

# EL DOLOR Y SUS CAUSAS

*Delia Steinberg Guzmán*

www.acropolis.org

Utilizaremos como base las enseñanzas de antiguas filosofías , si bien las trataremos desde nuestra posición actual, que tampoco es demasiado diferente de la de los hombres de otras épocas.

Señalan estas enseñanzas que el Sendero que conduce a la liberación humana pasa por la comprensión de cuatro Verdades: la existencia del dolor, la causa del dolor, la cesación del dolor y la vía que produce la cesación del dolor.

## LA EXISTENCIA DEL DOLOR Y SUS CAUSAS

Desde que entramos en la vida, y también cuando ya estamos a punto de dejar nuestra presencia física en el mundo, el dolor aparece de muchas formas.

Dolor es siempre una pérdida.

Para el cuerpo puede ser la pérdida de la salud, y ese desequilibrio físico se traduce en diversos tipos de dolor que atrapan la atención y la conciencia en general.

Para la psiquis el dolor se fundamenta en la pérdida de un sentimiento (tanto el que profesamos como, sobre todo, los que recibimos de otras personas); en fin, que nos dejen de querer, con lo cual nosotros también dejamos de hacerlo.

Puede ser la pérdida de confianza en algo o en alguien.

O la pérdida de esperanzas puestas en proyectos que no llegan a cumplirse.

O la pérdida de seguridad en uno mismo, que se expresa como miedo para enfrentar situaciones difíciles y aún sencillas.

O el dolor que produce la pérdida de bienes apreciados o de personas queridas.

Y, en total, todas aquellas emociones que reflejan la pérdida de algo que se creía o se esperaba poseer.

Para la mente el dolor viene de la incomprensión. Cuando la mente se cierra, se bloquea y no comprende el sentido de las circunstancias, sufre.

Cuando la mente no está desarrollada como inteligencia y no tiene medios para comprender las razones de la vida, sufre.

Da lo mismo que sea una mente poco elaborada o una mente cultivada que se bloquea cuando debe esforzarse para llegar al fondo de las cosas: el resultado es siempre dolor.

Y también lo produce comprobar que íbamos tras ideas equivocadas, o que actuábamos según criterios erróneos.

O descubrir que teníamos una falsa imagen de nosotros mismos, y que no éramos en realidad tal como soñábamos ser.

## LA CESACION DEL DOLOR

Es probable que el dolor no cese nunca del todo, porque estamos en un camino de evolución progresiva, y porque aunque avancemos un poco, el dolor también desaparece

poco a poco, pero no absolutamente. Su desaparición está en un nivel de liberación espiritual que nos resulta muy alejado por el momento.

Lo que sí podemos y debemos hacer es comenzar por reducir las causas que nos lo producen.

Para ello necesitamos ver las cosas de una manera serena, inteligente y objetiva. Vernos a nosotros mismos desde lejos, para apreciar las realidades que, de otra forma, nos absorben tanto que nos ciegan para darles nombre y definición.

Si no se ven las causas, como primer paso, es imposible buscar la cesación del dolor.

Como segundo paso, hay que buscar soluciones para resolver los motivos que nos llevaron al dolor. Todo tiene una solución mas o menos buena. Pero si no hay voluntad para buscar, y menos aún para aplicar la o las soluciones, el dolor persistirá. Y no solamente persistirá, sino que nos hará culpar a factores externos de aquello que no nos atrevemos a enfrentar.

El dolor no se va, hay que alejarlo.

El dolor no se olvida: se transforma en una experiencia objetiva que nos enriquece.

El dolor asumido y puesto en vías de resolución, es un seguro para no volver a caer en las mismas causas que le dieron nacimiento.

## **LAS VIAS PARA LA CESACION DEL DOLOR**

La “Gran Vía o Noble Octuple Sendero” de la filosofía budista, contiene medidas que bien podemos utilizar, ya que todas están a nuestro alcance sin necesidad de profesar una religión, sino simplemente pensar.

Las rectas opiniones deben ser nuestro trabajo diario para salir de la ignorancia y llegar paulatinamente a la sabiduría. Tal es lo que aconsejaba asimismo el sabio Platón.

Nuestras opiniones serán cada vez más rectas cuanto más nos alejemos de la subjetividad, del orgullo de nuestras creencias consideradas como superiores a otras, del deseo de tener siempre razón.

Al contrario, debemos apoyarnos en las enseñanzas de los sabios, en sus consejos plenos de experiencia y en la visión clara que ellos nos ofrecen.

Las rectas intenciones parten de un claro ideal de Vida, de unos principios que puedan convertirse en finalidades. Si tenemos un ideal como fuente de inspiración, tenemos la posibilidad de encauzar rectamente nuestras intenciones. En pocas palabras: reemplazar el egoísmo por la generosidad.

Las rectas acciones serán la consecuencia lógica de unas opiniones o conceptos correctos, y de unas intenciones generosas. A lo que hay que agregar, de manera inapelable, la voluntad de actuar.

Las rectas palabras nos obligan a pensar antes de abrir la boca. En lugar de decir lo primero que provocan las emociones (y no las ideas precisamente), debemos calcular el efecto que pueden producir nuestras palabras. Hay que tener bien claro si queremos comunicarnos con la gente o simplemente queremos discutir y llenar el silencio con voces huecas.

Los rectos medios de vida implican una moral de conducta. Todos debemos trabajar para vivir; esta, por mucho que se diga en contra, es una maravillosa ley de la existencia que nos mantiene activos y nos desarrolla interna y externamente. Pero no todo trabajo está a la altura de la dignidad filosófica; no nos referimos a los trabajos humildes, sino a aquellos otros que atacan la dignidad humana bajo las mil caras de la corrupción.

Y también son rectos los medios de vida que son precisamente eso: medios, y no finalidades que absorben toda la existencia.

El recto esfuerzo consiste en usar nuestras energías, sin dilapidarlas, pero tampoco sin la avaricia de quien no quiere sacrificarse, o sacrificarse lo menos posible.

El esfuerzo es recto cuando está dirigido a las metas seleccionadas como las mejores, y cuando no se reduce al mínimo esfuerzo, sino al máximo que podemos ofrecer. Quien se esfuerza por dar y hacer al máximo, extiende los límites de su capacidad. Cuanto más se esfuerza, más puede.

La recta atención es un foco de luz que se concentra sobre nuestras vivencias, con lo cual nos proporciona orden y claridad en la conciencia. Bástenos decir, resumiendo, que la Atención es el Poder de la Conciencia.

La recta concentración consiste en estar la mayor parte del día (y de la vida, por consiguiente) en nuestro eje interior, en nuestro centro, eliminando paulatinamente las oscilaciones de la conciencia, debidas a las oscilaciones emocionales y mentales.

Es un esfuerzo por dirigir las expresiones del alma y las acciones del cuerpo, desde nuestro verdadero Yo.

## **¿QUE HACER MIENTRAS TRATAMOS DE SUPERAR EL DOLOR?**

Sabemos que por buenos que sean estos consejos – que formaron a tantos hombres en la Historia – no se pueden aplicar de inmediato, y que tampoco los resultados se obtienen inmediatamente.

Hay, por lo tanto, un período durante el cuál, a pesar del esfuerzo para detener sus causas y hacerlo cesar, el dolor continúa.

No paralizarse por eso. No esperar a que el dolor desaparezca del todo para continuar con nuestras acciones, ni emprender otras nuevas y mejores. Hay que saber caminar con el dolor de la mano, si bien no hace falta prestarle mucha atención. La atención a dirigirse a los medios que nos permitirán abandonarlo del todo.

No caer en la impaciencia. Si el dolor ha tenido un largo tiempo para instalarse en el alma y manifestarse, necesita otro tiempo – no tan largo – para dar paso a una purificación y liberación. Desarrollar una paciencia activa, una paciencia que no deja de trabajar por sus cometidos.

No caer en emociones ni ideas de sub.-valoración. Más que infravalorarse, hay que tratar de salir del oscuro pozo del dolor y poner toda la voluntad en ello. Así crecerá la autoestima. El que se rinde y se abandona al dolor, no podrá sentirse bien consigo mismo.

No irritarse. No culpar a los demás ni dejar caer sobre ellos el estado negativo del dolor. Antes bien, tratar de mostrar la felicidad de la batalla emprendida para salir adelante.

Y, sobre todo, tener siempre en cuenta los muchos factores que nos dan satisfacción, que nos dan alegría y entusiasmo, los muchos beneficios que la vida nos ha otorgado, sin ser ingratos con el Destino por los dones recibidos. No hay nadie que no tenga nada, a menos que haya cerrado totalmente sus sentidos interiores a toda realidad.

Pero ese no es el caso: lo importante es amar la Vida y sus oportunidades. Y si a veces duelen, reemplazaremos las sombras con la luminosidad. Ese es el sentido de la Evolución.

-----