

10 ideas centrales del curso

1. El sufrimiento es indeseable e inevitable, no tiene sentido como experiencia deseable, a priori. Puede encontrar un segundo sentido, a posteriori, como experiencia inevitable de la vida.
2. Cualquier sufrimiento nos pone en contacto con nuestra soledad radical y nos vincula al sufrimiento original de la finitud.
3. La herramienta más elemental de que disponemos para elaborar el sufrimiento es la paciencia.
4. El principal enemigo de una elaboración del sentido del sufrimiento es el victimismo, anteponer la condición de víctima a cualquier otra realidad personal.
5. La batalla en el sufrimiento se libra en la dimensión espiritual del ser humano y el punto de partida de esa batalla es siempre aceptar el vacío existencial (soledad y finitud) en que desenvuelve su vida el ser humano.
6. Hay cuatro aprendizajes básicos que nos ayudan a elaborar el segundo sentido del sufrimiento; limitación, agradecimiento, escucha de la conciencia y dignidad humana.
7. Las experiencias de incondicionalidad son el terreno en el que puede brotar la determinación para no naufragar y hacer frente a un sufrimiento extremo.
8. Allí dónde puede abandonarse, entregarse, confiar y amar incondicionalmente, allí el ser humano puede encontrar el don de sentido para afrontar el sinsentido.
9. El oxígeno existencial es confiar. La vida no consiste en controlar sino en confiar. Para vivir el día a día necesitamos confiar minimamente, Para salir de la zona cero del sufrimiento necesitamos confiar incondicionalmente.
10. La mayor expresión de confianza es el amor y el amor es lo más importante porque es posibilidad de superar el sufrimiento existencial. O el amor supera la angustia de la finitud, o esta sepulta el don de la vida.