**311**

**La Conciencia, el Escape del Dolor**

***"El hombre es un aprendiz; el dolor su eterno maestro..."*Alfred de Mussset**

**NO CREAR MÁS DOLOR EN EL PRESENTE**

Ninguna vida está completamente libre de dolor y tristeza. ¿No es cuestión de aprender a vivir con ellos más que de tratar de evitarlos?

La mayor parte del sufrimiento humano es innecesario. Es creado por uno mismo mientras la mente no observada maneje nuestra vida.

El dolor que usted crea ahora es siempre una forma de no aceptación, una forma de resistencia inconsciente a lo que es. En el nivel del pensamiento, la resistencia es una forma de juicio. En el nivel emocional, es una forma de negatividad. La intensidad del sufrimiento depende del grado de resistencia al momento presente, y esta a su vez depende de la fuerza de su identificación con la mente. La mente siempre busca negar el Ahora y escapar de él. En otras palabras, cuanto más identificado esté usted con su mente, más sufre.

Puede ponerlo en estos términos: cuanto más capaz sea de honrar y aceptar el Ahora, más libre estará del dolor, del sufrimiento y de la mente egótica.

¿Por qué habitualmente se niega o se resiste la mente al Ahora? Porque no puede funcionar y permanecer en control sin el tiempo, que es pasado y futuro, así que percibe el Ahora intemporal como una amenaza. El tiempo y la mente son de hecho inseparables.

Imagínese la Tierra sin vida humana, habitada sólo por plantas y animales. ¿Tendría todavía un pasado y un futuro? ¿Podríamos todavía hablar del tiempo de forma significativa? La pregunta "¿Qué hora es?" o "¿Qué día es hoy?" - si hubiera alguien para hacerla - no tendría ningún sentido. El roble o el águila quedarían perplejos ante tal pregunta. "¿Qué hora?" responderían. "Bueno, es ahora, por supuesto. ¿Qué más?"

Sí, necesitamos la mente, así como el tiempo, para funcionar en este mundo, pero llega un momento en el que se apoderan de nuestra vida y ahí es donde se establecen la disfunción, el dolor y la tristeza.

La mente, para asegurarse el control, busca continuamente cubrir el momento presente con el pasado y el futuro, y así la vitalidad y el potencial infinitamente creativo del Ser, que es inseparable del Ahora, queda cubierto por el tiempo, la verdadera naturaleza queda oscurecida por la mente. Se ha acumulado una carga cada vez más pesada de tiempo en la mente humana.

Todos los individuos sufren bajo este peso, pero también siguen aumentándolo a cada momento, siempre que ignoran o niegan el precioso momento o lo reducen a un medio para obtener un momento futuro, que sólo existe en la mente, no en la realidad. La acumulación de tiempo en la mente humana individual y colectiva también carga una gran cantidad de dolor residual del pasado.

Si no quiere crear más dolor para usted y para los demás, si no quiere aumentar más el residuo de sufrimiento pasado que aún vive en usted, no cree más tiempo, o al menos no más del necesario para manejar los aspectos prácticos de su vida.

¿Cómo detener la producción de tiempo? Dése cuenta profundamente de que el momento presente es todo lo que tiene. Haga del Ahora el foco primario de su vida. Mientras que antes usted habitaba en el tiempo y hacía breves visitas al Ahora, establezca su residencia en el Ahora y haga breves visitas al pasado y al futuro cuando se requieran para manejar los asuntos prácticos de la vida. Diga siempre "sí" al momento presente. ¿Qué podría ser más fútil, más demente, que crear resistencia interior a algo que ya es? ¿Qué podría ser más demente que oponerse a la vida misma, que es ahora y siempre ahora?

Ríndase a lo que es. Diga "sí" a la vida, y observe cómo esta empieza súbitamente a funcionar a favor suyo y no contra usted.

­

El momento presente a veces es inaceptable, desagradable u horrible. Es como es.

Observe cómo la mente lo etiqueta y cómo este proceso de etiquetado, este continuo permanecer en el juicio, crea dolor e infelicidad. Al observar la mecánica de la mente, usted sale de sus patrones de resistencia y puede entonces permitir ser al momento presente. Esto le permitirá probar el estado de libertad interior de las condiciones externas, el estado de la verdadera paz interior. Entonces vea qué ocurre y actúe si es necesario o posible. Acepte, después actúe. Cualquier cosa que contenga el momento presente, acéptelo como si usted lo hubiera escogido. Trabaje siempre con él, no contra él. Conviértalo en su amigo, en su aliado, no en su enemigo. Esto transformará su vida milagrosamente.

­

**EL SUFRIMIENTO PASADO: DISOLVER EL CUERPO DEL DOLOR**

Mientras sea incapaz de acceder al poder del Ahora, cualquier dolor emocional que usted experimente dejará un residuo de sufrimiento que permanecerá en usted. Se funde con el dolor del pasado, que ya estaba allá, y se aloja en su mente y en su cuerpo. Esto, por supuesto, incluye el dolor que sufrió cuando niño, causado por la inconsciencia del mundo en el que nació.

Este dolor acumulado es un campo de energía negativa que ocupa su cuerpo y su mente. Si usted lo considera como una entidad invisible con derecho propio, está bastante cerca de la verdad. Es el cuerpo del dolor emocional. Tiene dos formas de ser: latente y activo. Un cuerpo del dolor puede estar latente el noventa por ciento del tiempo; en una persona profundamente infeliz, sin embargo, puede estar activo hasta el cien por ciento del tiempo. Algunas personas viven casi completamente a través de su cuerpo del dolor, mientras otras pueden experimentarlo solamente en ciertas situaciones, tales como las relaciones íntimas o situaciones ligadas a pérdidas o abandono en el pasado, heridas físicas o emocionales y así sucesivamente.

Cualquier cosa puede dispararlo, especialmente si resuena con un patrón de dolor de su pasado: Cuando está listo para despertar de su etapa latente, incluso un pensamiento o un comentario inocente hecho por alguien cercano a usted puede activarlo.

Algunos cuerpos del dolor son molestos, pero relativamente inofensivos, como un niño que no deja de lloriquear, por ejemplo. Otros son monstruos malignos y destructivos, verdaderos demonios. Algunos son violentos físicamente; muchos más lo son emocionalmente. Algunos atacan a las personas que están cerca de usted, otros a usted, que es quien los aloja. Los pensamientos y sentimientos que usted tiene sobre su vida se vuelven entonces profundamente negativos y autodestructivos. Las enfermedades y los accidentes se producen a menudo por eso. Algunos cuerpos del dolor llevan al suicidio a quienes los albergan.

Cuando usted pensaba que conocía a una persona y de repente se enfrenta por primera vez a esa criatura ajena y desagradable, recibe toda una conmoción. Sin embargo es más importante observarla en usted mismo que en otro. Esté atento a cualquier signo de infelicidad en cualquier forma, puede ser el cuerpo del dolor que despierta. Puede tomar la forma de irritación, impaciencia, humor sombrío, un deseo de hacer daño, ira, cólera, depresión, la necesidad de drama en su relación amorosa y así sucesivamente. Atrápelo en el momento en que despierta de su estado latente.

El cuerpo del dolor quiere sobrevivir, simplemente como cualquier otra entidad existente, y sólo puede hacerlo si logra que usted inconscientemente se identifique con él. Entonces puede levantarse, dominarlo a usted, "volverse usted", vivir a través de usted. Necesita obtener su "alimento" a través de usted. Se alimentará de cualquier experiencia que resuene con su propio tipo de energía, cualquier cosa que cree más dolor en alguna forma: rabia, destructividad, odio, tristeza, drama emocional, violencia e incluso enfermedad. Así pues, el cuerpo del dolor, cuando lo ha dominado, crea una situación en su vida que refleja su propia frecuencia de energía para alimentarse de ella. El dolor sólo puede alimentarse de dolor. No puede alimentarse de alegría, ya que la encuentra indigestible.

Una vez que el cuerpo del dolor lo ha dominado, usted quiere más dolor. Se vuelve una víctima o un victimario. Usted quiere infligir dolor, o sufrirlo, o las dos cosas. De hecho no hay mucha diferencia entre ellas.

Usted no es consciente de esto, por supuesto, y afirmará vehementemente que no quiere sufrir. Pero observe detenidamente y descubrirá que su pensamiento y su conducta están diseñados para conservar el dolor, en usted mismo y en los demás. Si usted fuera verdaderamente consciente de ello, el patrón se disolvería, porque querer más dolor es demencia y nadie está demente conscientemente.

El cuerpo del dolor, que es la sombra oscura que proyecta el ego, tiene miedo en realidad de la luz de su conciencia. Tiene miedo de que lo descubran. Su supervivencia depende de la identificación inconsciente que usted tiene con él, así como de su miedo inconsciente a enfrentar el dolor que vive en usted. Pero si usted no lo enfrenta, si no trae la luz de su conciencia al dolor, se verá obligado a volverlo a vivir una y otra vez. El cuerpo del dolor puede parecerle un monstruo peligroso que no soporta mirar, pero le aseguro que es un fantasma sin sustancia que no puede prevalecer contra el poder de su presencia.

Algunas enseñanzas espirituales afirman que todo el sufrimiento es en últimas una ilusión, y es verdad. La cuestión es: ¿Es verdad esto para usted? Una mera creencia no lo hace verdad. ¿Quiere experimentar dolor por el resto de su vida y continuar diciendo que es una ilusión? ¿Lo libera esto de él? De lo que se trata aquí es de cómo puede usted realizar esta verdad, es decir, hacerla real en su propia experiencia.

Así pues, el cuerpo del dolor no quiere que usted lo observe directamente y lo vea como es. En el momento en que lo observa, en que siente su campo de energía en usted y dirige su atención hacia él, la identificación se rompe. Ha aparecido una dimensión de conciencia más alta. La llamo presencia. Ahora usted es testigo u observador del cuerpo del dolor. Esto significa que no puede usarlo ya aparentando ser usted, y ya no puede reaprovisionarse a través de usted. Usted ha encontrado su fuerza interior. Ha accedido al poder del Ahora.

¿Qué le ocurre al cuerpo del dolor cuando nos volvemos suficientemente conscientes como para romper nuestra identificación con él?

La inconsciencia lo crea; la conciencia lo transmuta en el mismo. San Pablo expresa este principio universal bellamente: "Todo se manifiesta al ser expuesto a la luz, y todo lo que se expone a la luz se vuelve luz ello mismo". Así como usted no puede luchar contra la oscuridad, no puede luchar contra el cuerpo del dolor.

Intentar hacerlo crearía conflicto interior y por lo tanto más dolor. Observarlo es suficiente. Observarlo implica aceptarlo como parte de lo que es en ese momento.

El cuerpo del dolor está constituido por energía vital atrapada que se ha separado de su campo de energía total y se ha vuelto temporalmente autónoma por medio del proceso antinatural de la identificación con la mente. Se ha puesto en funcionamiento a sí misma y se ha convertido en anti-vida, como un animal que trata de devorar su propia cola. ¿Por qué cree usted que nuestra civilización se ha vuelto tan destructora de la vida?

Pero incluso las fuerzas destructoras de la vida son energía vital.

Cuando usted empiece a dejar de identificarse y se convierta en el observador, el cuerpo del dolor continuará operando por un tiempo y tratará de engañarlo para que se identifique de nuevo con él. Aunque usted ya no lo está energizando a través de su identificación, mantiene cierto impulso, lo mismo que una rueda que continúa girando por un rato aunque ya no esté siendo impulsada. En esta etapa, puede producir también dolores físicos en diferentes partes del cuerpo, pero no durarán. Permanezca presente, consciente. Sea el guardián alerta de su espacio interior.

Necesita estar suficientemente presente para poder observar el cuerpo del dolor directamente y sentir su energía. Entonces este no podrá controlar su pensamiento. En el momento en que su pensamiento esté alineado con el campo de energía del cuerpo del dolor, usted estará identificado con él y alimentándolo de nuevo con sus pensamientos.

Por ejemplo, si la ira es la vibración de energía predominante del cuerpo del dolor y usted tiene pensamientos de ira, entreteniéndose con lo que alguien le hizo a usted o lo que usted le va a hacer, se ha vuelto inconsciente, y el cuerpo del dolor se ha convertido en "usted". Donde hay ira hay siempre dolor bajo ella. O cuando lo invade un humor sombrío y usted empieza a entrar en un patrón mental negativo y a pensar lo terrible que es su vida, su pensamiento se ha alineado con el cuerpo del dolor y usted se ha vuelto inconsciente y vulnerable a su ataque. "Inconsciente", en la forma que uso la palabra aquí, significa estar identificado con algún patrón emocional o mental. Implica una ausencia total del observador.

La atención consciente sostenida corta el lazo entre el cuerpo del dolor y sus procesos de pensamiento y efectúa el proceso de la transmutación. Es como si el dolor se volviera combustible para la llama de su conciencia, que por consiguiente arderá con más brillo. Ese es el significado esotérico del antiguo arte de la alquimia: la transmutación de un metal bajo en oro, del sufrimiento en conciencia. La ruptura interior es curada y usted vuelve a ser completo. Su responsabilidad entonces es no crear más dolor.

Permítame resumir el proceso. Enfoque la atención en el sentimiento que hay dentro de usted. Reconozca que es el cuerpo del dolor. Acepte que está allí. No piense en él, no deje que el sentimiento se transforme en pensamiento. No juzgue o analice. No se identifique. Permanezca presente y continúe siendo el observador de lo que está ocurriendo dentro de usted. Vuélvase consciente, no sólo del dolor emocional sino también de "el que observa", el observador silencioso. Ese es el poder del Ahora, el poder de su propia presencia consciente.

Vea entonces lo que ocurre.

­En muchas mujeres, el cuerpo del dolor se despierta particularmente antes del periodo menstrual. Hablaré de esto y de la razón por la que ocurre con más detalle después. Ahora sólo diré esto: si usted es capaz de estar alerta y presente en ese momento y observar lo que pasa en su interior, en lugar de ser dominada por ello, le proporcionará una oportunidad para la práctica espiritual más poderosa, y se hace posible una rápida transmutación de todo el dolor del pasado.

**IDENTIFICACIÓN DEL EGO CON EL CUERPO DEL DOLOR**

El proceso que acabo de describir es profundamente poderoso y, al mismo tiempo, muy simple. Se le podría enseñar a un niño y quizá algún día sea una de las primeras cosas que se enseñen en los colegios. Una vez usted ha aprendido el principio básico de estar presente como un observador de lo que sucede en su interior -y usted lo "comprende" al experimentarlo - tiene a su disposición la más poderosa herramienta para la transformación.

Esto no busca negarle que puede encontrar una gran resistencia interior al tratar de abandonar la identificación con su propio dolor. Este será el caso particularmente si usted se ha identificado con su cuerpo del dolor la mayor parte de su vida y cree que esta ficción creada por la mente es en realidad usted mismo. En ese caso, el miedo inconsciente a perder su identidad creará una fuerte resistencia a cualquier desidentificación. En otras palabras, usted preferirá permanecer en medio del dolor - ser el cuerpo del dolor - que hacer un salto hacia lo desconocido y arriesgarse a perder su yo familiar y desdichado.

Si esto se aplica a usted, observe la resistencia que se da en su interior. Observe su apego al dolor propio.

Esté muy alerta. Observe el placer peculiar que se deriva de ser desdichado. Observe la compulsión a hablar al respecto o pensar en él. La resistencia cesará cuando usted la haga consciente. Entonces podrá concentrar su atención en el cuerpo del dolor, estar presente como un testigo e iniciar su transmutación.

Sólo usted puede hacer esto. Nadie puede hacerlo por usted. Pero si usted es lo suficientemente afortunado como para encontrar personas que son intensamente conscientes, si puede estar con ellas y unirse a su estado de presencia, tal eventualidad podría servirle de ayuda y acelerar el transcurso de las cosas. De tal forma, su propia luz se hará rápidamente más fuerte.

Cuando un tronco que apenas se ha encendido es puesto junto a otro que ya arde con vehemencia, y son separados luego de un tiempo, el primer tronco quedará ardiendo con mayor intensidad. Después de todo, se trata de un mismo fuego. Convertirse en un fuego tal es una de las funciones de un maestro espiritual. Algunos terapeutas también pueden cumplir esa función, si han ido más allá del nivel de la mente y si pueden crear y mantener un estado de tensa presencia consciente mientras trabajan con usted.

**EL ORIGEN DEL MIEDO**

Usted mencionó el miedo como parte de nuestro dolor emocional subyacente básico. ¿Cómo surge el miedo y por qué hay tanto en la vida de las personas? ¿Cierta cantidad de miedo podría ser simplemente autoprotección saludable? Si yo no temiera al fuego, podría poner la mano en él y quemarme.

La razón por la que usted no pone la mano en el fuego no es por miedo, es porque sabe que se quemará. No necesita al miedo para evitar el peligro innecesario, sólo un mínimo de inteligencia y de sentido común. Para estos asuntos prácticos es útil aplicar las lecciones aprendidas en el pasado. Ahora bien, si alguien lo amenazara con fuego o con violencia física, podría experimentar algo parecido al miedo. Se trata de un retirarse instintivo del peligro, pero no es la condición psicológica del miedo de la que estamos hablando aquí. La condición psicológica del miedo está divorciada de cualquier peligro inmediato concreto y verdadero. Se presenta de muchas formas: incomodidad, preocupación, ansiedad, nerviosismo, tensión, temor, fobia, etcétera. Este tipo de miedo psicológico se refiere siempre a algo que podría pasar, no a algo que está ocurriendo ahora.

Usted está en el aquí y ahora mientras que su mente está en el futuro. Esto crea una brecha de ansiedad. Y si usted está identificado con su mente y ha perdido el contacto con el poder y la simplicidad del Ahora, esta brecha de ansiedad será su compañera constante. Usted puede siempre hacer frente al momento presente, pero no puede manejar algo que es sólo una proyección de la mente, usted no puede hacerle frente al futuro.

Por otra parte, mientras esté identificado con su mente, el ego gobernará su vida, como he señalado antes.

Por su naturaleza fantasmal, y a pesar de los elaborados mecanismos de defensa, el ego es muy vulnerable e inseguro, y se ve a sí mismo constantemente amenazado. Ese, a propósito, es el caso incluso si el ego exteriormente aparece muy seguro de sí mismo. Ahora bien, recuerde que una emoción es la reacción del cuerpo a su mente. ¿Qué mensaje del ego está recibiendo el cuerpo continuamente, el falso ser elaborado por la mente? Peligro, estoy amenazado. ¿Y cuál es la emoción que genera este mensaje continuo? Miedo, por supuesto.

El miedo parece tener muchas causas. Miedo a una pérdida, miedo al fracaso, miedo a ser herido, etcétera, pero en últimas el miedo es el miedo del ego a la muerte, a la aniquilación. Para el ego, la muerte está siempre a la vuelta de la esquina. En este estado de identificación con la mente, el miedo a la muerte afecta todos los aspectos de su vida. Por ejemplo, incluso algo aparentemente tan trivial y "normal" como la necesidad compulsiva de tener razón en una discusión y hacer ver que el otro está equivocado - defendiendo la posición mental con la que usted se ha identificado - se debe al miedo a la muerte. Si usted se identifica con una posición mental, en el caso de estar equivocado, su sentido de sí mismo basado en la mente se siente seriamente amenazado con la aniquilación. Así que usted, como el ego, no puede estar equivocado. Estar equivocado es morir. Se han hecho guerras por esto e innumerables relaciones se han roto.

Una vez que usted ha dejado de identificarse con su mente, que tenga o no tenga razón no influye en su sentido de usted mismo para nada, así que la necesidad forzosamente compulsiva y profundamente inconsciente de tener la razón, que es una forma de violencia, no aparecerá. Usted puede establecer clara y firmemente cómo se siente o qué piensa, pero no habrá agresividad o actitud defensiva en ello. Su sentido de sí mismo se derivará entonces de un lugar más auténtico y profundo dentro de usted mismo, no de la mente.

Preste atención a cualquier tipo de actitud defensiva en usted. ¿Qué está defendiendo? Una identidad ilusoria, una imagen de su mente, una entidad ficticia. Al hacer consciente ese patrón, al ser testigo de él, usted deja de identificarse con él. Bajo la luz de su conciencia, el patrón inconsciente se disolverá rápidamente. Este es el final de todas las disputas y los juegos de poder, que son tan corrosivos para las relaciones. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de fuerza. El verdadero poder está dentro, y está disponible para usted ahora.

Así que cualquiera que esté identificado con su mente y, por tanto, desconectado de su verdadero poder, de su ser más profundo que se arraiga en el Ser, tendrá al miedo como su compañero constante. El número de personas que han ido más allá de la mente es todavía extremadamente pequeño, así que usted puede asumir que prácticamente todos los que usted conozca o se encuentre viven en un estado de miedo. Lo único que varía es la intensidad del mismo. Fluctúa entre la ansiedad y el terror en un extremo de la escala y una vaga incomodidad y una sensación distante de amenaza en el otro. La mayoría de las personas se hacen conscientes de él sólo cuando adquiere una de sus formas más agudas.

**LA BÚSQUEDA DEL EGO DE LA TOTALIDAD**

Otro aspecto del dolor emocional que forma parte intrínseca de la mente egotista es una sensación profundamente arraigada de carencia o falta de totalidad, de no estar completo. En algunas personas, esto es consciente, en otras inconsciente. Si es consciente se manifiesta como el sentimiento agitado y constante de no ser valioso o suficientemente bueno. Si es inconsciente, sólo se sentirá indirectamente como un intenso anhelo, deseo y necesidad. En cualquiera de los dos casos, las personas se embarcan a menudo en una persecución compulsiva de gratificaciones para el ego y de cosas con las cuales identificarse para llenar el vacío que sienten dentro. Así, se esfuerzan por perseguir posesiones, dinero, éxito, poder, reconocimiento o una relación especial, básicamente con el fin de sentirse mejor consigo mismos, de sentirse completos. Pero incluso cuando alcanzan todas esas cosas, descubren pronto que el vacío está todavía allí, que no tiene fondo. Entonces están realmente en problemas, porque no pueden engañarse más a sí mismos. Bueno, pueden y lo hacen, pero se vuelve más difícil.

Mientras la mente egotista esté gobernando su vida, usted no puede estar verdaderamente en paz; usted no puede estar en paz y realizado excepto por breves intervalos cuando obtuvo lo que quería, cuando un anhelo acaba de ser cumplido. Puesto que el ego es un sentido de sí mismo derivado, necesita identificarse con cosas externas. Necesita ser defendido y alimentado constantemente. Las identificaciones del ego más comunes tienen que ver con las posesiones, el trabajo que uno hace, el nivel social y el reconocimiento, el conocimiento y la educación, la apariencia física, las habilidades especiales, las relaciones, la historia personal y familiar, los sistemas de creencias y también a menudo identificaciones políticas, nacionalistas, raciales, religiosas y otras de carácter colectivo. Ninguna de ellas es usted.

¿Encuentra esto aterrador? ¿O es un alivio saberlo? A todo esto tendrá que renunciar tarde o temprano.

Quizá lo encuentra todavía difícil de creer y realmente no le pido que crea que su identidad no puede encontrarse en ninguna de estas cosas. Usted sabrá la verdad de ello por usted mismo. Usted lo sabrá por tarde cuando sienta que la muerte se acerca. La muerte es desnudarse de todo lo que no es usted. El secreto de la vida es "morir antes de morir" y descubrir que no hay muerte.