



Estados aflictivos

Capítulo nueve

“Al mantener la conciencia nos damos cuenta de la ausencia de separación entre la felicidad y el sufrimiento. En términos prácticos, esto quiere decir que, haya felicidad o haya sufrimiento, podemos estar totalmente a gusto y serenos”.

La expresión “estados aflictivos” se refiere a pensamientos, emociones y sensaciones que se experimentan como perturbadores. Muchos de nosotros nos hemos sentido agobiados, a veces, por estados profundamente inquietantes. No podemos soportar el dolor y el sufrimiento y buscamos continuamente una salida al tormento de estos estados aflictivos, pero puede que sencillamente nunca nos hayan explicado cómo hacerlo.

Cuando nos relajamos como conciencia encontramos la salida. Descubrimos nuestra esencia, que permanece inalterable ante cualquier estado emocional. Al mirar con discernimiento, podemos ver que pase lo que pase en nuestras vidas, incluso aunque lo que en el momento parezca ser una terrible tragedia, no puede en realidad alterar nuestra conciencia lo más mínimo. La conciencia es absolutamente constante; nunca cambia. Al descubrir esto, encontramos la verdadera libertad, y una tremenda compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Descubrimos la sabiduría sin esfuerzo de saber cómo cuidarnos a nosotros mismos y al planeta en que vivimos. Descubrimos nuestra bondad humana fundamental. Esto es lo que ofrece la Enseñanza de Great Freedom.

La maestría sobre los estados aflictivos no proviene de cultivar estados positivos o de transformar estados negativos en positivos. La verdadera maestría se origina relajando la mente en la conciencia pura que es su esencia, y viendo entonces, que todo lo que se manifiesta, lo hace como una forma de esa conciencia. Nuestra mente es naturalmente sabia y amable, y es inseparable de la conciencia eterna y sin límites. Cuando constantemente tratamos de controlar la mente al detalle, intentando modificar o censurar lo que ocurre en ella, nos desconectamos de nuestra naturaleza pacífica, dichosa, y beneficiosa. Todos los

fenómenos, ya sea que los describamos como aflictivos, positivos, o negativos, son únicamente la energía dinámica de la conciencia, y nada más.

Puesto que son hechos de la misma conciencia, todos los fenómenos tienen el mismo valor, y puesto que son como espejismos- evanescentes y sin una realidad independiente, no hay nada que ganar o perder con ellos. En vez de oponernos o desearlos, o modificarlos de alguna manera, sencillamente nos relajamos cuando aparecen, y en cada fenómeno que aparece reconocemos la conciencia pura, esencia de nuestro ser.

Al sostener la conciencia, todos los puntos de vista se resuelven- aunque no transformando los negativos en positivos. ¡Nada en nosotros tiene que cambiar! Cuando oímos por primera vez que no es necesario librarse de las emociones y pensamientos negativos, mucha gente piensa "¿Cómo puede ser? ¡Si doy rienda suelta a mis emociones y pensamientos, me voy a convertir en un salvaje! ¡Todos se van a dar cuenta de cómo soy en realidad! Pero al afianzarnos en la conciencia, lejos de convertirnos en salvajes, descubrimos la honda paz y serenidad que son nuestra naturaleza innata; y al continuar relajándonos, comenzamos a manifestar la profunda sabiduría que proviene de permanecer sin distracción frente a todo lo que aparece. Todos los pensamientos y emociones serán lo que sean, pero ya no nos afectarán.

Pues bien, cuando hablo de estados extremadamente aflictivos, no estoy filosofando. Hablo como alguien que ha vivido estados emocionales muy difíciles. Durante años traté de superar mis pensamientos y emociones aflictivas utilizando toda clase de métodos: el éxito, la filosofía, la psicología, la comprensión intelectual, la oración, la vida social, el sexo, el alcohol y la marihuana, por nombrar a los principales. Sin embargo, cuando hace veintiséis años me metí en una situación especialmente difícil, ninguno de estos métodos me fue de ninguna valía. Sentía un miedo increíble y no encontraba alivio en ninguno de los sistemas de creencias o antídotos de los que anteriormente me había servido. No encontraba alivio en nada de lo que había aprendido, en ninguna técnica de auto-ayuda ni en nadie que conocía.

En medio de aquella crisis, de alguna manera descubrí que todos los dolorosos estados emocionales tenían una base subyacente- un espacio inmenso y sin límites, totalmente libre de sufrimiento. En aquel momento yo no sabía exactamente cómo describir esta comprensión; simplemente sabía que relajarme en aquel espacio me aliviaba el dolor al instante. De hecho, mientras más me relajaba en ese espacio, más me daba cuenta de que el alivio que obtenía era el mismo en todas las experiencias tanto si eran positivas como negativas. El alivio no estaba separado de lo que aparecía; era el origen del fenómeno y lo incluía. Cuanto más me relajaba en total sintonía con este alivio, tanto más sentía que un cálido bienestar comenzaba a impregnarlo todo. Poco a poco descubrí la capacidad de estar en cualquier situación sin impedimento, y permanecer totalmente relajada, sin importar lo que ocurriera. Esta fue la semilla que ahora ha germinado para llegar a ser la Enseñanza de Great Freedom.

Great Freedom nos enseña que los pensamientos y las emociones no existen por sí propios; no son más que fenómenos efímeros que aparecen en la conciencia y no tienen poder por sí mismos. La mayoría de nosotros hemos aprendido a usar

la mente de un modo muy limitado para describirnos a nosotros mismos y lo que ocurre en el mundo. Pero cuando nos limitamos exclusivamente a esta relación con la mente, no tenemos ni el entusiasmo ni la energía para la maravillosa aportación que somos capaces de dar al mundo y a nosotros mismos. Incluso si aparentamos ser personas muy realizadas, nos quedaremos sin llegar a la altura de lo que podría ser si no tratáramos de controlar todos nuestros pensamientos y emociones. Si nos pasamos la vida luchando contra nuestros pensamientos y emociones como si tuvieran una naturaleza propia, nunca los veremos como lo que verdaderamente son.

En el boxeo, dos combatientes intentan golpearse hasta dejarse inconscientes. Pues bien, cuando vivimos inmersos en la agotadora práctica de intentar escapar de estados aflictivos, es como boxear con nuestras propias mentes. Al tomar nuestros pensamientos y emociones por terribles enemigos, sentimos que tenemos que golpearles hasta someterlos, siempre con el miedo de que si no lo hacemos, nos desgastarán con sus golpes, un día tras otro, hasta ponernos fuera de combate para siempre.

Analizar pensamientos y emociones, rechazarlos, o intentar arreglarlos con diferentes métodos solamente sirve para reforzar su aparente realidad. En verdad hemos estado boxeando solo con sombras, pero cada intento de modificar o mejorar nuestros pensamientos solamente sirve para reforzar la aparente sustancia de las sombras.

Estamos siempre buscando algo que nos haga sentir mejor. Al intentar mejorarnos, podemos decir: "Mañana voy a ser una buena persona. No voy a enfadarme y ponerme hecho una fiera". Entonces llega el día siguiente y sin poder controlar nuestros pensamientos y emociones, nos ponemos como unos energúmenos, ¡justo en la cara del jefe! Queremos llegar a liberarnos de nuestros pensamientos y emociones negativos transformándolos en pensamientos y emociones positivos, pero en realidad esto no se puede hacer de forma permanente. Los pensamientos y emociones son esencialmente espontáneos e impredecibles. Intentar controlarlos es como aferrarse al reflejo de la luna en un estanque. No hay nada a qué aferrarse, y no hay un "yo" que se aferre. Tanto el sujeto como el objeto son un espejismo.

Quizás compremos un libro de auto-ayuda que nos diga qué hacer con la depresión y la baja auto-estima. Nos sentiremos contentos y optimistas por un tiempo, pero cuando dejemos el libro, ¿qué pasará? Los viejos pensamientos negativos se precipitarán de vuelta. Entonces cogemos otro libro de auto-ayuda que ofrece otras soluciones, y lo mismo vuelve a ocurrir, porque sencillamente estamos aplicando un punto de vista a cambio de otro. Es un esfuerzo inútil, y nunca funciona de verdad.

Deberíamos ser conscientes de que no solamente los pensamientos y emociones negativos son perturbadores- *todos* los pensamientos y emociones son en cierto modo perturbadores si no nos damos cuenta de que fundamentalmente todos ellos son fenómenos vívidos de la conciencia. Intentamos quedarnos con los que nos gustan, pero no podemos. E intentamos librarnos de los que no nos gustan, pero tampoco podemos, así que ¡de una manera u otra, es doloroso!

Al mantener la conciencia, nos damos cuenta de la ausencia de separación entre la alegría y el sufrimiento. Vemos que, haya alegría o sufrimiento, podemos estar totalmente relajados y tranquilos. ¿Cómo? Nos relajamos en total sintonía con la naturaleza fundamental de la alegría y del sufrimiento, y ahí descubrimos verdadera paz. Encontramos la tranquilidad de ser lo que no se altera por ningún estado emocional. Esto significa que tendremos muchas nuevas opciones en la vida; no necesitamos aferrarnos a estas viejas ideas sobre la alegría y el sufrimiento cuando aparezcan. Tenemos una comprensión mucho más profunda de que, sin importar de qué manera se manifiesten nuestras alegrías o tristezas, su principio básico, es el mismo.

Al comienzo, para la mayoría de las personas, es más fácil relajarse como conciencia a momentos, cuando aparecen puntos de vista neutrales o positivos, y más difícil cuando los puntos de vista negativos están presentes. A medida que practicamos el relajarnos como conciencia con estados positivos y neutrales, nuestra capacidad de relajarnos aumenta. Con el tiempo seremos capaces de relajarnos cada vez más, también con estados negativos. Cuando surgen estados negativos, al comienzo puede ser muy difícil disfrutar de la tranquilidad de ser, porque todo en nosotros grita "¡No, no, esto no puede ser conciencia!" Puede incluso parecer totalmente imposible relajarse con estados tales como pánico, rabia, odio, confusión, y celos, pero esto no quiere decir que sea imposible. Sencillamente nos hemos entrenado en creer que estas emociones son una amenaza. Pero relajándonos como conciencia podemos entender la naturaleza no-amenazadora de las emociones aflictivas. Al relajarnos como conciencia por breves momentos, repetidos muchas veces, encontramos la manera de mantener la conciencia incluso en presencia de estados aflictivos.

Muchas veces hemos buscado maneras de librarnos de nuestros estados aflictivos utilizando antídotos. Sin embargo, aun si logramos ahogar nuestros estados aflictivos un rato con una botella de vodka, o fumando un porro, o tomándonos un éxtasis- cuando el efecto se termina, ¿qué pasa? Sencillamente, los estados aflictivos vuelven como en avalancha. Quizás no usemos antídotos tan extremados como los que acabo de mencionar. En vez de tomar drogas o emborracharnos, quizás vemos la televisión el día entero, vemos pornografía, jugamos interminables juegos electrónicos, dormimos o comemos demasiado. O quizás llamamos a los amigos y cotilleamos, trabajamos largas horas extra, o nos involucramos en otras actividades que nos distraen de nuestro dolor. Cualesquiera que sean las vías de escape, todas son antídotos, y ninguna de ellas puede resolver permanentemente nuestros pensamientos y emociones negativas.

No importa lo enganchado que estés en cualquiera de estos estados aflictivos, te pido encarecidamente que evites usar antídotos y que sencillamente te relajes. Si te sientes paralizado por algo, busca apoyo en los Cuatro Soportes, y haz lo que puedas por relajarte como conciencia y conocer tu propia esencia. Relájate en la relajada naturaleza de tu propio ser, y lo que aparezca se resolverá por sí mismo de manera natural.

Uno podría continuar dando sentido a las propias historias, pero ¿para qué? Una historia genera otra. Todas las historias sobre nuestras presuntas imperfecciones empiezan a mostrarse: "No soy lo suficientemente buena" o "No me quiero enamorar porque entonces la otra persona me podría abandonar" o "No consigo

el trabajo que realmente deseo porque no soy lo suficientemente competente” o “No puedo hacer lo que realmente quiero porque no tengo suficiente dinero”. Cuanto más nos limitamos con historias como estas, más sufrimiento generan. También podemos usar nuestras historias para intentar obtener más paz de espíritu, pero esto solamente aumenta nuestra inquietud mental. Usar historias para intentar aquietar la mente es como intentar reducir las burbujas en un baño de burbujas usando una batidora para revolver el agua.

Mucha gente se cree sujeta a estados de ánimo, que estos provienen de los pensamientos, y que por lo tanto los pensamientos tienen un terrible poder en sus vidas. Estos diferentes estados de ánimo entran en nuestras mentes como ráfagas de mal tiempo, y como resultado nuestro propio bienestar se resiente. Luego nos aseguramos de hacer padecer a los demás. ¿No es verdad? Nos despertamos por la mañana pensando “Soy una persona tan horrorosa que seguro que voy a tener un día miserable”. Respondemos entonces a ese pensamiento como si tuviera poder total sobre nosotros, y mira por dónde, ¡vemos que se hace realidad! Y a continuación imponemos nuestro humor de perros a todo el que vemos.

En una vida basada en estados de ánimo, cada día es como un viaje en una montaña rusa con sus subidas y bajadas. Tenemos pensamientos felices en lo alto de la montaña rusa, entonces tenemos un pensamiento triste y de repente la montaña rusa se desploma. Si respondemos con miedo, el viaje se hace aún más terrible, y muy pronto nos encontraremos en el “túnel oscuro de los horrores”. Al permanecer en esta montaña rusa y creer que cada cambio de ánimo refleja quienes somos, nos volvemos ciegos a nuestra realidad interior más profunda, inmovible ante ningún estado de ánimo, pensamiento o emoción. Arrinconados por el miedo y el dolor, nos volvemos insensibles a nuestro dolor y al de los demás.

La realidad es que ni los pensamientos ni las emociones tienen el poder de gobernarnos nunca. Es solamente nuestra manera de reaccionar a ellos lo que les confiere poder.

La base subyacente de todos los pensamientos y emociones es la luz clara de la conciencia, la esencia totalmente relajada de la mente que está siempre serena. La conciencia es sinónimo de sabiduría, amor y energía. Al relajarnos en total sintonía con la esencia del ser, nuestras vidas se impregnan de estas cualidades, y encontramos que siempre sabemos qué hacer y cómo comportarnos.

Todos tenemos que elegir cómo utilizar nuestra mente: o bien intentamos modificar los pensamientos y emociones que aparecen en ella, o bien nos relajamos en el ser puro que es el espacio básico de la mente- nuestra propia y primaria súper-inteligencia. Comprender esto es muy importante, porque la primera manera lleva a confusión y sufrimiento, mientras que la segunda conduce a la verdadera libertad. Relajarnos como conciencia nos saca de los límites de una vida basada en estados de ánimo, para descubrir la conciencia pura y eterna que es nuestra verdadera naturaleza.

Si nos pasamos la vida dándole significado a nuestros pensamientos y emociones, se nos fruncirán los labios definitivamente con gesto de enojo y se

apagará toda la luz de nuestros ojos. No pasará mucho tiempo hasta que estemos sentados en el comedor de una residencia de ancianos, quejándonos sobre nuestra artritis, nuestro estreñimiento, y señalando los defectos de todos los demás: “¡Oh, mirad a aquella con el pelo azul! ¡Y aquella otra que hacía trampa en el bingo!” Nada va a cambiar; pero tendremos ochenta años, nuestros cuerpos estarán desintegrándose, y seguiremos perdidos en todas estas historias.

El verdadero bienestar no surge de un proceso de selección en que decimos: “Esto es lo bueno en mí, y esto es lo malo” No estamos divididos en una parte que es fundamentalmente defectuosa y pecadora, y otra parte llamada “conciencia” que es pura y maravillosa. Muchos de nosotros hemos sido educados en la creencia de que somos pecadores e intrínsecamente defectuosos de algún modo, pero en algún momento tenemos que darnos cuenta de que estas ideas son completamente falsas y no tienen poder. De lo contrario, viviremos en prisión para el resto de nuestra vida, ya vivamos como monjes, amas de casa, ejecutivos de una corporación, o prisioneros en San Quintín. Las verdaderas barreras de la prisión se encuentran en la mente. Nos liberamos de la prisión cuando reconocemos que los estados aflictivos son ya libres, porque su verdadera esencia es la conciencia.

Debido a que nos creemos ser una identidad personal que se destruye con la muerte, cualquier cosa que parezca amenazadora para esa identidad personal nos hace sentir muy vulnerables. Podemos tenerle miedo a los terremotos, tornados, agitación política, violencia, y al terrorismo, porque estas cosas amenazan nuestra existencia física. La única forma de resolver el yugo del miedo es llegar a saber que en realidad no dependemos de nada para existir, ni siquiera de la supervivencia del cuerpo. Los miedos que muchos de nosotros tenemos- enfermar seriamente, envejecer, morir, no tener suficiente dinero, estar sujeto a las opiniones negativas de los demás- caen todos por su propio peso si mantenemos la conciencia, porque la conciencia no puede ser perjudicada en absoluto por nada. Cuando vemos que nada puede afectar nuestro bienestar, ni siquiera la muerte, entonces realmente tenemos una opción en la vida. Ya no estamos derrumbados por la idea de un “pobre de mí” víctima del sufrimiento; somos libres para vivir como los seres eternos e ilimitados que verdaderamente somos.

Tanto si has hecho toda clase de horrores en tu vida, o si eres un modelo de santa virtud, este momento es igual para todos. Una habitación puede estar a oscuras un largo tiempo, pero en el momento en que enciendes la luz, la oscuridad desaparece instantáneamente. Así que sencillamente relájate, sonríe, y pásalo bien. Es así como estás hecho para estar en todas las situaciones. Cuando estos inquietantes estados aflictivos aparezcan, sencillamente relájate por completo; no hay nada que tengas que hacer al respecto. Se disipan en sí mismos y por sí mismos, como la ruta de vuelo de un ave en el cielo, y nunca han estado ni por un instante, separados de la conciencia pura. Si te relajas por breves momentos, repetidos muchas veces, verás que esto es lo que ocurre.

P: Esta es la primera vez que escucho el término “estados aflictivos”, y no estoy seguro a qué se refiere Ud. exactamente cuando lo emplea. ¿Podría quizás darnos algunos ejemplos específicos de emociones o estados que Ud. considera aflictivos?

Candice: Desde luego, me gustaría clarificar esto lo mejor posible. El término "estados aflictivos" se refiere a pensamientos, emociones y sensaciones que se viven como angustiosos. La primera categoría de estados aflictivos incluye todos los pensamientos y estados emocionales relativos al deseo. Tenemos realmente que entender la importancia del deseo en la experiencia humana. No hay nada malo en el deseo en sí mismo, porque el deseo supremo es llegar a conocernos como conciencia. Sin embargo, el deseo, o ansiar, en general significa el anhelo de cosas tales como buena salud, permanecer joven, comida, dinero, sexo, trabajo, relaciones, ocio, o lo que quiera que sea.

El deseo viene asociado a la creencia de que al obtener lo que deseamos, obtendremos bienestar. Aferrarnos a esta creencia nos conduce a un interminable e infructuoso círculo en el que continuamos deseando- pero nunca alcanzamos pleno bienestar. A pesar de experimentar repetidamente que el deseo no nos trae lo que buscamos, continuamos de todos modos deseando. Podríamos decir que esta ciega repetición del desear es una especie de locura, porque hacemos lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes.

El segundo primordial estado aflictivo es la agresividad, que también podría ser llamado rabia u odio. Rabia u odio hacia las personas, lugares, o cosas, es una forma de agresión que se manifiesta en familias, comunidades, naciones, y en el mundo. Sin embargo, la agresividad no solo se dirige hacia objetos externos, sino que se dirige internamente hacia nosotros mismos. Nos revolcamos en la rabia y el odio al odiar nuestros propios pensamientos, emociones y sensaciones sintiendo que tenemos que modificarlos. Como resultado, podemos enfadarnos con nosotros mismos, y esto solamente nos conducirá a enfadarnos con los demás.

El tercer primordial estado aflictivo incluye la vanidad, presunción, orgullo y arrogancia, características que llevan a las personas a tener una estimación exagerada por sí mismas y por sus opiniones. Las personas orgullosas y arrogantes creen que saben lo que es correcto, y si los demás no coinciden con ellos, están convencidos de que son los otros los que deben estar equivocados. Expresan y defienden estas fuertes opiniones de maneras que no respetan ni reconocen las opiniones de otros.

Una mentalidad cerrada, a la que tradicionalmente se llama ignorancia, es el cuarto estado aflictivo primordial. Cuando somos de mente estrecha, nos desconectamos del reconocimiento de la conciencia. Decimos: "Puede ser que la conciencia exista, pero yo no quiero ir allá. Quiero continuar permitiendo y evitando todos mis pensamientos, emociones y sensaciones". A menos que podamos relajarnos en la vanidad, el orgullo o la arrogancia, no podremos nunca aceptar la ayuda ni las recomendaciones del maestro, la enseñanza, y la comunidad en la que estamos involucrados. Aceptar la ayuda del maestro significa que aceptamos que hay otra persona igual a nosotros, que ya está relajándose como conciencia sin siquiera intentarlo, y gracias a que han alcanzado los poderes de la sabiduría de la conciencia, pueden fácilmente compartir con nosotros la manera de relajarse como ellos lo hacen.

El último estado aflictivo es la envidia y los celos. La envidia se podría definir como rencor y resentimiento frente al éxito de otros, y los celos como un

malestar mental derivado de la sospecha o el miedo a la rivalidad. Estar continuamente dando vueltas alrededor de nuestros pensamientos, emociones y experiencias, considerándolos reales e intentando hacer algo al respecto, es realmente un infierno. Cuando intentamos constantemente alimentar, evitar, o reemplazar pensamientos y emociones con algo mejor, no podremos nunca salir de este infierno. ¡Vaya! estos estados perturbadores son poco prometedores, ¿no es cierto?

Lo que es muy, pero que muy importante remarcar sobre los estados aflictivos es *que no rechazemos lo que quiera que aparezca*. No rechazar los estados aflictivos significa que cuando aparecen, nos relajamos como conciencia en vez de reaccionar conforme a ellos, o desear que desaparezcan.

Relajarse como conciencia no es evitar o rechazar algo, y no es suprimirlo o reprimirlo. Los estados aflictivos y el poder de la sabiduría son uno y son lo mismo. A pesar de que pueda parecer inconcebible de momento, gracias al poder de relajarnos como conciencia lo comprobamos por nosotros mismos. Llegamos a comprobar por propia experiencia que en todos estos estados extremadamente conflictivos, como el miedo, la rabia, la agresividad, la envidia, los celos, la vanidad, el orgullo, o el deseo - en realidad no hay nada en ellos, así como no hay nada real en un espejismo. No obstante, no lo comprobaremos nunca mientras continuemos alimentando, evitando o rechazando lo que aparezca.

Cuando nos relajamos con estos estados aflictivos y no los rechazamos, se disuelven en sí mismos, y al disolverse en sí mismos, se transforman en algo maravilloso en vez de en algo terrible. Tal como la flor del loto, que sale del lodo sin tener una pizca de lodo en ella, así también, de estos estados totalmente aflictivos surge el totalmente magnífico poder de la sabiduría, imaculado a pesar de los fenómenos aparentemente negativos.

Al permitir los estados aflictivos y no rechazarlos estos se vuelven amplios y expansivos, porque la naturaleza de la conciencia es completamente abierta y sin obstrucción. Cuando aparecen y nos relajamos como conciencia, permitimos que la accesibilidad inherente a las emociones perturbadoras se vuelva evidente. ¿No son esta accesibilidad, buen ánimo y calidez de corazón hacia los demás, más beneficiosas para nosotros mismos que sentirnos atormentados por estados aflictivos?

Al relajarnos como conciencia, en vez de involucrarnos en estados aflictivos, comenzamos a sentir más y más compasión, hasta que la sentimos todo el tiempo. En vez de comportarnos según los estados aflictivos, nos relajamos cuando aparecen, y de su interior aparece una bondad amorosa.

De manera semejante, los estados aflictivos se transforman en lucidez y luminosidad. Nuestra mente se vuelve totalmente clara, y todo lo que vemos se vuelve luminoso y radiante. Por último, al dejar los estados perturbadores sin rechazar, se disuelven en sí mismos, y de su interior aparecen una ecuanimidad y una visión equilibrada que nos revelan cómo manejar hábilmente todas las situaciones.

Cuando nos relajamos como conciencia por breves momentos, repetidos muchas veces, todos estos estados se disuelven en sí mismos, y de su interior aparecen

dicha, compasión, bondad amorosa, lucidez, y una visión equilibrada. ¡Es maravilloso! Este es el verdadero significado de la no-dualidad. Dicha, compasión, bondad amorosa, claridad, y una visión equilibrada son la condición fundamental de los estados aflictivos.