

El conocimiento de uno mismo no excluye a las otras personas

Alguien puede creer que el conocimiento de uno mismo es un conocimiento egoísta que excluye a las otras personas o que promueve el encerramiento interior y el alejamiento de las actividades cotidianas. El conocimiento de uno mismo no se refiere a cuestiones tan particulares que lo excluyan a uno del mundo de las relaciones humanas, sino al contrario.



El conocimiento y la evolución de uno mismo. Silo, 1974.

Cuando se dice “conocimiento de uno mismo” se está pensando sobre todo en la comprensión de las condiciones en que a uno le toca vivir. Por lo tanto, se está hablando de un conocimiento que tiene por objeto los problemas que surgen en las personas diariamente, en su trabajo, en su familia, con sus amistades, etc.

Aclarar esto desde el comienzo es importante, porque no faltan quienes piensan que puede haber autoconocimiento separado de toda situación cotidiana. Y lo que resulta de esta postura es una construcción imaginaria que no tiene nada que ver con lo que realmente le sucede al ser humano en situaciones concretas.

El conocimiento de uno mismo se refiere a la comprensión de la situación diaria, cotidiana, en que uno vive.

Desde luego que el conocimiento es importante, pero resulta incompleto si de él no se pueden sacar consecuencias prácticas. Por ello se habla también de evolución y se la comprende como la modificación favorable de las situaciones, de tal modo que uno vaya experimentando una satisfacción creciente con uno mismo y pueda presentar a otros ayuda para que obtenga también estos beneficios.

Al decir “evolución de uno mismo”, ciertas personas tienden a pensar en que se está proponiendo el desarrollo de ciertas facultades psíquicas como la atención, la memoria, etc. Y hay quienes relacionan la evolución de uno mismo con cuestiones como el control de las emociones o con prácticas complicadas y extravagantes.

Si se estuviera proponiendo educar la atención o la memoria no se estaría tocando el punto más importante. Si se dieran técnicas parciales, no se estaría tratando de solucionar problemas de fondo.

Todos los seres humanos, por distintas que sean sus ideas y sus prácticas, tropiezan con un factor desfavorable en su desarrollo. Ese factor es el sufrimiento innecesario.

Y se dice “sufrimiento innecesario” porque se distingue entre el sufrimiento físico o dolor, ocasionado por los accidentes, las enfermedades, y el sufrimiento mental, producto de la imaginación.

La eliminación del dolor físico depende del avance de la ciencia y de la técnica, la eliminación del sufrimiento mental no depende de ese desarrollo, sino que depende del desarrollo de nosotros mismos.

Todos los seres humanos, por distintas que sean sus ideas y sus prácticas, tropiezan con un factor desfavorable en su desarrollo. Ese factor es el sufrimiento innecesario. Haz click para twittear

Así es que el conocimiento y evolución de uno mismo se trata, precisamente, de comprender las situaciones en que uno vive diariamente con referencia al problema del sufrimiento innecesario, a fin de cambiar ese estado de cosas a favor de uno mismo y, como consecuencia, a favor de otros que viven en las mismas dificultades.

¿Cómo se produce, en general, el sufrimiento?

Uno sufre porque no tiene algo que quiere. Uno también sufre porque, teniendo algo, piensa que puede perderlo. Y ese algo que uno alcanza a poseer o que teme perder se refiere tanto a objetos como a personas, a situaciones, a valores o cualidades de uno mismo.

Uno también sufre por temor a la soledad, a la enfermedad y a la muerte. Y cuando uno ve o imagina que otros padecen por algunos de los motivos citados, también sufre.

Si uno se pregunta ¿qué me hace sufrir en mi trabajo?, ¿qué me hace sufrir en mi familia?, ¿qué me hace sufrir en mi vida de relación?, ¿qué deseo alcanzar que me hace sufrir?, ¿qué temo perder que me hace sufrir?

Si se responde adecuadamente y en profundidad a esas preguntas se comprobará dos verdades: primera, que aun tratándose de las cosas más pequeñas (por ejemplo, el sufrimiento que me produce una palabra de otra persona que disminuye la imagen que tengo de mí mismo) o tratándose de cosas más graves, puedo reducir todo tipo de sufrimiento a la posesión (sea porque deseo poseer algo que no tengo, o sea porque temo perder algo que poseo o creo poseer).

En segundo lugar, descubro que no puedo solucionar el conflicto diario parcialmente, ya que cuando desaparece uno, aparece otro. Si me fijo bien en mi propia vida, advierto que cuando he dejado de sufrir por una cosa, he comenzado a sufrir por otra y así siguiendo.

Se comprende que el problema del sufrimiento no puede resolverse parcialmente. Aunque uno sea vegetariano o practique yoga, o deje de tomar café, o sea creyente de una religión, o sea ateo, el problema del sufrimiento no cambia en absoluto. También en la condición de padre, hijo, jefe, subordinado, dirigente o dirigido, el problema del sufrimiento subsiste y no depende exactamente de mi posición; en todo caso, se refuerza si pongo un especial interés en eso de la posición.

Ahora bien, antes se hablaba de dolor físico. Se sabe que hay muchas formas de dolor físico. También se sabe que cuando no se cumple con determinadas necesidades se produce dolor. Así, saciar el hambre es una necesidad, proteger el cuerpo es una necesidad, y si no se cumplen con estas necesidades se arriesga a la destrucción del cuerpo y con gran dolor.

El cambio de actitud profunda es posible y permite evolucionar, porque da enormes posibilidades que estaban atascadas con el sufrimiento y el temor. Haz click para twittear

De manera que una necesidad es aquella que no satisfaciéndola acarrea dolor, y puede destruirme. En cambio, un deseo posesivo es aquel que no satisfaciéndolo según lo imagino, me crea sufrimiento

mental.

Ineludible es que el ser humano satisfaga sus necesidades, pero no es necesario que satisfaga sus deseos posesivos imaginarios. Todo lo contrario. Por ir detrás de esa posesión imaginaria se crea sufrimiento y crea sufrimiento en el mundo de los otros seres humanos.

Si se ha comprendido todo lo anterior se puede avanzar en el conocimiento de la situación en que se vive con respecto al problema del sufrimiento, y también se puede cambiar la actitud frente a la vida en general, no parcialmente. Y, por consiguiente, se puede liberar al ser humano del sufrimiento.

El cambio de actitud profunda es posible y permite evolucionar, porque da enormes posibilidades que estaban atascadas con el sufrimiento y el temor.

Aunque se haya esbozado rápidamente el objetivo del autoconocimiento, no se han explicado las técnicas que deben realizarse. Sin embargo se puede adelantar en pocas palabras que se trata de esto:

Debe uno estudiar su propia vida, es decir, hacer su propia biografía desde el momento de su nacimiento hasta hoy, comprendiendo los hechos más importantes que hayan producido sufrimiento. Debe además, estudiar la situación en que vive actualmente en el trabajo, la familia, etc., y los deseos y frustraciones a las que está sometido. Y debe, por último, estudiar la raíz de sus deseos imaginarios, de sus ensueños.