

AUTOR: ECKHART TOLLE)

Nota del webmaster: antes del Capítulo 6 reiteramos nuevamente un breve fragmento de la introducción dada su importancia de cara a estas lecturas:

[...] Cuando practicas la lectura meditativa no lees con el fin de recopilar nueva información, sino para entrar en un estado de conciencia diferente a medida que lees. Esta es la razón por la cual puedes repasar el mismo pasaje una y otra vez, y en cada ocasión sentirlo fresco y novedoso. Sólo las palabras que fueron escritas o pronunciadas en un estado de presencia poseen ese poder transformador, que es el poder de despertar la presencia en el lector. Es preferible que leas estos párrafos lentamente. En muchas ocasiones desearás hacer una pausa para reflexionar en silencio, reposadamente. [...]

## CAPÍTULO SEIS DISOLVER EL CUERPO-DOLOR

El amor es un estado de Ser.  
Tu amor no está afuera; está en lo profundo de ti.  
Nunca puedes perderlo, no puede dejarte.  
No depende de otro cuerpo,  
de otra forma externa.

La mayor parte del dolor humano es innecesario. Lo crearás tú mismo mientras la mente no observada dirija tu vida. El dolor que produces en el ahora siempre surge de una falta de aceptación, de una resistencia inconsciente a lo que es.

Como pensamiento, la resistencia es un juicio de algún tipo. Como emoción, es algún tipo de negatividad. La intensidad del dolor depende del grado de resistencia al momento presente y ésta, a su vez, depende de lo fuerte que sea tu identificación con la mente. La mente siempre trata de negar el ahora y de escapar de él.

En otras palabras: cuanto más te identificas con tu mente, más sufres. O puedes decirlo de este otro modo: cuanto más capaz seas de valorar y aceptar el ahora, más libre estarás del dolor y del sufrimiento, más libre de la mente egotista.

Algunas enseñanzas espirituales afirman que, en último término, todo dolor es ilusorio. Eso es cierto, pero la cuestión es: ¿es esta afirmación verdadera para ti? El mero hecho de creerla no hace que sea verdad. ¿Quieres seguir experimentando dolor el resto de tu vida y continuar diciendo que es una ilusión? ¿Te liberas así del dolor? Lo que nos importa aquí es cómo plasmar esa verdad, cómo hacerla real en tu propia experiencia.

El dolor es inevitable mientras sigas identificándote con tu mente, es decir, mientras sigas siendo espiritualmente inconsciente. Me refiero básicamente al dolor emocional, que también es la principal causa del dolor físico y de las enfermedades físicas. El resentimiento, el odio, la autocompasión, la culpabilidad, la ira, la depresión, los celos, e incluso la menor irritación..., todos ellos son formas de dolor. Y cada placer o cumbre emocional contiene dentro de sí la semilla del dolor: su opuesto inseparable, que se manifestará con el tiempo.

Cualquiera que haya tomado drogas para sentirse «mejor» sabe que después de la subida viene la bajada, que el placer se convierte en algún tipo de dolor. Muchas personas saben también que las relaciones íntimas pasan rápidamente de ser una fuente de placer a convertirse en una fuente de dolor. Vistas desde una perspectiva superior, las polaridades positiva y negativa son las dos caras de la misma moneda, y ambas forman parte del dolor subyacente, inseparable del estado de conciencia del ego en el que te identificas con la mente.

Tu dolor tiene dos niveles: el dolor que creas ahora y el dolor del pasado que aún vive en tu cuerpo y en tu mente.

Mientras no seas capaz de acceder al poder del ahora, cada dolor emocional que experimentes dejará tras de sí un residuo de sufrimiento que vive en ti. Se mezcla con el dolor del pasado que ya estaba allí, alojándose en tu cuerpo y en tu mente. Y aquí se incluye, por supuesto, el dolor que sufriste de niño, causado por la inconsciencia del mundo en el que naciste.

Este dolor acumulado es un campo de energía negativa que ocupa tu cuerpo y tu mente. Si lo consideras una entidad invisible por derecho propio, te acercas bastante a la verdad. Se trata del cuerpo-dolor emocional.

El cuerpo-dolor tiene dos estados posibles: latente o activo. Puede estar latente el 90 por 100 del tiempo, aunque en una persona muy infeliz puede llegar a estar activo el 100 por 100 del tiempo. Algunas personas viven casi totalmente a través de su cuerpo de dolor, mientras otras lo experimentan sólo en ciertas situaciones, como en las relaciones íntimas o en situaciones relacionadas con pérdidas o abandonos del pasado, dolores físicos o emocionales, etc.

Cualquier cosa puede activarlo, pero resuena especialmente con los dolores del pasado. Cuando está preparado para despertar de su estado latente, un pensamiento o un comentario inocente hecho por alguien cercano a ti puede ser suficiente para activarlo.

## ROMPER LA IDENTIFICACIÓN CON EL CUERPO-DOLOR

**EL CUERPO-DOLOR NO QUIERE QUE LO OBSERVES DIRECTAMENTE** y lo veas como es. En el momento que lo observas, en cuanto sientes su campo energético dentro de ti y llevas tu atención hacia él, la identificación se rompe.

Ha aparecido una dimensión superior de conciencia. Yo la llamo presencia. Ahora eres el testigo u observador del cuerpo-dolor. Esto significa que ya no puede usarte pretendiendo ser tú, ya no puede alimentarse a través de ti. Has encontrado tu mayor fuerza interior.

Algunos cuerpos-dolor son molestos pero relativamente inocuos, como un niño que no deja de lloriquear. Otros son monstruos depravados y destructivos, auténticos demonios. Algunos son violentos físicamente, y muchos son emocionalmente agresivos. Algunos atacan a la gente cercana, la gente que rodea a la persona, mientras que otros pueden atacar a su anfitrión. En ese caso, tus pensamientos y sentimientos relativos a tu propia vida se vuelven profundamente negativos y autodestructivos. Las enfermedades y los accidentes suelen producirse así. Algunos cuerpos-dolor llevan a sus anfitriones al suicidio.

Cuando pensabas que conocías a alguien y de repente te enfrentas con esta detestable criatura alienígena por primera vez, es probable que te lleves un buen susto. Pero es más importante observarla en ti mismo que en otras personas.

**BUSCA CUALQUIER SEÑAL DE INFELICIDAD EN TI**, del tipo que sea; puede tratarse del despertar del cuerpo-dolor. A veces toma la forma de irritación, impaciencia, un estado de ánimo sombrío, deseo de hacer daño, ira, furia, depresión, la necesidad de dramatizar las relaciones, etc. Atrápalo en el momento en que despierta de su estado latente.

El cuerpo-dolor, como cualquier otra entidad existente, quiere sobrevivir, y sólo puede hacerlo si consigue que te identifiques inconscientemente con él. Entonces puede emerger, apropiarse de ti, «convertirse en ti» y vivir a través de ti. Necesita conseguir su «alimento» a través de ti.

Se alimentará de cualquier experiencia que resuene con su energía característica, algo que produzca dolor del modo que sea: ira, ganas de destruir, odio, pena, drama emocional, violencia e incluso enfermedad. Cuando se ha apropiado de ti, el cuerpo-dolor crea en tu vida una situación que refleje su propia frecuencia energética para poder alimentarse de ella. El dolor sólo puede alimentarse de dolor. El dolor no puede alimentarse de alegría; le resulta totalmente indigesta.

En cuanto el cuerpo de dolor se apropia de ti, quieres más dolor. Te conviertes en una víctima o en un agresor. Quieres causar dolor, sufrirlo, o las dos cosas. En realidad no hay mucha diferencia entre ambas. Como no eres consciente de lo que haces, afirmarás vehementemente que no quieres sufrir. Pero si miras de cerca, verás que tu manera de comportarte y tu forma de pensar están diseñadas para perpetuar el dolor, tanto para ti mismo como para los demás. Si realmente fueras consciente de él, este patrón se disolvería, porque desear más dolor es una locura y nadie está conscientemente loco.

El cuerpo-dolor, que es la oscura sombra proyectada por el ego, en realidad teme la luz de tu conciencia. Tiene miedo de que lo descubras. Su supervivencia depende de que sigas identificándote inconscientemente con él, así como de tu miedo inconsciente a afrontar el dolor que habita en ti. Pero si no lo afrontas, si no llevas la luz de tu conciencia al dolor, te verás obligado a revivirlo una y otra vez.

El cuerpo-dolor puede parecerse un monstruo peligroso que no te atreves a mirar, pero te aseguro que es un fantasma insustancial incapaz de prevalecer ante el poder de tu presencia.

**CUANDO TE CONVIERTES EN EL OBSERVADOR** y empiezas a dejar de identificarte, el cuerpo-dolor sigue operando durante cierto tiempo e intenta engañarte para que vuelvas a identificarte con él. Aunque ya no le das energía mediante la identificación, tiene cierta inercia, como una rueda que continúa girando aunque no esté recibiendo impulso. En este estadio puede crear tensiones en distintos puntos del cuerpo, pero no durarán.

Mantente presente, mantente consciente. Sé el guardián siempre atento de tu espacio interno. Tienes que estar lo suficientemente atento como para observar el cuerpo-dolor directamente y sentir su energía. Entonces no podrá controlar lo que piensas.

No olvides que en cuanto tu pensamiento se alinea con el campo energético de tu cuerpo-dolor, te identificas con él y vuelves a alimentarlo con tus pensamientos. Por ejemplo, si la vibración energética predominante del cuerpo-dolor es la ira y cultivas pensamientos iracundos en los que te repites lo que alguien te hizo y cómo le vas a responder, entonces te has vuelto inconsciente y el cuerpo-dolor se ha convertido en «ti». Debajo de la ira siempre hay dolor.

O cuando te invade un estado de ánimo sombrío y empiezas a entrar en un patrón mental negativo pensando en lo horrible que es tu vida, tu pensamiento se ha alineado con tu cuerpo-dolor y tú te has vuelto inconsciente y vulnerable a sus ataques.

Ser «inconsciente», tal como uso la palabra aquí, significa identificarse con algún patrón emocional o mental. Implica una ausencia total del observador.

## TRANSMUTACIÓN DEL SUFRIMIENTO EN CONCIENCIA

La atención consciente sostenida corta el vínculo entre el cuerpo-dolor y el proceso de pensamiento, y pone en marcha el proceso de transmutación. Es como si el dolor se convirtiera en combustible para la

llama de tu conciencia, que a partir de ese momento arde con más fulgor. Este es el significado esotérico del antiguo arte alquímico: la transmutación de metales inferiores en oro, o del sufrimiento en conciencia. La división interna se cura y vuelves a estar completo. A partir de entonces tu responsabilidad consiste en no crear más dolor.

**ENFOCA TU ATENCIÓN EN LO QUE SIENTES DENTRO DE TI.** Identifica el cuerpo-dolor y acepta que está ahí. No pienses en él, no dejes que el sentimiento se convierta en pensamiento. No juzgues ni analices. No te fabriques una identidad con el dolor. Mantente presente y continúa siendo un observador de lo que ocurre dentro de ti.

Toma conciencia no sólo del dolor emocional, sino también de «aquél que lo observa», el testigo silencioso. Éste es el poder del ahora, el poder de tu propia presencia consciente. Observa qué ocurre a continuación.

## IDENTIFICACIÓN DEL EGO CON EL CUERPO-DOLOR

Este proceso que acabo de describir es muy poderoso, pero también muy simple. Podría enseñarse a un niño, y es de esperar que algún día sea una de las primeras cosas que los niños aprendan en la escuela. Una vez aprendido el principio básico de mantenerte presente como observador de lo que ocurre dentro de ti —«entendiéndolo» por experiencia directa— tienes a tu disposición la más potente herramienta de transformación.

Esto no niega que puedas hallar intensas resistencias internas a soltar la identificación con tu dolor. Ello ocurrirá particularmente si has vivido muy identificado con tu cuerpo-dolor durante casi toda tu vida, y toda o la mayor parte de tu identidad está invertida en él. Esto significa que a partir del cuerpo-dolor te has fabricado un yo infeliz y te identificas con esa ficción mental. En tal caso, el miedo inconsciente a perder tu identidad creará una fuerte resistencia a cualquier desidentificación. En otras palabras, preferirás sentir dolor —ser el cuerpo-dolor— que dar un salto a lo desconocido y arriesgarte a perder tu familiar identidad desgraciada.

**OBSERVA TU RESISTENCIA INTERNA.** Observa el apego a tu dolor. Mantente muy alerta. Observa el peculiar placer que te proporciona ser infeliz. Observa la tendencia compulsiva a hablar o a pensar en tu desdicha. La resistencia cesará si la haces consciente.

Entonces puedes llevar tu atención al cuerpo-dolor, mantenerte presente como testigo e iniciar así su transmutación.

Tú eres el único capaz de hacerlo. Nadie puede hacerlo por ti. Pero si tienes la suerte de encontrar al alguien que es intensamente consciente, si puedes estar con esa persona y unirte a ella en el estado de presencia, eso te ayudará y acelerará las cosas. Tu propia luz pronto se fortalecerá.

Si ponemos un tronco que está empezando a arder junto a otro que ya está ardiendo intensamente, y después de un rato volvemos a separarlos, el primero arderá con mucha más intensidad. Después de todo, es el mismo fuego el que arde en ambos. Una de las funciones del profesor espiritual es ser ese fuego. Algunos terapeutas también pueden realizar la misma función, siempre que hayan ido más allá del nivel de la mente y puedan crear y mantener una intensa presencia consciente mientras trabajan contigo.

Lo primero que has de recordar es que mientras sigas identificándote con el dolor, no podrás liberarte de él. Mientras parte de tu sentido de identidad siga invertido en tu dolor emocional, sabotearás o te resistirás inconscientemente a cualquier intento de sanar ese dolor.

¿Por qué? Simplemente porque quieres mantenerte intacto, y el dolor se ha convertido en una parte esencial de ti. Éste es un proceso inconsciente, y el único modo de resolverlo es hacerlo consciente.

## EL PODER DE TU PRESENCIA

**VER REPENTINAMENTE** que estás o has estado apegado a tu dolor puede ser muy impactante. En el momento de darte cuenta, ya has roto el apego.

El cuerpo-dolor es un campo energético, casi como una entidad, que se ha alojado temporalmente en tu espacio interno. Es energía de vida que se ha quedado atrapada, energía que ya no fluye.

Por supuesto, el cuerpo-dolor existe por ciertas cosas que ocurrieron en el pasado. Es el pasado vivo en ti, y si te identificas con el cuerpo-dolor, te identificas con el pasado. Tener identidad de víctima es creer que el pasado tiene más fuerza que el presente, que es lo opuesto a la verdad. Es creer que otras personas, y lo que te hicieron, son responsables de quien eres ahora, de tu dolor emocional y de tu incapacidad de ser tú mismo.

La verdad es que el único poder existente está contenido en este momento: es el poder de tu presencia. Cuando lo sabes, también te das cuenta de que ahora mismo eres responsable de tu espacio interno —nadie más lo es— y de que el pasado no puede prevalecer ante el poder del ahora.

La inconsciencia lo crea, la conciencia lo transmuta en conciencia. San Pablo expresó este principio universal de una manera muy hermosa: «Todo se muestra cuando queda expuesto a la luz, y lo que queda expuesto a la luz se convierte en luz.»

Del mismo modo que no puedes luchar contra la oscuridad, tampoco puedes luchar contra el cuerpo-

dolor. Si lo intentaras crearías más conflicto interno y prolongarías el dolor. Basta con observarlo. Observarlo implica aceptarlo como parte de lo que es en este momento.

---

Autor: Eckhart Tolle

Para descargar este libro de Internet:  
"ELEVEN" - Biblioteca del Nuevo Tiempo  
<http://www.11argentina.com/>

Enlace al libro "El Poder del Ahora": <http://www.caminosalser.com/nuevatierra/index.php?id=150>

**Nota importante:** Nuestra idea es seguir publicando capítulos de este libro ya que sentimos muy importante el hecho de darlo a conocer, pero recomendamos de corazón a nuestros lectores que adquieran este libro comprándolo en librerías, para así retribuir a este escritor que tanto nos aporta.

Otros libros muy recomendables del mismo autor:

- **El Silencio Habla**
- **Una Nueva Tierra**

Enlace al Capítulo 1: Ser e Iluminación: <http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=231>

Enlace al Capítulo 2: El origen del miedo: <http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=240>

Enlace al Capítulo 3: Accede al poder del Ahora: <http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=244>

Enlace al Capítulo 4: La disolución de la inconsciencia:

<http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=249>

Enlace al Capítulo 5: La belleza surge de la quietud de tu

presencia: <http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=269>

Enlace al Capítulo 7: De las relaciones adictivas a las relaciones iluminadas:

<http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=294>

Enlace al Capítulo 8: La aceptación del Ahora: <http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=301>

Enlace al Capítulo 9: Transformar la Enfermedad y el Sufrimiento (capítulo final):

<http://www.caminosalser.com/contenido.php?id=308>