

Dolor

Definición de dolor: “Sufrimiento- padecimiento físico- aflicción- pena –tristeza”
Diccionario Lrousse.

Quema hasta lo más profundo sentir dolor físico, emocional y psicológico.

El dolor es una ebullición de sentimientos cuando aqueja al alma, y desesperante cuando ataca el cuerpo.

En todos los casos produce desazón y confusión; siempre se han procurado métodos para eliminarlo de nuestra vida o al menos producir su alivio.

El dolor intenso del alma afecta de manera directa la mente y el cuerpo del que lo padece, y termina por convertirse en un solo dolor.

Siempre se ha creído que a través de ese dolor nos purificamos y aprendemos las lecciones de la vida de manera más consciente.

Se equipara el sacrificio que engendra la tribulación a una muerte en vida, ya que resucita a una vida más digna al despertarse mayor sensibilidad y compasión al dolor ajeno.

El dolor que emana de lo más sentido del corazón desgarrar nuestro ser, y su cántico es un lamento que parece no tener fin.

El dolor que ataca la parte física, roba la calma y descontrola el funcionamiento normal de nuestro cuerpo.

El dolor que se apodera de la mente encierra nuestra cordura hasta perder la razón.

El dolor de la ausencia, muerte, pérdida o distanciamiento de un ser querido, parece ser un dolor al que nos acostumbramos pero al que en realidad, nunca superamos.

No en vano fue que a través de encontrarse cara a cara con el dolor que azota a la humanidad, que Siddharta Guatama el gran Buda a sus 29 años, decidió cruzar por un sendero sin límites hasta encontrar su iluminación; su primer contacto fue con el dolor que nos agobia en la vejez cuando las fuerzas fallan, y el cuerpo parece un manojo de huesos forrado por arrugas, dejándolo casi desvalido e indefenso; su segundo contacto y no menos traumático, cuando vio el dolor que sufre a cualquier edad un ser humano atacado por la enfermedad; el tercero y el que lo llevó a determinar su renuncia a todo lo que poseía, se

produjo cuando ante sus incrédulos ojos vio el dolor que embarga al corazón y la mente, el sufrir la pérdida de un ser amado.

Lo triste es haberse quedado en la veneración de este ser iluminado que gracias a su propio tormento que llevó luego al entendimiento, abrió esferas más altas y nos mostró maneras más dignas de salir airosos del desasociado que causa el dolor.

Entender sus pasos, emular su grandeza o al menos intentar recorrer su inefable camino, es aprender del magnánimo ejemplo de quién ya lo logró.

El dolor en un madero del Maestro de maestros estoy convencida no fue tanto su padecimiento físico, sino su alma atribulada ante la inconciencia humana.

El dolor de cada uno de nosotros es no entender que terminamos aceptando amigarnos con el dolor, aferrarnos a él, y realizar un esfuerzo mínimo para no sucumbir en sus profundas redes. Digamos que ponemos todo tipo de trabas mentales para impedir deshacernos de la epidemia del sufrimiento, que en realidad abarca a todo ser que tenga vida.

El Buda Siddharta sostenía que la causa del dolor y todo sufrimiento se debía al ego y a los apegos; que nuestro mejor intento debería ser enfocado en aprender a desprendernos de todo menos de nuestra fuerza interna, fuente de todo poder. Acentuaba que el dolor no era necesario para emularnos y alcanzar el estado puro Nirvana, y que nuestra misión en la vida debía ser abolirlo por completo de nuestra existencia; y mientras, en su camino de búsqueda exclamatoria, aprender al menos a manejarlo; hablaba de que en el mundo existían dos tipos de dolor y sufrimiento: El inevitable y el que nos inventamos con nuestra ignorancia; que si diéramos enfoque positivo a la mente y lográramos la ecuanimidad y templanza, no agregaríamos al dolor más penas, ni aflicciones innecesarias. Es decir, lograríamos minimizarlo en lugar de intensificarlo.

Considero entonces que mientras alcanzamos tales grados de perfección, deberíamos idearnos herramientas que nos procuren su alivio.

La fe, la meditación, el amor, la oración y la tenacidad de mantenernos en la búsqueda subliminal, deben ser esas armas a las que recurramos cuando el dolor del alma o el corazón nos abrumen, hasta alcanzar el entendimiento liberador.

A la ciencia natural y médica, permitámosles que sean los sanadores del dolor de nuestro cuerpo y colaborémosles con una buena actitud; el buen estado y funcionamiento del vehículo carnal es básico para facilitarnos la marcha a la realización.

Movernos solícitos ante el dolor humano, es sembrar semillas de apoyo y consuelo en el mañana.

MafeV

(Para ampliar un poco más sobre éste tema, ver capítulo dos en mi segundo libro “Percibiendo más allá”)