

¡Hola!

**Estas láminas son para facilitar
que, al leerlas, podamos volver
a entrar dentro de nosotros,
mirarnos y seguir en el
movimiento de entendernos**

Láminas presentadas en el espacio antes del encuentro de febrero y que hacen referencia a la realidad

**Para estos encuentros
es imprescindible
tu participación**

Es necesario que **escuches**
lo que se te propone;
que **observes** si sucede en ti,
que **escribas** o **respondas** con la mente
a las preguntas que se presentan

Todos los encuentros son
un ejercicio para **descubrir**
lo que sucede **dentro**.

Si dejamos al margen lo real,
¿sobre qué nos **construiremos**?

Sin realidad
solo queda la **abstracción,**
la ficción, la ilusión
que perpetua **la ignorancia**
de vivir **desconectados**
de nosotros mismos

Sin realidad damos cabida
a muchos **pensamientos**
sublimes y maravillosos
acerca de quiénes somos,
qué es la vida
y qué es la muerte

**Son ideas que aparentemente
liberan y dan contento,
pero que alejan de uno mismo
e infantilizan.**

Si escondemos
o desconsideramos
lo que nos pasa dentro,
todo el interior seguirá igual:
ino es posible cambiar!

No se da transformación
ignorando nuestra realidad,
bien sea la que surge
de nuestra humanidad
o de nuestra falta de despliegue
como ser humano

**Las consideraciones anteriores
se aplican a las ideas
que pueden surgir
cuando se intenta investigar
sobre el sufrimiento**

Podemos **pensar**:

¿no será mejor

dejar las cosas como están?;

¿para qué **hablar**

de lo que sufrimos?

Hablar del sufrimiento
¿no es recordar y por tanto
seguir con el malestar?
¿No se vive mejor
olvidándonos
de lo que hemos sufrido?

Si no caemos en la cuenta
de **cómo vivimos** en el interior,
en nuestras **profundidades**,
no hay otra alternativa que
seguir sufriendo

Láminas con la síntesis del encuentro anterior

**En enero realizamos
una primera aproximación
a la cuestión del sufrimiento**

**El punto de partida para
investigar sobre el malestar
es una gran evidencia,
algo que acontece ya en ti:
¡el movimiento hacia el bienestar
y a no sufrir!**

**Para estar bien y no sufrir
hace falta un **trabajo personal**.**

**Consiste en poner delante
tu realidad**

**y empezar a MIRARLA,
es decir, a **entenderla**.**

Este trabajo de **conocerse**

lo realizamos **juntos** aquí.

Así te haces consciente,

te despliegas a partir de

lo que vas descubriendo

MIRAR el malestar es
iniciar el **proceso** de **abrirte**
a tu realidad sufriente,
en-ten-dién-do-la
y haciéndote libre de ella

**Por lo tanto,
para entender tu malestar
necesitas entrar dentro de él,
descubrirlo**

En esta **investigación**
lo **importante** es que MIRES
lo que te pasa
en cuanto al sufrimiento.
¡¡Esto es un cambio profundo!!
Radicalmente profundo. ¿Por qué?

Porque es un **cambio**
en tus profundidades,
en tus **ojos internos**,
en tus capacidades:
puesto que **no mirabas**
y empiezas a **MIRAR**

Para **aprender** a MIRAR,
a **entender** el malestar,
dividí el trabajo en tres partes:

- 1ª** hecho evidente: sufrimos;
- 2ª** lo cuestionamos;
- 3ª** lo entendemos.

1ª PARTE

¿SUFRIMOS?

Que sufrimos es **evidente**.

Pero es probable que

no nos demos cuenta

y suframos más

de lo que creemos sufrir

**¡Sufrimos
anónimamente!**

**Nos conocemos poco
y una buena parte del **malestar**
pasa desapercibido.**

Vivimos **como si no estuviera.**

**“Ojos que no ven...”,
¡sufrimiento que continúa!**

SUFRIMOS FÍSICAMENTE
con nuestro cuerpo,
que en su proceso de deterioro
y continua renovación
presenta dolores físicos,
enfermedad.

SUFRIMOS PSÍQUICAMENTE
con nuestra mente,
que posee una visión que
nos hace vivir con malestar
los dolores físicos, la enfermedad,
la vejez y la muerte

**La mente y su visión producen
muchos sufrimientos:
frustraciones, temores,
culpas, desvalorizaciones**

**Sufrimos con el pasado,
en el presente
y con el futuro**

SUFRIMOS EXISTENCIALMENTE,
en nuestras profundidades,
porque seres **capacitados** para
ser inteligentes, libres, abiertos en el amor
no han podido desplegarse
y **vivir** desde ahí

**De ahí que vivamos
en nuestros **trasfondos**
con el malestar del **vacío**
y sus manifestaciones**

Padecemos el **sinsentido,**
el descontento,
la **insatisfacción,**
la soledad
y la **inseguridad existencial**

Por todo ello
habitamos un interior
no pacificado

AHONDANDO

EN LO QUE SUFRIMOS

Ten en cuenta lo siguiente:
si ahondas en lo que te pasa,
descubres que cuando sufres
suceden dos cosas al mismo tiempo:

- 1ª** sientes malestar;
- 2ª** y eres consciente de ello

**Hacerte consciente implica
no seguir en esa situación
y apartarte del sufrimiento.
¡Así funciona un ser humano!**

Es decir, cuando **estás mal**
percibes que ese estado
no se puede integrar,
no es de tu humanidad

Por eso **siempre**,
hasta este momento evolutivo,
se enseña y se **aprende**
que hay que **quitarse**
el sufrimiento de encima
como sea

Quitarse el sufrimiento
es inteligente,
“**como sea**” es no entenderse,
es desplazarlo, por lo que
es fruto de la **ignorancia**

**El sufrimiento hace daño,
es malo. Hay que temerlo
y apartarse de él como sea.
Estas enseñanzas crearon
una visión del sufrimiento**

La **visión** del malestar
produce **temor**
y te defiendes de él
con una **determinada** actitud

Tú tienes una **visión**,
una **actitud** ante el malestar.

Has intentado **quitártelo**
negándolo, sublimándolo,
aceptándolo, resignándote.

Has creído que te **liberabas**
con **negación** o desplazándolo;
con sublimación u **ocultándolo**;
con **aceptación** o adaptándote;
con resignación o **sufriéndolo**

Has estado tan **identificado**
con la **visión** aprendida
que es probable que
hayas **desconocido**
que la tenías

**Es necesario que conozcas
cuál es **tu actitud** ante el malestar,
actitud que es **útil** para que el sufrir
no continúe en el **momento**,
pero que se convierte en
una fuente de sufrimientos**

La visión, la **actitud,
te lleva a pensar
que el **sufrimiento**
tiene un sentido**

El **sentido** que
se ha dado al sufrir es
que “**nos hace fuertes**”;
que con él “**aprendemos**”;
que nos “**redime**” porque
esa es la voluntad divina

2ª PARTE

CUESTIONAR EL SUFRIMIENTO

CUESTIONARSE es preguntarse:

¿qué podemos hacer?

Surge la respuesta:

o continuar **sufriendo**

o realizar **un trabajo**

que nos libere del malestar

**Como no queremos
seguir sufriendo
hay que **iniciar un trabajo**
que sea **liberador****

**El trabajo liberador consiste
en **aprender** a vivir
de acuerdo con el **movimiento**
que te lleva a desear
un bienestar profundo
y a **no sufrir****

CUESTIONAR

las ideas que tenemos
acerca del sufrimiento

**Hay que cuestionar
las ideas que
se han podido adquirir
acerca del porqué sufrimos**

Están las **ideas** de que sufrimos
porque **queremos**;
porque es un castigo “por **malos**”;
por **irresponsables** o débiles.

¿Es así? ¿En serio?

¿No son unos juicios castigadores?

CUESTIONAR

la **visión** que hemos adquirido
acerca del **malestar**

La **visión** se fundamenta
en las ideas de que somos
seres hechos para sufrir.
Esto nos ha llevado a ver
el malestar como irremediable,
ineludible

Según la **visión adquirida
es **necesario** sufrir;
porque forma parte de
lo que es un **ser humano****

**Pero esa visión,
¿no lleva a **seguir** en la vida
sin pensar,
a “**justificar**” el sufrimiento?;
¿no es contraria al movimiento
de estar bien y sin **sufrir**?**

CUESTIONAR

el sentido que se atribuye
al **malestar**

¿Tiene algún **sentido**
el sufrimiento?

¿Tú le **encuentras**
algún sentido?

**Es cierto que
dar un **sentido** al sufrir
hace que **no** nos quedemos
desamparados,
viviendo en un sinsentido**

Un **sin sentido** que haría que
nuestra **angustia existencial**
aumentara y fuera un peligro
para **continuar**
“con dignidad humana”
en la sobrevivencia

Por ello ha sido necesario
apaciguarnos,
enseñando y aprendiendo
una explicación que nos ayudara
a “llevar el sufrimiento”

**Pero, ¿eso no es añadir
un sentido artificial, **postizo**,
que no viene con el sufrir
sino de la **necesidad**
de **sobrevivir**?**

3ª PARTE

ENTENDER EL SUFRIMIENTO

**Además de CUESTIONAR
nuestra visión sobre el sufrimiento,
hay que iniciar el camino
de crear, de construir
UNA NUEVA VISIÓN**

**Al ir entendiendo la visión que
ya tenemos por nuestra cultura,
se va creando otra diferente
que sale de nuestra humanidad,
de lo que descubrimos
MIRÁNDONOS, entendiéndonos**

**Entender la visión que tenemos
es liberarte de ella,
porque descubres
que es la causa
de los sufrimientos**

ENTENDER

la **visión**, las ideas-sentir
que tenemos acerca del **sufrir**

Ni estamos hechos
ni estructurados para sufrir.
El movimiento hacia **estar bien**
y **no sufrir**,
que todos experimentamos,
contradice esa idea.

Así que sufrimos
no porque **queramos**,
no porque somos **malas** personas,
no por irresponsables o **débiles**

Entonces, ¿por qué sufrimos?
Porque no hemos podido MIRAR.
Y, ¿por qué no MIRAMOS?
Porque nos hicieron
DESDE FUERA

**Y, ¿qué pasa si nos hicieron?
Que no hemos podido intervenir.**

No hemos participado

en hacernos,

construirnos

Y, ¿qué importancia tiene eso?

Que **no vivimos de acuerdo**

a nuestro movimiento

hacia el bienestar

y a no sufrir

Y ¿eso qué?

Que estamos en el aire,

inconscientes,

desconectados de

nuestra humanidad

Vivir desconectados
de nuestras profundidades
es **malvivir:**
vivir sin intensidad y **sin paz**
¡Todo ello es sufrimiento!

**En la evolución aún no
hemos llegado a darnos cuenta
de la ab-so-lu-ta necesidad
de intervenir
en nuestra construcción**

**¡Esta es UNA de las causas
que explican
nuestro malestar!**

ENTENDER

el sentido que tiene

el sufrimiento

**Para poder entendernos
en cuanto a tener o no **sentido**,
considera que es necesario
para los **seres humanos**
que lo que se haga
tenga algún sentido**

**Pero hay situaciones que vivimos
que tienen **sentido en sí mismas**
y otras que también vivimos
que **no lo tienen****

Algo tiene sentido **en sí mismo**
cuando eso que se vive es
fundamental, esencial,
pertenece a nuestra humanidad.

Por eso cuando lo vivimos
nos humanizamos, nos construimos

**Por ejemplo, el amor
tiene sentido en sí mismo
para el ser humano,
porque viene con la humanidad
y sin él no hay ser humano**

Algo no tiene sentido en sí mismo
cuando eso que se vive
no es de la humanidad
y no se puede integrar

**Por ejemplo, el sufrimiento
no tiene sentido en sí mismo,
porque no es de la humanidad
y de hecho desde siempre
los humanos se han rebelado
y han intentado quitárselo**

Así que cualquier **sentido**
que se dé al malestar,
no surge de las entrañas
de un ser humano.

Es un **sentido artificial**, postizo

Es un sentido **añadido**,
porque al **no entendernos**,
tenemos la necesidad de
dar sentido a lo que nos pasa
para no angustiarnos

**Ahora podemos afrontar
las próximas láminas que
rompen ideas transmitidas
y contrarias a nuestro anhelo
de estar bien y no sufrir**

¡El sufrimiento **en sí
no tiene **ningún sentido!**
El malestar está en nosotros
para aprender a liberarnos de él**

Sufrir es la **manifestación**
de una forma de funcionar
que **no está de acuerdo**
con nuestra humanidad.
Se sufre porque **vivimos**
de una determinada manera

**Nuestro funcionamiento,
nuestra **forma de vivir**,
es algo que **nos transmitieron**
y aprendimos.**

**Su objetivo era
que pudiéramos sobrevivir**

Lo que **manifiesta** el malestar
es una **carencia de SER**,
de ser lo que podemos ser.
No estamos desplegados,
expandidos, desenrollados

Es decir, entendemos poco;
la libertad es escasa;
el amar es limitado
y se cierra con relativa facilidad

Así que el malestar **revela**
una **ignorancia** existencial.

Nos ignoramos,
no nos conocemos.

Y más nos desconocemos,
más sufrimos

**Así que es inteligente,
amoroso, lógico, sano,
humano y “divino”,
desear, aspirar, “trabajar”
por un vivir sin sufrimiento.**

¡Se puede aprender!

**Al entender el sufrimiento
se descubre que,
ya que sucede,
resulta ÚTIL:
una ocasión para aprender**

**Se aprende, cuando ante él
nuestra **inteligencia**
se despierta y
nos para, nos frena
y nos lleva a **reflexionar****

**De hecho, desde siempre,
el malestar ha sido
un RETO para la **inteligencia**.**

**Nos despertamos y
nos hacemos más humanos,
al querer **liberarnos** de él**

El RETO continúa
y aunque hemos avanzado,
todavía nos queda
mucho camino
por recorrer

Entender el sufrimiento
es darse cuenta de
lo que revela:
vivimos dormidos.

Nuestro SER
no ha podido **desplegarse**