimiento del ser humano en la vida tenemos que hacer referencia a esta actitud con la que vive su existencia: El sufrimiento Universal, el que es inherente a la Vida, es el único sufrimiento real que existe, pero el sufrimiento del ser humano es como siente personalmente ese sufrimiento, y este no es real, es su sensación de sufrimiento. Esta es el fundamento clave para **entender lo que es el sufrimiento**.

Como ya se ha dicho, la existencia cambiante de todo en el universo es caótica y necesita de ese caos como condición necesaria para evolucionar y hacer posible la Vida. Ese aparente desorden es la realidad que es; no es ni buena ni mala, sino neutra. Antes de que el ego se manifestara con toda su fuerza, el ser humano vivía en armonía con su Verdadera Naturaleza. Y con esto no se quiere decir que se viviera en un mundo idílico de amor y unidad, sino que todos los actos tenían como origen y destino la supervivencia, entendida y practicada desde un nivel de desarrollo profundamente arcaico. No había intención de hacer mal en un acto dañino, sino por la necesidad de sobrevivir.

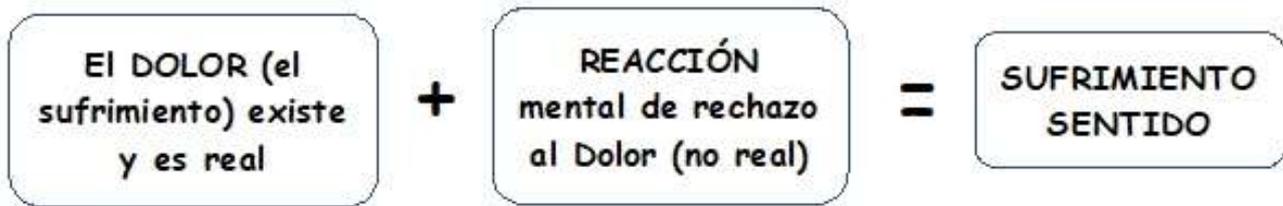
Y también se ha dicho anteriormente que el ser humano, en su afán por conseguir mayor satisfacción y conservar ese estado, rechaza todo lo que sea cambio y no control de aquello que pueda perturbar supuestamente la felicidad conseguida. Rechaza el cambio perturbador y no controlado, resultando doloroso para él cuando esto sucede.

Pero, además, el ser humano como ha perdido su identificación sentida con su Verdadera Naturaleza, considera que la causa de ese cambio es ajena a él y que atenta contra lo que él cree que es, el “yo egoico”. Y así se crea una separación también entre el sujeto y el objeto, la percepción dualista de la realidad de este mundo, que es el mejor terreno para que florezca el sufrimiento.

Y así, el ser humano ha conseguido construirse una realidad en donde rechaza la impermanencia de los fenómenos, en donde no es consciente de la realidad que es, y en donde se siente identificado con su “yo egoico” y la realidad que este crea, que considera ajena y desconectada de él.

Pero, independientemente a lo que el ser humano crea y quiera, existe una realidad interdependiente y cambiante, y esto, lógicamente, sigue afectándole sea cual sea su realidad inventada. Así, sea consciente o no de ello, sea aceptado o no, todo en su mente y en su cuerpo, todo lo interno y externo a él, está sujeto a las Leyes del cambio, la impermanencia y la interdependencia. Justo aquello que no acepta el ser humano.

Ahora se puede poner la archiconocida fórmula que representa muy bien, a mi juicio, la diferencia entre el sufrimiento real universal y el sufrimiento que nosotros percibimos personalmente:



Desde el momento que comprendemos que la reacción al dolor no es real, sino producto de nuestro **aferramiento al deseo de no sufrir**, podemos separar lo que es sufrimiento Universal real del sufrimiento personal no real. El sufrimiento existe, sí, pero ahora sabemos que no es nuestro, es un concepto Universal. Y, al considerarlo así, independientemente de nuestro “YO”, podemos actuar sobre la causa que nos hace creer que ese sufrimiento es nuestro. Y como he dicho, esa causa es nuestra respuesta reactiva al dolor, es el deseo de que no se manifieste el dolor, el sufrimiento en nosotros. Esa causa del sufrimiento sí es nuestra, y podemos actuar sobre ella.

Por otro lado, esos pensamientos, esas emociones personales de sufrimiento relacionadas que sentimos ante el dolor Universal, no son permanentes, cambian continuamente en mayor o menor tiempo. Todo cambia, nada permanece. Por tanto, ya podemos ser conscientes de que esos estados de ánimo, que los creemos reales, tampoco duran. Esta puede ser otra razón más para no identificarnos con ellos, siendo conscientes de su impermanencia.

Por lo tanto, ya tenemos definidas las claves base para conocer en profundidad lo que es el sufrimiento sentido por el hombre. Todo lo que rodea al ser humano, incluido él, se mueve caóticamente siguiendo la Ley de la Naturaleza Universal en su afán de evolucionar para hacer posible la Vida. Y, por el contrario, el hombre desea que la Naturaleza se adapte a sus intereses egocentristas de satisfacción desmedida. **El Sufrimiento ha sido comprendido.**

Por lo tanto, esa forma que tiene el ser humano de ver y vivir la vida nos conduce a preguntarnos sobre: ¿cuál es el origen del sufrimiento en el ser humano?, ¿por qué se produce éste? Si sabemos su origen posiblemente sabríamos como hacerle frente. Ahora, de momento, quedémonos con la idea de que:

El sufrimiento existe.
Hay necesidad de entender lo que es el sufrimiento.
El sufrimiento ha sido comprendido en profundidad.

Conocer profundamente el sufrimiento significa conocer profundamente la realidad: la realidad de nosotros, de nuestra vida y del mundo que nos rodea. Conocer y aceptar la impermanencia de todo lo que se manifiesta y las causas de nuestro comportamiento imperfecto. Darnos cuenta del limitado conocimiento de nuestro funcionamiento interno para volver a vivir en armonía con nuestra Verdadera Naturaleza. Y todo esto es doloroso, provoca también sufrimiento.

En **RESUMEN**, y desde una perspectiva más formal, conocer y entender el sufrimiento implica:

Primer ENTENDIMIENTO: Hay sufrimiento.

No es: “yo estoy sufriendo” o “¿qué puedo hacer para salir del sufrimiento” o “yo estoy sufriendo y quiero salir del sufrimiento”.

Hay que observar el dolor que sientes. Observar el sufrimiento. Hay sufrimiento, pero no hay que hacerlo personal. Mejores preguntas serían: ¿Qué es lo que estoy haciendo, o no haciendo, para sentir ese sufrimiento como lo siento?, ¿es real esto que siento?

Veo el sufrimiento, pero no lo veo como algo personal.

El sufrimiento no soy “YO”, es el sufrimiento de todos, que forma parte de lo que es la Vida. Es mi “forma” de sentir el sufrimiento Universal.

Observo el sufrimiento, pero no me identifico con él, lo objetivizo. Me desapego del sufrimiento.

Por lo tanto, ante el sufrimiento, ya no reacciono de la forma habitual.

Segundo ENTENDIMIENTO: El sufrimiento debe ser comprendido.

Al querer comprender el sufrimiento, se acepta. Al aceptar el sufrimiento, ya no reaccionamos igual ante él.

Observo realmente el sufrimiento, practicando lo anterior:

- Soy consciente de mi sentimiento de sufrimiento (soy consciente de él).
- Lo objetivizo y lo acepto (lo afirmo).
- Lo sostengo, lo dejo ser como es (lo comprendo).
- Lo abrazo (practico la aceptación y la comprensión)
- Al tener la posibilidad de gestionar adecuadamente esta causa, el sufrimiento se debilita y puede llegar a desaparecer.

Tercer ENTENDIMIENTO: El sufrimiento ha sido comprendido.

Al practicar la observación del sufrimiento (aceptándolo, reconociéndolo y dejándolo ser como es), el sufrimiento ha sido comprendido.

El siguiente paso sería, pues, el preguntarnos en profundidad: **¿Cuál es el verdadero origen, la causa del sufrimiento?**

Continúa en: [El origen del sufrimiento](#)

El origen del sufrimiento

Por José Manuel Jiménez Valentín 30 de julio de 2021



Cuando el ser humano evoluciona y adquiere capacidad mental para tener consciencia de lo que es y hace, va generando al mismo tiempo el ego que ya sabemos que va velando la consciencia de su Verdadera Naturaleza. Al perder esta consciencia de lo que Es, necesita encontrar un sentido para su existencia, y lo consigue erróneamente identificándose con ese “yo egoico”, que carece de naturaleza inherente.

Al desarrollar inicialmente, pues, su mente racional y emocional, el ser humano potencia su capacidad para mejorar su estado de supervivencia. Y esto es bueno. Aún podría estar en consciencia de su Verdadera Naturaleza. El ego todavía no tiene mucho poder sobre él. Y todo lo que podría interpretarse como conductas negativas hacia los demás podrían ser interpretadas, más que por sentimientos egocentristas, por reacciones del instinto de supervivencia.

Pero, a medida que la evolución de su mente racional y emocional se hace más capaz, el ser humano va queriendo mejorar su nivel de supervivencia dirigiendo sus pasos hacia la “vivencia”. El ego se hace más fuerte, oscureciendo la Realidad de lo que el ser humano Es, llenándole de la ignorancia que hace identificarse con las imposiciones del ego.

Así, ese ego se sustenta para mantener su poder de todos los condicionantes mentales y demás condiciones que va adquiriendo la mente del ser humano a lo largo de su vida. Al perder la consciencia de su Naturaleza, el ego tiene campo libre para crear un “personaje” y un “comportamiento” de ese personaje, que, como sabemos, son con los que el ser humano se identifica. El sufrimiento está servido.

El ser humano entonces empieza a necesitar muchas cosas para satisfacer a ese “yo egoico”. Cada vez quiere estar mejor y se da cuenta que necesita cada vez más y más cosas. Y claro, llega un momento en que, para tener más, tiene que quitárselo a los demás. **La “separación” se ha producido.** El egocentrismo está servido.

Con el ego y el egocentrismo dominando, el ser humano necesita que lo que va consiguiendo se mantenga. No quiere que desaparezca o termine. Tiene miedo de perder todo aquello que ha conseguido y tiene, y necesita que siempre se mantenga, que dure siempre. Rechaza la idea que desaparezca y, por tanto, rechaza la idea de que todo es impermanente y en continuo cambio. **La “impermanencia” ha sido rechazada.**

El ser humano vive ya una vida irreal condicionada por el ego que, a su vez, carece de naturaleza propia. Y aquel deseo noble de supervivencia que el ser humano mantenía mientras estaba en conciencia del Ser, se convierte en deseo proveniente del ego para llenar los caprichos del mundo egoico que este ha creado. Este deseo solo tiene una finalidad: satisfacer el Vacío que la falta de consciencia Ser ha dejado. Ahora el ser humano desea más objetos con los que simular satisfacción, desea mayor valoración de los demás y desea rechazar todo aquello que le impide avanzar en esa carrera frenética por poseer y ser.

Pero el deseo no es lo malo en sí. No es el sentimiento de deseo lo que nos causa sufrimiento, sino nuestro apego a él. El deseo por sí solo no es malo y, además, es inevitable. Este deseo no nos causa sufrimiento, salvo:

- Que nos hagamos dependientes de este deseo para evitar el sufrimiento.
- Que no queramos tenerlo y lo escondamos o eliminemos.

Lo malo es que ese deseo lo queremos perpetuar hasta conseguir cumplirlo. No aferramos a ese deseo y queremos satisfacerlo con todos los medios que tengamos a nuestro alcance y nos podamos permitir en este mundo. Y claro, ya el juego del ego está servido. La satisfacción del deseo crea una relativa y momentánea satisfacción y, para llenar el Vacío que la no consciencia del Ser ha dejado, necesita de un constante fluir de satisfacciones mundanas, y, por tanto, una constante búsqueda de objetos, ideas y pensamientos, creando así una constante necesidad por llenar su vida siguiendo las recomendaciones del ego. **El mal, pues, es el aferramiento o apego al deseo. Esa es la causa origen del sufrimiento.**

Vivimos una vida desde el miedo a perder lo que creemos nos da satisfacción y la ansiedad por conseguir aquello que creemos nos la pueda producir. Perseguimos poseer cosas y seres, retenerlos para nuestro beneficio y, además, asegurarlo para que nunca cambien. Lo consideramos solo nuestro y nos identificamos con ello.

Dependemos neuróticamente en conseguir metas en cuya consecución situamos el objeto de nuestra felicidad. Estamos completamente aferrados al deseo por satisfacer a un “yo egoico” irreal a través de una realidad condicionada irreal creada por él.

Y el problema es que ese aferramiento, ese apego al deseo está emplazado al fracaso, porque todo cambia y es impermanente, incluso la propia vida del ser humano. Por eso este apego al deseo es el origen del sufrimiento. Y, por tanto, la superación del apego es la superación del sufrimiento.

Ahora podemos preguntarnos: ¿A qué estamos aferrados? Según la tradición, hay tres grandes bloques:

1. El apego al deseo por los objetos de los sentidos. Constituye el deseo por las cosas materiales y el apego al deseo por todo lo que consideramos agradable, y el apego al deseo de rechazar lo que consideramos desagradable. Aquí tiene cabida:

- Los objetos puramente materiales (dinero, posesiones, personas a nuestro alrededor, comida, pobreza, etc., etc., etc.).
- Las cosas o situaciones que ocurren (éxito, juventud, salud-enfermedad, sexo, envejecimiento, amor dependiente, estados emocionales, experiencias de satisfacción de los sentidos, etc., etc., etc.).
- Las características o atributos mentales (inteligencia, disciplina, apariencia física, conocimientos, valoración de los demás, personalidad, etc., etc., etc.).

Cada uno de estos objetos deseados nos lleva al objeto siguiente en un afán de nueva satisfacción, entrando en un comportamiento neurótico de satisfacción-insatisfacción, sin comprender por ignorancia lo absurdo de nuestro intento. Y esto es causa de sufrimiento.

2. El apego al deseo de ser más. Como estamos identificados con la personalidad que ha creado el “yo egoico” tratamos de mejorar esa personalidad ficticia imponiéndonos objetivos mundanos buscando continuamente ser más. Y siempre pensamos que, no solo en la meta es donde está la felicidad, sino que una vez alcanzada nos mantendremos en ella permanentemente valorados. Indudablemente que la liberación de este sufrimiento consiste en reconocer el engaño del concepto de la personalidad y su supuesta “valía”, y aceptar la implicación del ego en este tipo de deseo a través de los condicionamientos mentales.
3. El apego al deseo de rechazar lo que nos resulta desagradable. Deseamos que la vida fuese como a nosotros nos gustaría que fuese, y que estuviera en armonía con nuestros condicionantes mentales positivos. Y, claro, cuando la realidad se presenta tal cual es y no coincide con lo que a nuestros condicionantes les gustaría que fuese, pues se manifiesta el rechazo. Y rechazamos todo lo que nos resulta desagradable: nuestro cuerpo, lo que somos, lo que vivimos y no nos gusta, el envejecimiento, la enfermedad, la muerte, ... La no aceptación de la realidad tal cual es causa de sufrimiento.

Cuando el deseo se ha satisfecho, encontramos que su satisfacción es efímera, y enseguida empezamos a desear otra cosa que vuelva a satisfacer. Pasamos el tiempo buscando algo que apenas dura. Cuando el presente no nos satisface, no lo aceptamos y deseamos cambiarlo en pos de otro presente que creemos que sí nos va a satisfacer definitivamente o nos evitará el sufrimiento presente. Al llegar la desilusión, nos invade el deseo de querer que las cosas no sean así. Y volvemos a desear conseguir algo que cambie la situación.

La solución a este sufrimiento pasa por ser responsables de nuestros actos y aceptar la realidad tal como es, sin que nuestros condicionamientos mentales nos impongan su rechazo.

Así pues, la liberación de la “jaula del ego” implica la superación de nuestro aferramiento:

- al deseo por los objetos de los sentidos y nuestra identificación con ese deseo,
- al deseo de identificarnos con esa “personalidad egoica” que creemos ser y que nos ata al deseo de darle cada vez más para sentirse valorada en el mundo ficticio del ego,

- al deseo de no aceptar la realidad de lo que somos y de la vida tal cual es, inmersos en el deseo de rechazar lo que no queremos que sea.

Además, al creernos por nuestra conciencia egoica como “seres separados”, todos estos grandes bloques de actuación con aferramiento, que es nuestra forma habitual de comportamiento, nos condicionarán en nuestras relaciones con los demás, por lo que no sólo sufrimos nosotros, sino que hacemos sufrir también a los demás: “Yo necesito algo que tú tienes para ser feliz. Si te lo puedo quitar no me importa, mientras yo esté satisfecho”. Esta es la directriz que gobierna nuestra vida y nos conduce a nuestro propio sufrimiento y al de los demás.

Desde una visión más práctica

Debemos dejar ir al deseo. Pero esto no es fácil ya que estamos encadenados a los “tengo que...” y a los “debo de...”, en relación con querer dejar el deseo. Y esto es otra clase de deseo. Tenemos que reflexionar sobre nuestros deseos, ya que, si los llegamos a reconocer, podremos dejarlos. Reconocer los deseos para poder dejarlos. Algunas veces no es fácil reconocerlos. Al reconocer nuestros deseos, vemos que realmente están condicionados desde la mente. El deseo no es lo que somos, pero reaccionamos de esa manera debido a nuestra ignorancia. Hay que tener también en cuenta que estos condicionamientos mentales son impermanentes.

Necesitamos no seguir sufriendo o, al menos, disminuir nuestro sufrimiento. Por ello, debemos permitir al deseo ser de la forma que es y entonces empezar a dejarlo ir. **El deseo tiene poder sobre nosotros y nos engaña solo mientras nos afirremos a él, creamos en él y reaccionemos ante él.**

Hay que investigar el deseo y conocer el motivo por el que lo tenemos. Tenemos que conocer lo que es natural y necesario de lo que no lo es, huyendo de los extremos y de la estupidez. No hay que condenar nada. Una vez que hay claridad y visión de forma adecuada, entonces no hay sufrimiento.

Cuando ves y comprendes el origen del sufrimiento nos damos cuenta de forma clara de que el problema es el aferramiento al deseo, no el deseo en sí mismo. El aferramiento significa no ser capaz de soltar ese deseo, creyendo que satisfaciéndolo conseguimos acabar con nuestro sufrimiento. Y así creemos que el deseo somos nosotros y no algo producido por los condicionantes de nuestra mente, de algo que creamos para llenar el vacío existencial. Así que, hay que conocer y reconocer el deseo con atención, sin emitir juicio sobre él, simplemente reconociéndolo por lo que es.

Al contemplar lo que es el deseo y reconociéndolo, ya no estamos apegados a él; sólo estamos permitiéndole ser del modo que es. Y ahora llegamos al entendimiento de lo que realmente es: un pensamiento condicionado que se ha instalado en nuestra mente. Y así podemos observarlo y apartarlo de nuestra mente y dejarlo ir. “Dejar ir las cosas” significa dejarlas tal como son. No significa esconderlas, deshacerse de ellas o aniquilarlas. “Dejar las cosas” es algo parecido a identificarlas, conocerlas, ponerles nombre y dejarlas como quieran ser. Al dejar ir al deseo nos damos cuenta de que ya no hay ningún apego a ese deseo.

Pero, ¡cuidado! Podemos pensar que deshacernos de algo es lo mismo que deshacernos del apego. Y esto no es verdad. Ese algo no es el problema, sino el aferramiento, el apego que le tenemos. La fórmula puede ser la siguiente:

“Si lo tengo, está bien y lo disfruto. Y, si no lo tengo y lo pierdo, también está igualmente bien”.

Debemos practicar el dejar ir al deseo. Pero, al darnos cuenta de que estamos deseando algo, debemos pensar ¿qué es lo que quiero dejar en ese momento determinado? Tenemos que contemplar la experiencia que estamos viviendo de dejar ir e investigar qué es lo que de verdad queremos dejar ir: ¿es el deseo en ese momento o para siempre? ¿Es el condicionamiento mental que antecede al deseo? ¿Qué es lo que quieres dejar ir en realidad?

Cuando esto se comprende realmente y lo has hecho con plena atención consciente, entonces se produce un entendimiento intuitivo llamado “comprensión profunda”. Y no hay que preocuparse de profundizar en demasía los orígenes del deseo o sus circunstancias y condicionamientos. Sólo reconocer y dejar ir, sin más. Si intentas analizar el dejar ir al detalle, quedas atrapado haciéndolo excesivamente complicado, implicando en demasía a la mente, y esto puede resultar pernicioso para la intuición, para la comprensión profunda. Lo importante es practicar el “dejar ir”. Cuanto más empiezas a ver cómo hacerlo, más eres capaz de sostener el estado de no-apego.

Otro ¡cuidado! No se trata de pensar que tenemos muchos deseos de los que tenemos que deshacernos para no sufrir. No es eso. **No se trata de ninguna manera sobre nuestra identificación con los deseos, sino solo de reconocer el deseo.**

Es importante saber cuándo has dejado ir el deseo: **cuando no juzgas o intentas deshacerte de él; cuando reconoces que es exactamente de la manera que es.** Cuando estás verdaderamente calmado y tranquilo, encontrarás que no hay apego a nada. No te quedas atrapado, intentando conseguir algo o intentando deshacerte de algo. El bienestar sólo es reconocer las cosas como son sin sentir la necesidad de hacer un juicio sobre ellas. Cuanto más contemplamos e investigamos el aferramiento, más surge la comprensión intuitiva: “El deseo debe dejarse ir”. Entonces, por medio de la práctica real y el entendimiento de lo que “dejar ir” es realmente, aprendemos una grata Verdad: “El deseo se ha dejado ir”. De hecho, sabemos dejar ir. No es un dejar ir teórico, sino una intuición directa. Sabemos que el “dejar ir al deseo ha sido logrado”. El deseo ha sido abandonado. Sobre esto trata toda la práctica.

Así pues, ¿cómo superar el apego al deseo para superar el sufrimiento? A través de recuperar la consciencia de la realidad de nuestra Verdadera Naturaleza, que nos permitirá vivir con la visión de la Unidad y la Impermanencia, y así extinguir el deseo, el aferramiento y la confusión. Entonces, la pregunta práctica es ahora: **¿Cómo superar el apego al deseo?**