

Sufrimiento y final del sufrimiento

El dolor físico es uno de los profesores más severos que podemos tener. Su enseñanza es: «La resistencia es inútil.»

22/11/2011 - Autor: Eckhart Tolle

Los budistas han conocido desde siempre la interconexión de todas las cosas, y ahora los físicos la confirman. Nada de lo que ocurre es un suceso aislado; sólo aparenta serlo. Cuanto más lo juzgamos y lo etiquetamos, más lo aislamos. Nuestro pensamiento fragmenta la totalidad de la vida. Sin embargo, es la totalidad de la vida la que ha producido ese suceso, que es una parte de la red de interconexiones que constituyen el cosmos.

Esto significa que cualquier cosa que es, no podría haber sido de otra manera.

En la mayoría de los casos, ni siquiera podemos empezar a comprender la función que un suceso aparentemente sin sentido puede desempeñar en la totalidad del cosmos; pero reconocer su inevitabilidad dentro de la inmensidad de la totalidad puede ser el principio de una aceptación interna de lo que es y nos permite realinearnos con la totalidad de la vida.

La verdadera libertad y el final del sufrimiento estriban en vivir como si hubieras elegido deliberadamente cualquier cosa que sientas o experimentes en este momento.

Este alineamiento interno con el Ahora es el final del sufrimiento.

¿Es imprescindible sufrir? Sí y no.

Si no hubieras sufrido como has sufrido, no tendrías profundidad como ser humano, ni humildad, ni compasión. No estarías leyendo esto. El sufrimiento abre el caparazón del ego, pero llega un momento en que ya ha cumplido su propósito. El sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario.

La infelicidad necesita un «yo» fabricado por la mente, con una historia, una identidad conceptual. Necesita tiempo, pasado y futuro. Cuando retiras el tiempo de tu infelicidad, ¿qué queda? Únicamente te momento tal como es.

Puede ser una sensación de pesadez, agitación, tirantez, enfado e incluso náusea. Eso no es infelicidad, y no es un problema personal. No hay nada personal en el dolor físico humano. Simplemente es una intensa presión o una intensa energía que sientes en alguna parte del cuerpo. Al prestarle atención, la sensación no se convierte en pensamiento, y ese modo no reactiva el «yo» infeliz.

Observa qué ocurre cuando dejas que la sensación sea.

Surge mucho sufrimiento, mucha infelicidad, cuando crees que es verdad cada pensamiento que se te pasa por la cabeza. Las situaciones no te hacen infeliz. Pueden causarte dolor

físico, pero no te hacen infeliz. Tus pensamientos te hacen infeliz. Tus interpretaciones, las historias que te cuentas, te hacen infeliz.

«Los pensamientos que estoy pensando ahora mismo me hacen infeliz» Cuando te das cuenta de este hecho, rompes tu identificación inconsciente con dichos pensamientos.

¡Qué día más horrible!

El no ha tenido el detalle de devolverme la llamada.

Ella me ha decepcionado.

Pequeñas historias que nos contamos y contamos a otros, a menudo en forma de quejas. Están diseñadas inconscientemente para ensalzar nuestro siempre deficiente sentido de identidad haciendo que nosotros *«tengamos razón»* y la otra persona esté *«equivocada»* *«Tener razón»* nos sitúa en una posición de superioridad imaginaria, fortaleciendo nuestro falso sentido del yo, el ego. Este mecanismo también nos crea algún tipo de enemigo: sí, el ego necesita enemigos para definir sus límites, y hasta el tiempo meteorológico puede cumplir esa función.

Los juicios mentales habituales y la contracción emocional hacen que mantengas una relación personalizada y reactiva con las personas y sucesos de tu vida. Todo esto son formas de sufrimiento autocreado pero no las reconoces como tales porque son satisfactorias para el ego. El ego se crece en la reactividad y el conflicto.

Qué simple sería la vida sin estas historias.

Está lloviendo.

El no ha llamado.

Yo estuve allí. Ella, no.

Cuando estés sufriendo, cuando te sientas infeliz, estate totalmente con lo que es Ahora. La infelicidad y los problemas no pueden sobrevivir en el Ahora.

El sufrimiento comienza cuando nombras o etiquetas mentalmente una situación como mala o indeseable. Te sientes agraviado por una situación y ese resentimiento la personaliza, haciendo que surja el «yo» reactivo.

Nombrar y etiquetar son procesos habituales, pero esos hábitos pueden romperse. Empieza a practicar en pequeños hechos el hábito de *«no nombrar»*. Si pierdes el avión, si dejas caer y rompes una taza, o si te resbalas y caes en un charco, ¿puedes contenerte y no llamar mala o dolorosa a esa experiencia? ¿Puedes aceptar inmediatamente que ese momento es como es?

Considerar que algo es malo produce una contracción emocional en ti. Cuando dejas que la situación sea, sin nombrarla, de repente dispones de una enorme energía.

La contracción corta tu conexión con ese poder, el poder de la vida misma.

Comieron el fruto del árbol del conocimiento bien y del mal.

Ve más allá del bien y del mal absteniéndote de etiquetar mentalmente las cosas, de considerarlas buenas o malas. Cuando vas más allá del hábito de nombrar, el poder del universo se mueve a través. Cuando mantienes una relación no reactiva con las experiencias, muchas veces lo que antes hubieras llamado *malo*» dará un giro rápido, cuando no inmediato, mediante el poder de la vida misma.

Observa qué ocurre cuando, en lugar de considerar «mala» una experiencia, la aceptas internamente, le das un *«sí»* interno, dejándola ser como es.

Sea cual sea tu situación existencial, ¿cómo te sentirías si la aceptases completamente como es, Ahora mismo?

Hay muchas formas de sufrimiento sutiles y no tan sutiles que consideramos *normales*», y que generalmente no reconocemos que nos hacen sufrir, e incluso pueden ser satisfactorias para el ego: irritación, impaciencia, ira, tener un problema con algo o alguien, resentimiento, queja.

Puedes aprender a reconocer todas esas formas de sufrimiento cuando se presentan, y reconocer: *«En este momento estoy creando sufrimiento para mí mismo»*

Si tienes el hábito de crearte sufrimiento, probablemente también harás sufrir a otros. Estos patrones mentales inconscientes tienden a llegar a su fin por el simple hecho de hacerlos conscientes, dándote cuenta de ellos a medida que ocurren.

No puedes ser consciente y crearte sufrimiento a ti mismo.

Éste es el milagro: detrás de cada estado, persona o situación que parece *malo*» o «malvado» se esconde un bien mayor. Ese bien mayor se te revela —tanto dentro como fuera— mediante la aceptación interna de lo que es.

No te resistas al mal» es una de las más altas verdades de la humanidad.

Un diálogo:

- *Acepta lo que es.*

- *Realmente no puedo aceptarlo. Hace que me sienta molesto y enfadado.*

- *Entonces, acepta lo que es.*

- *¿Aceptar que estoy molesto y enfadado? ¿Aceptar que no puedo aceptarlo?*

- *Sí. Lleva aceptación a tu no-aceptación. Lleva rendición a tu no-rendición. A continuación observa qué ocurre.*

El dolor físico es uno de los profesores más severos que podemos tener. Su enseñanza es: *«La resistencia es inútil.»*

Nada podría ser más normal que el deseo de no sufrir. Sin embargo, si puedes abandonar esa actitud y permitir que el dolor esté presente, tal vez sientas una sutil separación interna del dolor, como un espacio entre el dolor y tú, por así decirlo. Esto implica sufrir conscientemente, voluntariamente. Cuando sufres conscientemente, el dolor físico puede quemar rápidamente el ego en ti, ya que el ego está compuesto en gran medida de resistencia. Lo mismo es válido para la incapacidad física extrema.

«*Ofrecer tu sufrimiento a Dios*» es otro modo de decir lo mismo.

No hace falta ser cristiano para comprender la profunda verdad universal contenida simbólicamente en la imagen de la cruz.

La cruz es un instrumento de tortura. Representa el sufrimiento más extremo, la mayor limitación, la mayor impotencia con la que un ser humano puede toparse. Entonces, de repente, ese ser humano se rinde, sufre voluntariamente, conscientemente, y eso queda expresado en las palabras: «*Hágase tu voluntad, y no la mía.*» En ese momento, la cruz, el instrumento de tortura, muestra su cara oculta: también es un símbolo sagrado, un símbolo de lo divino.

Lo que parecía negar la existencia de cualquier dimensión trascendental en la vida, se convierte, mediante la rendición, en una abertura a esa dimensión trascendental.