

Aceptación y rendición

Uno podría decir que rendirse es la transición interna de la resistencia a la aceptación, del «no» al «sí»

25/08/2011 - Autor: Eckhart Tolle - Fuente: Webislam

Cuando puedas, echa una «mirada» a tu interior para ver si estás creando conflicto inconscientemente entre lo interno y lo externo, entre las circunstancias externas del momento —dónde estás, con quién y lo que estás haciendo— y tus pensamientos y sentimientos. ¿Puedes sentir lo doloroso que es oponerse internamente a lo que es?

Cuando reconoces este hecho, también te das cuenta de que ahora eres libre de renunciar a este conflicto fútil, al estado interno de guerra.

Si verbalizaras tu realidad del momento, ¿cuántas veces al día tendrías que decirte: «No quiero estar donde estoy»? ¿Cómo te sientes cuando no quieres estar donde estás: en el embotellamiento, en tu puesto de trabajo, en la sala de espera del aeropuerto con la gente que te acompaña?

Sin duda es cierto que lo mejor que se puede hacer en ciertos lugares es salir de ellos, y a veces eso es lo más apropiado. No obstante, en muchos casos, no tienes la opción de irte. En esas situaciones, el «no quiero estar aquí», además de inútil, es disfuncional. Te hace infeliz y hace infelices a los demás.

Ha sido dicho: dondequiera que llegues, allí estás. En otras palabras: estás aquí. Siempre. ¿Es tan duro de aceptar?

¿Realmente necesitas etiquetar mentalmente cada percepción sensorial y cada experiencia? ¿Necesitas tener esa relación reactiva de gusto o de disgusto ante la vida, que te lleva a estar continuamente en conflicto con personas y situaciones? ¿O se trata únicamente de un hábito mental profundamente arraigado que puedes romper? Sin hacer nada en particular; simplemente, dejando que este momento sea como es.

El «no» habitual y reactivo fortalece el ego. El «sí» lo debilita. Tu identidad en la forma, el ego, no puede sobrevivir a la rendición.

«Tengo muchas cosas que hacer.» Sí, pero ¿cuál es la calidad de tu hacer? Conducir yendo al trabajo, hablar con los clientes, trabajar en el ordenador, hacer recados, atender las innumerables cosas que constituyen tu vida... ¿Hasta qué punto eres total en lo que haces? ¿Es tu acción una rendición o una re-sistencia? Esto es lo que determina el éxito que consigues en la vida, no la cantidad de esfuerzo que pongas. El esfuerzo implica estrés, tensión, necesidad de alcanzar cierto punto en el futuro o de conseguir algún resultado.

¿Puedes llegar a detectar en tu interior la más leve sombra de no querer estar haciendo lo que estás haciendo? Eso es una negación de la vida, y por ello no puedes conseguir un resultado

verdaderamente exitoso.

Si has sido capaz de detectar esa negación en ti ¿puedes también dejarlo y ser total en lo que haces?

«Hacer una cosa cada vez»; así es como un maestro Zen definió la esencia del Zen.

Hacer una cosa cada vez significa ser total en lo que haces, prestarle toda tu atención. Eso es acción rendida, acción poderosa.

Tu aceptación de lo que es te lleva a un nivel más profundo, donde tanto tu estado interno como tu sentido del yo no dependen ya de que la mente los juzgue «buenos» o «malos».

Cuando dices «sí» a la vida tal como es, cuando aceptas este momento como es, puedes sentir dentro de ti un espacio profundamente pacífico.

Superficialmente puedes seguir sintiéndote feliz cuando hace sol y menos feliz cuando llueve; puedes sentirte feliz si ganas un millón de euros e infeliz si pierdes todas tus posesiones. Sin embargo, la felicidad y la infelicidad ya no calan tan hondo. Son olas en la superficie de tu Ser. La paz de fondo que hay dentro de ti permanece inmutable en cualesquiera que sean las condiciones externas.

El «sí a lo que es» revela una dimensión de profundidad en ti que no depende ni de las condiciones externas ni de la condición interna de los pensamientos y emociones en constante fluctuación.

La rendición se vuelve mucho más fácil cuando te das cuenta de la naturaleza efímera de todas las experiencias, y de que el mundo no puede darte nada de valor duradero. Entonces sigues conociendo gente, sigues teniendo experiencias y participando en actividades, pero sin los deseos y miedos del ego. Es decir, ya no exiges que una situación, persona, lugar o suceso te satisfaga o te haga feliz. Dejas ser a su naturaleza pasajera e imperfecta.

Y el milagro es que, cuando dejas de exigirle lo imposible, cada situación, persona, lugar o suceso se vuelve no sólo satisfactorio, sino también más armonioso, más pacífico.

Cuando aceptas este momento completamente, cuando ya no discutes con lo que es, el pensamiento compulsivo mengua y es remplazado por una quietud ³⁴ alerta. Eres plenamente consciente, y sin embargo la mente no pone ninguna etiqueta a este momento. Este estado de no-resistencia interna te abre a la conciencia incondicionada, que es infinitamente mayor que la mente humana.

Entonces esta vasta inteligencia puede expresarse a través de ti y ayudarte, tanto desde dentro como desde fuera. Por eso, cuando abandonas la resistencia interna, a menudo descubres que las circunstancias cambian para mejor.

¿Estoy diciendo: «Disfruta este momento. Sé feliz»? No.

Permite que se exprese este momento tal como es. Eso es suficiente.

Rendirse es rendirse a este momento, no a una historia a través de la cual interpretas este momento y después tratas de resignarte a él.

Por ejemplo, puede que estés tullido y que ya no puedas caminar. Tu estado es lo que es.

Tal vez tu mente esté creando una historia que diga: «A esto se ha reducido mi vida. He acabado en una silla de ruedas. La vida me ha tratado con dureza, injustamente. No me merezco esto.»

¿Puedes aceptar que este momento es como es y no confundirlo con la historia que la mente ha creado a su alrededor?

La rendición llega cuando dejas de preguntar; «¿Por qué me está pasando esto a mí?»

Incluso en las situaciones aparentemente más inaceptables y dolorosas se esconde un bien mayor, y cada desastre lleva en su seno la semilla de la gracia.

A lo largo de la historia, siempre ha habido mujeres y hombres que, cuando tuvieron que hacer frente a grandes pérdidas, enfermedades, prisión o muerte inminente, aceptaron lo aparentemente inaceptable, y así hallaron «la paz que supera toda comprensión».

La aceptación de lo inaceptable es la mayor fuente de gracia en este mundo.

Hay situaciones en las que todas las respuestas y explicaciones fracasan. La vida deja de tener sentido. O alguien que está pasando un apuro viene a pedirte ayuda, y tú no sabes qué decir ni qué hacer.

Cuando aceptas plenamente que no sabes, renuncias a esforzarte por encontrar respuestas con la mente pensante y limitada, y es entonces cuando una inteligencia mayor puede operar a través de ti. En ese instante, hasta el pensamiento puede beneficiarse, porque la inteligencia mayor puede fluir a él e inspirarlo.

A veces, rendición significa renunciar a tratar de comprender y sentirse cómodo en el desconocimiento.

¿Conoces a ese tipo de persona cuya principal función en la vida parece ser la de ser desgraciada y hacer desgraciados a los demás, la de extender la in-felicidad? Perdónales, porque ellos también forman parte del despertar de la humanidad. Representan una intensificación de la pesadilla de la conciencia egótica, del estado de no-rendición. En su función no hay nada personal. Ellos no son eso.

Uno podría decir que rendirse es la transición interna de la resistencia a la aceptación, del «no» al «sí».

Cuando te rindes, tu sentido del yo pasa de estar identificado con una reacción o juicio mental a ser el espacio que rodea a la reacción o al juicio. Es pasar de identificarte con la forma —el pensamiento o emoción— a ser y reconocerte como aquello que no tiene forma, la conciencia espaciosa.

Lo que aceptes completamente te hará sentirte en paz, incluyendo la aceptación de que no

puedes aceptar, de que te estás resistiendo.

Deja la Vida en paz. Déjala ser.

Webislam