

**32. El sufrimiento  
y  
el cuerpo del dolor**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*“Lo que la gente debe sacrificar es su sufrimiento: nada es más difícil de sacrificar. Un hombre renunciaría a cualquier placer antes que a su propio sufrimiento. El hombre está hecho así, se apega a esto más que a cualquier otra cosa. Y sin embargo, es indispensable liberarse del sufrimiento. Quienquiera no esté libre de él, quienquiera no haya sacrificado su sufrimiento, no puede trabajar (con sí mismo).”*

*Gurdjieff*



# El sufrimiento y el cuerpo del dolor

*“No es bueno sufrir,  
pero es bueno haber  
sufrido.”*

San Agustín

¿Cuál es la fuente del sufrimiento que aflige a toda la humanidad?

¿Por qué la mayoría de los seres humanos viven en un estado de sufrimiento?

Básicamente todas las emociones negativas son modificaciones de una emoción primordial, indiferenciada, que tiene su origen en la pérdida de conciencia de quién es usted, más allá del nombre y de la forma.

Cuando mencionamos las emociones negativas nos referimos a: la ira, el miedo, los celos, la ansiedad, el apego, la identificación, la desconfianza, la preocupación, la obsesión...

Es difícil encontrar un nombre para esa emoción primordial, indiferenciada, fuente de todas las emociones negativas.

La palabra *miedo* se aproxima, pero además de una sensación continua de amenaza, también incluye un profundo sentimiento de abandono, falta de plenitud, carencia de sentido para vivir, sentir la propia nada existencial, vivir como en un estado de desolación, solo, aislado de todo.

La palabra *sufrimiento* es más precisa, término indiferenciado al igual que la emoción básica, primordial, de la cual emanan todos los estados negativos mencionados, más los que son propios de su personalidad.

Entonces, el *sufrimiento* es una emoción básica, fundamental, originada en la pérdida de la conciencia de sí, en la pérdida del sentimiento de ser uno con todo, en la pérdida del sentimiento de unidad interior y exterior.

En algún momento del proceso evolutivo de la humanidad nuestros predecesores perdieron el sentido de la unidad con todo, con la vida, con la naturaleza, con el prójimo, con los dioses, y apareció el “yo”, y esa es la fuente primigenia del sufrimiento.

## **La mente egocéntrica**

Una de las utopías de la mente ha sido la pretensión de eliminar este sufrimiento emocional, pero ha sido en vano. ¿Qué puede hacer la mente? Permitirlo, rechazarlo, analizarlo o cambiarlo por otro estado, pero es un hecho que estos intentos han sido en vano. Ninguno de ellos conduce a su disolución, como lo demuestra el estado en que se encuentra la humanidad.

De hecho, cuanto más se esfuerza la mente por librarse del sufrimiento, más lo refuerza. La mente nunca puede encontrar la solución, porque ella misma es una parte intrínseca del problema, con sus imágenes, recuerdos y cosas del pasado.

Los seres humanos han estado en las garras del sufrimiento durante miles de años, desde que cayeron del estado de gracia al entrar en el reino del tiempo, la mente y el ego, perdiendo así la conciencia de sí mismo y su sentido de unidad con todo y con todos.

La versión bíblica de la expulsión del paraíso es extremadamente simbólica, poética y bella: ¡Adán y Eva fueron expulsados del paraíso por haber comido del árbol del conocimiento!

Este símbolo se refiere al momento en que nuestro predecesor primitivo empezó a percibirse a sí mismo como un fragmento sin significado en un universo ajeno, separado de su origen y de los demás, separado de todo y de todos.

Es el momento en que apareció el “yo”.

Ahí se perdió todo el sentido de la unidad: con sí mismo, con el prójimo, con los ríos, con las montañas, con los árboles, con la luz del sol, con todas las formas de la naturaleza, con la vida, con el universo, con los dioses que estaban presentes en todas las cosas...

El “yo” es el rompimiento con ese sentido de la unidad con todo.

Por esta razón se afirma reiteradamente desde las escuelas de conocimiento que nos ha legado oriente, que sólo el retorno a la conciencia-de-sí-mismo produce la extinción del sufrimiento.

¡La terapia no es desde la mente, sino desde la conciencia despierta!

## **La vida es un proceso de cambio perpetuo**

El resentimiento, el odio, la autocompasión, la culpa, la depresión, los complejos, la melancolía, la baja autoestima y así sucesivamente... hasta el infinito, incluso la más leve irritación, son todas “*formas*” del sufrimiento, y las “*formas*” cambian hacia “*formas*” energéticas más simples o más complejas.

Inclusive todo placer, que se deriva siempre de algo que está fuera de usted, contiene en sí mismo la semilla del dolor, que se manifestará con el tiempo. Lo mismo que le brinda placer hoy puede causarle sufrimiento mañana, porque nada es permanente, nada permanece como es, todo cambia.

Nada es para siempre, ni nadie es garantía de nada. El cambio y la incertidumbre son leyes de la existencia. La vida es un proceso de cambio permanente, no es un estado permanente. No hay seguridad de nada. Todo cambia porque todo está hecho de energía vibrante, oscilante, de instante en instante.

¿Cuál es la dificultad? Que la mente, el pensamiento del “yo”, no comprenden ni perciben el cambio perpetuo de la realidad, el cambio de las formas energéticas. El “yo” no comprende la dinámica de la vida, pero la juzga y la condena, y al hacerlo... sufre.

El “yo” se apega a una cosa, una persona o a una ilusión, y no acepta que su objeto del apego sea así hoy y mañana ya no sea así. El “yo” sufre porque no comprende nada.

Por ejemplo, lo que a menudo se llama amor puede ser placentero o estimulante por un tiempo, pero es usualmente un asidero adictivo, una condición extremadamente menesterosa que puede convertirse en su contraria en un instante.

Esa condición menesterosa es la expresión del mendigo que llevamos por dentro. Mendigamos amor, mendigamos que nos amen, porque no sabemos amar.

La mente no comprende que puedo amar pero no puedo hacer que me amen.

Todo lo que existe dentro y fuera del ser humano son “formas” energéticas, transitorias, que se están transformando en otras “formas”, de instante en instante.

Este proceso de cambio perpetuo no puede ser comprendido ni percibido por la mente, que es vieja, es el pasado, lo vivido; no tiene conexión con la realidad del momento presente, pero la interpreta mediante el pensamiento... y sufre.

Sólo la presencia interior, el Testigo interior, que es una emanación de la conciencia de sí mismo, puede percibir la realidad de instante en instante, porque puede observar el suceder de la realidad cambiante, sin asignarle ninguna significación.

Esa presencia interior, acompañando el fluir de la realidad, puede amarla, porque es así, porque así es, porque es perfecta.

Le sugiero leer el artículo titulado “*la ley del péndulo emocional*”.

## Cerebro y mente

Si el “yo” es la fuente del sufrimiento porque perdió la unidad con todo, ¿cómo surgió? ¿Cómo pasó la mente de un estado de “no-yo”, propio del hombre primitivo, a un estado de “yo” propio de nosotros?

Veamos algunas citas tomadas del texto “*El cerebro y el mito del yo*” del reconocido científico colombiano Dr. Rodolfo R. Llinas:

*“Desde mi perspectiva monista, el cerebro y la mente son eventos inseparables.”*

Pág. 1

*“El cerebro debe considerarse como una entidad viva que genera una actividad eléctrica definida... En el contexto amplio de redes neuronales, dicha actividad es la mente.”*

Pág. 3

*“El cerebro es el Hardware y la mente es el Software.”*

Pág. 3

*“El Hardware y el Software se entrelazan en unidades funcionales, que no son otra cosa que las neuronas.”*

*“La tesis central de este libro es que el yo es un estado funcional del cerebro y nada más, ni nada menos.”*

Pág. 4

*“Si se concede que la mente y el cerebro son una sola cosa, entonces la evolución de tan singular función ciertamente debe haber coincidido con la del sistema nervioso.”*

Pág. 17

Si el cerebro humano ha evolucionado, igual ha sucedido con la mente. Si el cerebro tiene una historia, porque ha evolucionado en el tiempo, la mente también tiene su propia historia evolutiva, en el tiempo.

Según fuentes neurológicas, el crecimiento del cerebro ha experimentado dos grandes saltos desde los prosimios hasta el hombre moderno. El primero con el "*Homo Erectus*", que dobla el volumen de encefalización de los grandes monos que lo precedieron, y el segundo con el "*Homo Sapiens*" que llega casi a triplicar el volumen en relación con la masa corporal.

Parece ser que el crecimiento del cerebro del *Homo Sapiens* está en relación con la cultura y el lenguaje que esta especie desarrolla desde sus comienzos, y es en esta etapa evolutiva donde aparece el "yo", que es la negación existencial de la unidad con todo, la raíz del sufrimiento.

## **Aparece el "yo"**

La manifestación del "yo" no está presente en el hombre primitivo. Él vive en la comunidad y se siente *UNO* con ella, así como con la naturaleza.

Por lo tanto, dada la evolución del cerebro, esta conciencia individualista es algo adquirido.

Incluso en nuestro mundo actual, la conciencia ordinaria del "yo" está mucho más acentuada en las sociedades occidentales que en las orientales.

En consecuencia, la presencia del "yo" está condicionada por la evolución del cerebro, no es algo estático, y puede también modificarse por el entorno en el que vive. Hay razones endógenas y exógenas para comprender la aparición y evolución del "yo" en el cerebro.

Esencialmente el "yo" derivó de la evolución de la mente, y la evolución de la mente derivó de la evolución del cerebro en su medio, en esa cultura.

Este desarrollo mental a lo largo de la historia es el que pretende explicar los mitos y las leyendas de todas las culturas en todos los tiempos. Se parte de una *unidad*, que no es otra cosa que la identidad del "yo" con el mundo, con la naturaleza, con el prójimo, con las divinidades, con la existencia toda.

Ese concepto de "*unidad*" del "yo" con todo es sólo una forma de expresión, ya que, en realidad, en ese estado de ser no existía el "yo".



Sería más preciso decir que, realmente, no había una unidad del “yo” con todo, sino una ausencia total del “yo”. La palabra “*unidad*” supone una dualidad, supone por lo menos dos, que no existían. En ausencia del “yo” la realidad existencial era lo único existente.

La unidad era la realidad, y la realidad era la unidad.

En síntesis el hombre primitivo carecía de “yo”.

## **El paraíso terrenal**

Ese período es considerado por los humanistas como una época paradisíaca, fuera del espacio limitado y del tiempo psicológico, del placer y del dolor, del dualismo de los contrarios.

Dado el desarrollo de su cerebro y su mente, el hombre fue obligado a salir de este estado de ser, para entrar en otro período más penoso, fuertemente dualista, en el que queda la nostalgia de un antaño en que no existían esas divisiones que atormentan al ser humano: el bien y el mal, el cielo y el infierno, Dios y el diablo, la virtud y el pecado, lo bello y lo feo, la bondad y la maldad, yo y tú, lo mío y lo tuyo...

El retorno a la unidad perdida lo proponen las religiones y las vías místicas, cada una a su manera, en sus términos, dado el tiempo y la cultura.

Las religiones monoteístas se plantean esa vuelta a la *unión* con el ser supremo; es decir, escapar de este estado de división individualista y hacerse uno o la totalidad, mediante la fe y las creencias.

En las vías místicas (yoga, zen, tao, sufismo) en realidad no se busca la *unidad*, que implica la dualidad, sino ser la existencia, sin fe ni creencia alguna. Ignoran todas las instituciones religiosas de poder, a partir del criterio de que el hombre ya está estructurado para asumir la epifanía de lo sagrado dentro de sí mismo, sin creencia alguna y sin necesidad de intermediarios de ningún tipo.

En las vías místicas subyace un criterio: todo es conciencia. El nivel de ser actual de cada persona oculta la conciencia. Por lo tanto, Aquí-Ahora-Esto es la puerta de entrada al misterio de la existencia, siendo esto cualquier “*forma*” que tome el cuerpo, la emoción, la mente y la naturaleza. La Realidad

última está oculta en todas las “formas”.

Para las vías místicas, la dignidad de la vida radica en entrar en sí mismo, penetrar en el espacio interno, hasta encontrar lo sublime que ya está ahí, porque todo es esencialmente conciencia.

Conocido el origen del “yo”, enfoquémonos ahora propiamente en el tema del sufrimiento, que es su emanación, su pestilencia.

## **Su cuerpo del dolor**

Cualquier dolor emocional que usted experimente, dependiendo de la intensidad y la frecuencia, dejará un residuo de sufrimiento en tres zonas de su ser: en su mente, mediante imágenes confusas de lo que sucedió; en su corteza cerebral, la memoria episódica conserva a largo plazo circuitos neuronales que reflejan lo que sucedió; y en su cuerpo cada sufrimiento deja una huella química en cada célula.

La conjunción de estos tres aspectos (mente, memoria episódica y huella celular), conforman su *cuerpo del dolor* emocional.

Los dos primeros son obvios en cada persona, pero el tercer aspecto, la huella celular del sufrimiento, no es tan conocido ni aceptado.

Al respecto dice la Dra. Candance Pert, bióloga e investigadora de los procesos químicos del cerebro:

*“Estaba claro que todo lo que sentimos, cada emoción, produce una sustancia química o un compuesto químico específicos que se corresponde con la emoción.*

*Esas sustancias químicas o neuropéptidos o moléculas de la emoción (MOE), constituyen una cadena de aminoácidos formada por proteínas y se elaboran en el hipotálamo.*

*El hipotálamo es como una pequeña fábrica donde se producen ciertas sustancias químicas que se corresponden con ciertas emociones que experimentamos.*

*Esto significa que cada emoción lleva asociada una sustancia química (MOE), y la absorción corporal de dicha sustancia por parte de las células es lo que suscita el sentimiento de emoción”*

¿Y tú qué sabes? Pág.159

Algunos textos y ciertos maestros consideran que el *cuerpo del dolor* es sólo el residuo de lo sufrido que se ha albergado en cada célula de su cuerpo. Pero me permito ampliar el criterio y sugiero considerar el *cuerpo del dolor* como la conjunción simultánea e interactiva de las imágenes en la mente, la memoria episódica en el cerebro y la huella química de lo sufrido insertada en cada célula de su cuerpo físico.

¿Y qué problema hay con el cuerpo del dolor?

Cuando los mismos acontecimientos emocionales se repiten una y otra vez el resultado es una historia emocional acumulada en el cuerpo. Esa historia va acompañada de pautas identificables y de respuestas predecibles que se nos insertan en el cerebro.

Esto significa que nuestras pautas y respuestas se repiten mecánicamente sin que tengamos que pensar en ellas: estímulo → respuesta, estímulo → respuesta, estímulo → respuesta, como los ratoncitos.

Es la máquina psicológica reaccionando automáticamente ante los estímulos que presenta la vida, como un robot sin humanidad, sin afecto, sin compasión, sin conciencia.

¿Desde dónde reacciona? Desde su actual cuerpo del dolor.

¡Su cuerpo del dolor es parte de su ser actual!

## **Niveles de sufrimiento**

Hay dos niveles de sufrimiento: el sufrimiento que usted crea *Ahora* y el sufrimiento del pasado que vive en su mente y su cuerpo, su cuerpo del dolor.

En el proceso de autosanación es necesario hacer un trabajo interior para dejar de crear sufrimiento en el momento presente y disolver el sufrimiento del pasado.

La historia personal puede morir... en el Ahora, proceso que se inicia con la observación de sí mismo, que radica en observar lo que sucede en el cuerpo, la emoción y la mente, sin pensamiento alguno.

Al observar la mente, por ejemplo, puedo descubrir mi estado de identificación con ella, que es vivir y sentir como si mi verdadera naturaleza fuera la mente pensante. Esa identificación es la que crea el “yo” origen del sufrimiento, porque el “yo” fragmenta todo, se separa de todo y de todos.

Vivo sintiendo que “yo soy *mi mente*”. Sintiendo que si dejo de pensar me muero. Cuando aparece el “yo”, aparece el “tu”, aparece la dualidad que es separación, fraccionamiento, conflicto, sufrimiento.

El “yo” surge de la identificación con la mente y con el cuerpo.

Cuando se extingue el “yo”, el sufrimiento desaparece.

## **Formas de permanecer**

El cuerpo del dolor tiene dos formas de ser: latente y activo.

En una persona profundamente infeliz su cuerpo del dolor puede estar latente el 90% del tiempo; pero podría estar activo hasta el 100% del tiempo.

Algunas personas viven casi completamente a través de su cuerpo del dolor, sin darse cuenta; otras pueden experimentarlo sólo en ciertas situaciones, tales como en las relaciones íntimas, situaciones asociadas con pérdida o abandono en el pasado, heridas físicas, eventos emocionales, en el presente...

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 trivial comentario inconsciente hecho por alguien cercano a usted puede activarlo, y

entonces usted reacciona automáticamente desde su cuerpo del dolor, inconsciente de todo el suceder interno y externo. Simplemente Ud. reacciona, como reacciona cualquier animal, sin importarles las consecuencias.

Algunos cuerpos del dolor pueden ser molestos, inofensivos, tenues. 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 mismo, que es quien los aloja. Los pensamientos y sentimientos que usted tiene sobre su vida se vuelven profundamente negativos, autodestructivos. Algunos cuerpos del dolor llevan al suicidio a quien los alberga.

Esté atento, *observando* 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, depresión, necesidad de drama en su relación amorosa, ansiedad, apego, adicción, preocupación...

Es necesario *observarlo* en el momento en que despierta de su estado latente, sin un solo pensamiento.

## **Padecer la vida**

El cuerpo del dolor es un campo de energía que se instaló dentro de su cuerpo y mente.

Quiere sobrevivir, como cualquier otra entidad existente, y sólo puede hacerlo si logra que usted, inconscientemente, se identifique con él.

La identificación es la que le da vida.

Entonces, puede dominarlo a usted, volverse usted, vivir a través de usted, alimentarse a través de usted.

En estado de identificación usted es eso, usted es su cuerpo del dolor, vive desde ahí, se relaciona desde ahí, actúa desde ahí, totalmente previsible.

Se alimentará de cualquier experiencia que resuene con su propio tipo de energía, cualquier cosa que cree más sufrimiento en alguna forma: rabia, destructividad, odio, venganza, tristeza, drama emocional, violencia verbal, desdén, indiferencia, abandono... e incluso enfermedad.

Así pues, el cuerpo del dolor, cuando lo ha dominado, crea una actitud en su vida que refleja su propia frecuencia de energía.

Esto es tan evidente, que fácilmente puede leerse en el rostro de una persona la intensidad de su sufrimiento, de su temor, de su preocupación, aunque la persona lo niegue.

Su lenguaje corporal suele ser una expresión fidedigna de su cuerpo del dolor... en este momento.

Todos somos muy evidentes.

El dolor sólo puede alimentarse de dolor.

No puede alimentarse de alegría ya que la encuentra indigestible. Observe cómo las personas amargadas se alimentan de más amargura, real o imaginaria.

Observe cómo las personas melancólicas buscan ámbitos melancólicos. ¡El nivel de ser atrae su vida!

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, porque le es imposible crear relaciones pacíficas de afecto y ternura.

Usted no es consciente de esto, por supuesto, y afirmará vehementemente que no quiere sufrir más. Pero si se observa detenidamente descubrirá que su pensamiento, actitudes y conductas están diseñados para conservar el dolor en usted mismo.

*“Todos nos encerramos en nuestro propio armario. Él es nuestro drama personal y deseamos estar solos en él, para sentir que somos el centro de todo. Es una desgracia deliciosa. Pero una vez que tenemos la experiencia de abrir*

*un poco la puerta y dejar pasar un poco de luz, una vez que reconocemos lo que significa tener luz verdadera dentro del armario, comprendemos que no podemos permanecer indefinidamente en él.”*

C. Joko Beck, Zen

El cuerpo del dolor, del sufrimiento, que es la sombra oscura que proyecta el ego, tiene en realidad miedo 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 sufrimiento que vive en usted.

¡El sufrimiento es profundamente egocéntrico! Cuando Ud. sufre siente que es el centro del Universo, y esta sensación puede constituir un placer perverso, que lo aferra mucho más al sufrimiento.

Si usted no lo confronta, si no trae la luz de su conciencia al sufrimiento, se verá obligado a volverlo a vivir una y otra vez. ¿Cuántas veces en su vida ha revivido el sufrimiento que más le fascina? ¿Por qué repite y repite el sufrimiento preferido? Tal vez en esta recurrencia hay un placer perverso, que usted disfruta, porque es la única vivencia existencial que tiene.

El cuerpo del dolor se alimenta de su vida.

Usted no vive. Usted padece su vida.

El cuerpo del sufrimiento puede parecerle un monstruo peligroso que no soporta mirar, pero es sólo una “*forma*” de la energía vital que se estableció en su ser, y que usted ha alimentado con mucho esmero. No soporta mirarlo, observarlo, pero sí soporta vivirlo porque es parte de su ser actual, y porque usted, inconscientemente, lo ama.

El cuerpo del dolor es una “*forma*” de la energía que no puede prevalecer contra el poder de la observación atenta, sensible. No puede prevalecer contra la Presencia interior que surge del proceso de la observación de sí mismo.

Es la oscuridad interior que se diluye cuando llega la luz de la conciencia observadora.

## Transmutar el sufrimiento

En el momento en que lo observe directamente y lo vea “*tal como es*”, en el momento en que usted sienta conscientemente su campo de energía y dirija su atención hacia él para observarlo, percibirlo sin pensar, la identificación se rompe, el sufrimiento se diluye.

Una mutación energética sucede: puede ser que usted tenga aún sufrimiento, pero el sufrimiento ya no lo tiene a usted.

Ha aparecido una dimensión de conciencia más alta. Se llama *Presencia*. Ahora usted es el *Testigo* del cuerpo del dolor, de su estructura de sufrimiento, de su reactividad, sufriendo y causando sufrimiento en los seres más cercanos y queridos, sin compasión.

Esto significa que eso ya no puede usarlo a usted, y ya no puede reaprovisionarse a través de usted, de su energía, como un vampiro.

Cuando usted ha activado su Presencia interior mediante la observación de la realidad que sucede, surge la energía del Testigo que disuelve su sufrimiento.

¿Qué le ocurre al cuerpo del sufrimiento cuando nos volvemos lo suficientemente conscientes como para romper nuestra identificación con él? Se disuelve en la nada porque es, sólo una “*forma*” de la energía vital.

La inconciencia lo crea, la conciencia lo transmuta. San Pablo expresa este principio así:

*“Todo se manifiesta al ser expuesto a la luz, y todo lo que se expone a la luz se vuelve luz ello mismo”.*

Biblia

La creación de la Presencia interior, del Testigo del suceder, es un proceso de transformación de energías, de mutación de energías, sin agregar más conflicto. Puede ser pacífico, lúdico y amoroso. ¿Por qué no? ¿Por qué el trabajo interior tiene que ser un drama?



Y el proceso que transmuta las energías es la observación pura del sufrimiento, en el momento en que sucede, sin un solo pensamiento.

## **Pensamiento y dolor**

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.

Es decir, si usted piensa en el sufrimiento que vivió en el pasado, su cuerpo del dolor se activa y usted sufre nuevamente ahora, por lo que pasó hace años.

Esta es la fusión interactiva del pensamiento creado por la memoria episódica (cerebro) y la memoria celular del sufrimiento padecido (cuerpo).

La energía de su pensamiento negativo activa la energía de su cuerpo del dolor, y usted sufre. Ahora usted está poseído. Usted es un poseso.

Cuando lo invade un humor sombrío y usted empieza a entrar en un patrón negativo y a pensar lo terrible que es su vida, su pensamiento se ha alineado con su cuerpo del dolor y usted se ha vuelto una víctima sufriente de su propio pasado.

Ahora "*usted es dolor*". Su ser es dolor. El dolor es usted. Ud. es eso.

Todo esto es un proceso inconsciente. Usted ni se da cuenta. Usted no lo hace. Sucede en su vida, porque su vida inconsciente es un suceder automático, sin su participación consciente.

¿Qué significa ser inconsciente? Significa estar identificado con algún patrón emocional, mental o corporal. Implica una ausencia total del observar. Significa que no hay un *Testigo* del suceder interno, que todo sucede sin que internamente nunca se dé cuenta de nada.

Es la máquina humana en acción, el biomecanismo en acción, el robot.

## **Amarse a sí mismo**

El sufrimiento no es bello, pero la percepción consciente del sufrimiento puede llegar a ser un proceso extremadamente bello y amoroso.

En cierta manera, la forma más sublime de “*amor-a-sí-mismo*” es la percepción intensa, consciente, pura y simple del sufrimiento en sí-mismo.

Recuerde que el sufrimiento es sólo una “*forma*” de la energía que oculta el secreto de la conciencia.

La conciencia del sufrimiento es el amor-a-sí-mismo.

¡Todo es Conciencia!

Siendo así, paradójicamente el sufrimiento oculta la Verdad. Por lo tanto, puedo entrar conscientemente por la puerta del sufrimiento mediante la observación pura de todas sus manifestaciones, con la seguridad de que la verdad está ahí, en la profundidad del dolor, porque la Conciencia es la esencia de todas las “*formas*” de la existencia.

¡Todo es Conciencia!

Este concepto me enseña que el sufrimiento que me da la vida, es en realidad, la oportunidad para trascenderlo. Lo que la vida me da es lo que necesito recibir, es lo que mi ser atrae. Pero es necesario precisar que, en realidad, la vida me da sólo impresiones neutras, y que es mi ser el que las transforma en sufrimiento.

## **Acerca de la felicidad**

Con alguna frecuencia preguntamos “¿*Qué es la felicidad?*” ¿Es una pregunta conducente?

El hecho real es que, en general, no somos felices. Si fuésemos felices nuestro mundo sería por completo diferente. Nuestra civilización, nuestra cultura, serían radicalmente diferentes.

Si fuésemos felices no preguntaríamos qué es la felicidad.

Somos, en general, seres humanos infelices, triviales, vanos, conflictivos, confusos. Nos rodeamos de cosas inútiles, nos satisfacemos con ambiciones mezquinas, con el dinero, la posición social, el éxito, el orgullo, la vanidad...

En general somos seres desdichados, aunque poseamos conocimientos, dinero, casa linda, finca en Anolaima, hijos, autos, experiencia...

Somos seres sufrientes, y debido a que sufrimos deseamos la felicidad y preguntamos por ella como si hubiere algún merecimiento de parte nuestra. Así, desde este anhelo de lo inmerecido, nos dejamos arrastrar por aquellos que nos prometen esta felicidad social...económica...espiritual... celestial...

Vamos tras la felicidad sin habernos liberado de la infelicidad, lo cual es absurdo.

¿La realidad es la infelicidad que padezco o la felicidad que anhelo? ¿De qué sirve, cuando estoy sufriendo, preguntar si existe la felicidad? ¿Puedo comprender el sufrimiento? Ese es mi problema real, no cómo ser feliz. Soy feliz cuando no sufro...Debo, pues, comprender qué es el sufrimiento mediante su observación pura.

La conciencia de la infelicidad es la felicidad.

La verdad acerca de lo que la felicidad es llegará, si sé cómo observar el sufrimiento.

Debo saber cómo observarlo, cómo escucharlo, cómo sentirlo, cómo vivirlo, sin huir, sin pensar en él.

Debo aprender a estar consciente con eso, porque eso es la realidad de Ahora. Porque eso soy...por Ahora. Luego veremos.

Si puedo VER el sufrimiento en profundidad, sin un solo pensamiento, podré encontrar la felicidad que está oculta ahí, en eso.

Si puedo vivir conscientemente el sufrimiento, podré encontrar la felicidad, porque soy eso, soy la conciencia del sufrimiento.

Recuerde que toda “*forma*” oculta la Verdad. ¡Todo es conciencia!

La conciencia está oculta en la infelicidad.

## **La mariposa y nuestras prácticas**

La historia de la mariposa es semejante a nuestras prácticas en el grupo. Sin embargo tenemos nociones erradas sobre ambas.

Por ejemplo, imaginamos que porque las mariposas son bellas, la vida en el capullo también es bella.

No nos damos cuenta de todo lo que debe soportar el gusano para convertirse en mariposa. Solo... con su silencio... en su oscuridad... transformándose...

Así mismo, cuando comenzamos las prácticas y bregamos con las tareas que periódicamente nos asignan, no nos damos cuenta de la caminata que nos espera, porque necesitamos transformar el estercolero que es el cuerpo del dolor...en una flor de loto. Y esa es la magia de la alquimia interior.

Estamos transformando lo vulgar en lo sutil, lo profano en lo sagrado, el cuerpo del dolor en conciencia.

Nunca huyo, nunca me evado del capullo del dolor, por oscuro que sea.

Persevero en la acción consciente, que es la observación pura del suceder interno, por difícil que sea. No importa la dificultad.

Esa práctica mística exige años de nuestra vida.

A diferencia de la mariposa nosotros no salimos de una vez y para siempre. A medida que giramos dentro del capullo del dolor, del sufrimiento, podemos tener destellos de la vida como mariposas que revolotean dichas bajo el sol.

En esos momentos percibimos la absoluta maravilla de nuestra Vida, algo que nunca reconocemos cuando somos unos pequeños gusanos preocupados por nosotros mismos, por mi ego, por mi querido “yo”, por mis cositas.

Sólo comenzamos a conocer el mundo de la mariposa cuando entramos en contacto consciente con nuestro propio dolor, y esto significa dejar de adorar al dios de la comodidad y la complacencia.

Cualquiera sea el método utilizado para relacionarnos con el sufrimiento –meditación, relajación, catarsis, observación, percepción– no tiene por objeto encontrar un estado de felicidad y dicha, porque no tenemos ni la menor idea acerca de qué es la felicidad y qué es la dicha de Ser.

En realidad, no buscamos nada, porque nada se nos ha perdido.

Estos estados podrán ocurrir *sólo* cuando haya percibido realmente el sufrimiento, una y mil veces, hasta que finalmente se extingue en la nada, que es su origen.

A diferencia de la mariposa, nosotros oscilamos entre el capullo y la mariposa muchas veces. Este proceso sucede durante toda nuestra vida.

Cada vez que destapamos áreas que no hemos resuelto, debemos descubrir otro capullo y descansar en él, vivir en él, con él, observándolo, hasta que termine el proceso de comprender, hasta llegar a Ser.

Así, podríamos transformar nuestra vida miserable, vana, fatua, en un eterno proceso de autotransformación, de automutación, incluido el momento de la muerte, que es otro momento para vivirlo conscientemente.

Si aún no lo ha comprendido, la *tarea* que me asignan en el grupo es el instrumento mágico que me pone en contacto con el capullo que necesito en este momento, ahora, si practico.

El primer paso para convertirnos en mariposa consiste en reconocer que, como gusanos, no llegaremos a ninguna parte.

Es necesario comprender esto de manera lúcida y total: como gusanos no tenemos destino...salvo el destino de los gusanos.

Debemos ver a través de nuestra práctica al falso dios de la comodidad y el placer. Debemos ver con toda claridad a ese dios, creado por la mente egocéntrica.

Debemos renunciar a la idea de que la vida nos debe esto o aquello. Nadie nos debe nada.

Debemos abandonar la idea de que podemos obligar a los demás a amarnos, haciendo cosas por ellos, para salvarnos de nuestra propia miseria.

## **El sufrimiento consciente**

Debemos reconocer que no es posible manipular la vida para satisfacernos, y que encontrar fallas en los demás no es una forma eficaz de ayudar a nadie, ni de relacionarse con nadie.

Lentamente nos vamos despojando de nuestra arrogancia, de nuestra soberbia, de nuestra vanidad, de nuestra trivialidad.

La verdad es que la vida dentro del capullo del dolor es dolorosa.

Esto no significa que permanezcamos sumergidos en el dolor desde el amanecer hasta el anochecer; significa que estamos descubriendo astutamente lo que somos, lo que realmente somos, aquí y ahora, sin juicios, sin procesos racionales de ningún tipo, sin valoraciones, sin dar significación alguna a nada, incluso sin esfuerzo.

Ver eso duele, es verdad, pero no hay posibilidad de libertad sin ese dolor.

Ese dolor es necesario. Es la visión de la propia nada. Es necesario ver eso, para trascenderlo.

Ese dolor consciente de ver lo que somos es necesario. Es el sufrimiento consciente de ver la nada de mí ser actual...pero ese ser es el que puede evolucionar.

En términos humanos estamos hechos de dolor y sufrimiento, hasta que descubrimos este hecho.

Pero también estamos hechos de dicha y gozo, alegría y éxtasis, cuando el sufrimiento compulsivo se ha disuelto en el crisol de la comprensión amorosa.

Es necesario comprender que la vida ordinaria es un túnel largo y oscuro, que debo transitar en forma inteligente, voluntaria y consciente, porque al final hay una luz.

No somos el túnel. Somos esa luz...

Este proceso es muy difícil, si usted no quiere hacerlo. Puede ser muy humano, bello y amoroso, si usted quiere asumirlo.

Si usted lo asume, tiene que entregarse a la incertidumbre del Misterio que está oculto en todas las “*formas*”, hasta constatar en sí mismo que todo es Conciencia.

Si usted no lo asume, tiene la ventaja que desde ya sabe que va a morir...sufriendo.

## **Comprender el sufrimiento**

Para liberarse del sufrimiento es necesario comprenderlo, posibilidad válida para todo estado mental o emocional.

Nos liberamos de lo que comprendemos.

Para comprender el sufrimiento tenemos que comprender realmente la naturaleza del tiempo psicológico –pasado y futuro– y la estructura del pensamiento reactivo.

El tiempo psicológico debe detenerse, de otro modo viviremos repitiendo el pasado, desde la información y las experiencias que hemos acumulado.

La memoria es el residuo de lo vivido, y el pensamiento es el movimiento reactivo de esa memoria, que es el pasado, lo viejo, tiempo.

A menos que haya una terminación para el tiempo psicológico, o sea, una terminación del pensamiento, el sufrimiento no tiene solución, porque el sufrimiento es creado por el pensamiento.

El sufrimiento no lo crea la realidad que sucede sino la significación, la interpretación que el pensamiento le aplica a esa realidad.

Para comprender la naturaleza del sufrimiento uno tiene que comprender el tiempo psicológico, y comprender ese tiempo es comprender el pensamiento. No están separados. Son dos lados de la misma moneda.

Si comprende uno comprende el otro, y eso es la terminación de los dos. Si esto está bien claro, entonces podemos *mirar* el sufrimiento, y no adorarlo como hacen los cristianos.

En el Trabajo Interior no estamos adorando nada, ni destruyendo nada. Vemos que por milenios el hombre ha luchado con este problema del sufrimiento y que no ha sido capaz de resolverlo, no obstante las enseñanzas de todos los Maestros.

En este sentido, todos los Maestros han fracasado, porque ningún mandamiento transforma nada. La transformación no surge de la autoridad de algún Maestro, por grande que sea, sino de la percepción pura de la realidad.

Por consiguiente, se ha endurecido respecto al dolor psíquico, lo ha aceptado diciendo que es una parte inevitable de la vida.

Nos han inculcado religiosamente que "*la vida es un mar de lágrimas*" y lo hemos aceptado, sin ponerlo en duda jamás. Y eso no es verdad. La Vida no eso. Pero la pequeña vida vulgar, ordinaria, fatua, sí es eso.



## La aceptación del sufrimiento

*“La mera aceptación del sufrimiento no sólo es estúpida, sino que también contribuye a embotar la mente. La forma insensible, brutal, superficial; en consecuencia, la vida se vuelve muy vulgar, un proceso de duro trabajo y placer”.*

Krishnamurti

Para comprender el dolor psíquico y liberarnos de él, tenemos que comprender la naturaleza del tiempo psicológico –pasado y futuro– y, de tal modo, comprender el pensamiento reactivo que engendra al sufrimiento.

Uno no debe negar el dolor o huir, escapar de él mediante el entretenimiento, las iglesias, las creencias organizadas; ni debe aceptarlo y adorarlo. La posibilidad transformadora es aceptar que es un hecho, reconocerlo y percibirlo *“tal como es”*.

Cuando hay sufrimiento el proceso inteligente es focalizar la atención en él, mantenerla ahí, y observarlo cuando está sucediendo, observarlo surgir, crecer, fluir, actuar, decrecer y extinguirse en la nada.

## La autocompasión

El dolor psíquico también tiene sus raíces en la autocompasión, que es un pensamiento lastimero acerca de sí mismo. En el proceso de liberarse del sufrimiento debe haber un trabajo interno serio con respecto a la autocompasión.

Seguramente han observado cómo sienten piedad por sí mismos, por sus egos, por ejemplo cuando dicen:

*“Qué solo estoy.”*

*“Todo me sale mal.”*

*“Tengo un mal presentimiento.”*

*“No me comprenden.”*

*“No me corresponden.”*

*“Estoy muy triste.”*

En el momento en que hay autocompasión, ha provisto la tierra donde echa sus raíces el sufrimiento.

Por mucho que podamos justificar nuestra autocompasión, por mucho que podamos racionalizarla, pulirla, disimularla con ideas, sigue estando ahí, supurando profundamente dentro de nosotros.

Por lo tanto, una persona que quiera comprender el sufrimiento debe comenzar por liberarse de esta brutal, egocéntrica trivialidad, que es la autocompasión, y esa liberación solo es posible mediante la observación pura de ese lastimero estado interior.

Cualquiera sea la causa que la origina, la autocompasión, que es un pensamiento miserable acerca de sí mismo, es también la raíz del sufrimiento.

Una vez que uno está libre de la autocompasión mediante su comprensión consciente, puede mirar el sufrimiento sin adorarlo, sin escapar de él, sin darle un significado sublime o espiritual, como cuando afirmamos que debemos sufrir para encontrar a Dios, lo cual es un completo disparate.

Sólo la mente embotada, torpe, ignorante, tolera el sufrimiento sin asumir su proceso liberador. No debe haber, en absoluto, aceptación ni negación del dolor psíquico. Debe ser sometido al poder de la observación pura, para liberarse de ese pordiosero estado interior.

Cuando estamos libres de la autocompasión, hemos despojado al sufrimiento de todo el sentimentalismo y el emocionalismo que surgen de ese lamentable estado Interno.

Entonces, ahora sí, somos capaces de mirar el sufrimiento con atención completa, sin un solo pensamiento, sin creer en nada, sin buscar nada.

El poder de la observación pura transmuta lo observado.

Este es el proceso para liberarse conscientemente del sufrimiento.

Este es el camino para vivir sin sufrir.

## **Bibliografía**

- Ferrini. Momentos de revelación
- Joko Beck. La vida tal como es.
- Krishnamurti. El libro de la vida.
- Wolinsky. El Tao.
- Beatrice Bruteau. Evolución hacia la divinidad.
- Eckhart Tolle. Conceptos literales tomados de “El poder del ahora”.