

Aceptación. Monica Cavalle
Transcripción: Prof. Guerrero Maria Alejandra.

Conferencia sobre la aceptación realizada en el V FORO sobre espiritualidad, Logroño, Madrid. España.

He pensado hablar de la aceptación porque entiendo que la aceptación es una disposición que enlaza, unifica de forma indisociable la espiritualidad y la vida cotidiana. Define un camino interior, un camino espiritual, un camino sapiencial que es accesible a todo el mundo, y constituye también una vía de acceso a lo profundo y eficaz. También porque para mí la aceptación ha sido un camino interior, espiritual y filosófico decisivo.

Quiero hablar sobre esta disposición y también deshacer algunos malentendidos que creo que habitualmente van asociados a este término la palabra ACEPTACIÓN.

Tome conciencia, del poder de la aceptación al final de mi adolescencia. Tuve una educación religiosa, en la que confluyen dos vertientes diferentes, por una parte una espiritualidad de tipo contemplativo, que para mí era natural, tanto como respirar, que motivaban en mí un anhelo que elevaba el sentido del bien, de la verdad, de la belleza y un anhelo que no estaba motivado por ningún sentimiento de carencia, sino por una sensación de reconocimiento profundo de que ese era mi elemento, por el amor.

También había otra vertiente que era cualitativamente diferente, que no ponía el foco en el ser sino en el hacer, un hacer que orbitaba en torno a las nociones de pecado y culpa que en ocasiones tenía un tinte moralista de la perfección del camino espiritual y que si partía de una sensación de carencia, se suponía que tal y como era no era suficiente y que tenía que hacerme digna de una conducta interna y externa correcta.

Por aquella época yo era muy exagerada y si algo entendía que era bueno en eso iba hasta el final y apuré esta dinámica: la de intentar mejorarme a mí misma.

Creo que es bueno llevar las cosas hasta el final, a veces es bueno ser exagerado, porque cuando se llevan las cosas hasta el final estas revelan su naturaleza. Y en este intento de mejorarme a mí misma, en lo máximo de mis posibilidades, me hizo tomar conciencia de dos cosas:

Primero de la impotencia de la fuerza de voluntad en todo lo relativo a la transformación profunda y segundo, tomar conciencia de las contradicciones que genera el intento de ser mejor. Parecía que cuanto más luchaba contra algo más lo reforzaba, parecía que esa lucha interior no traía mejora sino incluso neurosis y si en la actividad contemplativa yo desaparecía y me quitaba del medio en esta dinámica de mejorarme a mí misma parecía que todo lo contrario se reforzaba ese pequeño yo, que se suponía también que tenía que mejorar, con lo cual me sentía en un círculo vicioso, cerrado del que no sabía salir. y toque fondo en esta dinámica. y este tocar fondo me llevó a un estado de impotencia, tuve que admitir mi incapacidad, mi confusión y tuve que descansar en este estado, reconciliarme con él y sencillamente confiar. Digamos que tomé la decisión de aceptar lo que era, en lugar de intentar ser quien no era.

Y a veces es una bendición que las cosas no nos salgan como queremos, porque cuando es así, esto nos puede conducir a un estado de no saber, a un estado de apertura, de desnudez, que nos termina llevando a la rendición, por lo tanto este estado de “no saber” es un estado creativo. Para que sea creativo tiene que estar acompañado de confianza. porque el no saber sin confianza sin inocencia puede dar lugar al Cinismo. El cinismo, de su fracaso

hace su bandera, de su fracaso hace su filosofía, con lo cual sigue pensando que tiene respuestas: no es un verdadero “no saber”.

Y cual sería mi sorpresa cuando al dar este giro interior en un instante todo cambió, y la transformación que no había llegado por otras vías llegó, literalmente murió una persona y nació otra, irrumpió una dimensión completamente diferente, que en mis escritos he denominado un “yo profundo” con sus cualidades esenciales, energía, amor y comprensión, que de alguna manera rompió ese circuito cerrado, el del pequeño yo en su pretensión y en su intento de mejorar. Esta experiencia fue profundamente reveladora y a lo largo de mi vida se fue profundizando y no conozco otro camino interior que este, el de la aceptación.

Hay un texto clásico, “Advaita, el cantar de Ashtavakra” que dice: “el necio no alcanza la paz porque lucha por alcanzarla” y Lao Tse en el “Tao Te King”: “en el ser sin nombre no hay deseos, la ausencia de deseos trae la paz, es entonces cuando el mundo se ordena a sí mismo”. El mundo se ordena a sí mismo cuando se lo deja ser, y la paz sobreviene cuando uno deja de luchar por alcanzarla. Y lo interesante que este es una experiencia arquetípica, sin duda resonara con vuestra propia experiencia, y como tal experiencia ha estado presente en todas las grandes tradiciones sapienciales, espirituales, ha estado presente revestida de distintos marcos teóricos, de distintas cosmovisiones, de distintas antropologías, pero es muy significativo e interesante que todas estas tradiciones apuntan como algo central a una experiencia que es estructuralmente análoga.

Voy a poner unos ejemplos de como esta intuición ha sido central en muchas tradiciones filosóficas y espirituales.

En nuestra tradición filosófica occidental:

HERACLITO - “Para Dios toda cosa es hermosa buena y correcta, los hombres en cambio consideran que algunas cosas son correctas, y otras incorrectas

ESTOICISMO - La esencia de la vida filosófica es la aceptación, el vivir en armonía con la realidad, la aceptación lúcida de la realidad es la tarea de la filosofía sapiencial y la serenidad es el signo y el aroma de la aceptación. Epicteto: “en esto consiste la educación filosófica: en aprender a querer cada una de las cosas tal y como son, no pretendas que los sucesos sucedan como quieres, sino querer lo sucesos como suceden y vivir sereno”.

MARCO AURELIO - “A la naturaleza que da y que quita todo, el que está instruido y es discreto dice: dame todo lo que quieras, quítame lo que quieras, esto lo dice sin animosidad contra ella, sino sólo obedeciéndola y teniendo buena fe.” “Todo se me acomoda, lo que a ti te acomoda oh! cosmos!, nada me llega tarde, nada demasiado pronto, si llega al punto para ti. ”

ESPINOSA - este autor recoge la idea de la aceptación del estoicismo, como la esencia de la vida filosofica, la filosofía de espinosa es una filosofía de la afirmación de la vida, según él ahí donde la vida se afirma a sí misma, hay potencia y hay alegría. y la pregunta es: ¿es posible esta potenciación constante de la vida? cómo es posible un sentimiento de alegría y potencia permanente si todas las cosas que queremos están entrando en conflicto con la realidad?. Espinosa dice que sí, que es posible una alegría constante, un sentimiento de máxima alegría y de máxima potencia pero solo cuando nuestra voluntad quiere lo que es, en la aceptación del orden de las cosas. En palabras de Espinosa:

“En la medida en que vivimos en conformidad con nuestra mejor parte no podemos querer sino lo que es necesario, ni en términos absolutos no podemos sentirnos contentos si no es ante la verdad, ante lo que es.”

NIETZSCHE - En el inicio de la primera edición de “La gaya ciencia”, cita unas palabras de Emerson: “El poeta y el sabio consideran amigas y sagradas todas las cosas, utiles todas las vivencias, santos todos los días, divinos todos los hombres”...y dice Nietzsche en su obra que su lema ahora va a ser “Amor Fati”: que significa amor al destino entendido como amor a la propia suerte y a todos los hechos y circunstancias que forman parte de la propia vida, un sí afirmativo a la vida, tal y como ha sido, tal y como es y tal y como será.

“Quiero aprender cada vez mejor a ver lo necesario de las cosas como lo bello, así seré de los que vuelven bellas las cosas, amor fati, que ese sea de ahora en adelante mi amor, no quiero librar guerra a lo feo, no quiero acusar, no quiero siquiera acusar a los acusadores, apartar la mirada, que esa sea mi única negación, y en definitiva y en grande quiero ser un día alguien que solo dice sí.” Nietzsche en “La gaya ciencia”.

HEIDEGGER - Hay un concepto del Heidegger maduro que es “Serenidad”, término que él retoma de la tradición mística cristiana, en particular del Maestro Eckart, y que para él alude a la actitud de apertura de disponibilidad ante lo que es, que en sus palabras, “nos permite dejar a las cosas ser lo que son, dejarlas ser en su misterio” y prosigue: “cuando se despierta en nosotros la ecuanimidad del alma delante de las cosas y el espíritu se abre al misterio, podemos entonces esperar entrar en un camino que nos conduce hacia una nueva tierra y hacia un nuevo suelo, hacia un nuevo arraigo, el suelo del ser.”

En las **tradiciones espirituales los ejemplos** que se pueden poner son muchísimos, citaré sólo tres autores:

MIGUEL DE MOLINOS, el místico español:

“El que acepta la divina voluntad no conviene que pida a Dios cosa alguna, porque el pedir es imperfección como quiere que sea acto de la propia voluntad y elección, y es querer que la voluntad divina se conforme a la nuestra y no la nuestra a la divina. Entregado a Dios el libre albedrío y abandona en él el pensamiento y cuidado de nuestra alma no hay que preocuparse más de las tentaciones, ni debe oponerlas otra resistencia que la negativa, sin poner industria alguna, y si la naturaleza se conmueve hay que dejarla que se conmueva porque esa es su naturaleza. Aquellos que en todas las cosas tienen éxito y que las cosas les suceden como quieren no han llegado a conocer este camino, no conocieron el camino de la paz.”

MAESTRO ECKART- citando a SENECA:

“Que el hombre acepte todas las cosas como si las hubiera deseado y pedido”

NISSARGADATA : “En el universo el sufrimiento se debe a la no aceptación, la esencia de la sabiduría es la total aceptación del momento presente, la armonía con las cosas en el modo en que suceden, un sabio no quiere que las cosas sean distintas de como son, él sabe que considerando todos los factores las cosas son inevitables. Es amigo de lo inevitable y por lo tanto no sufre.puede que conozca el dolor pero este no lo afectará, si puede haga lo necesario para restablecer el equilibrio perdido o dejará que las cosas sigan su curso. entre las orillas del dolor y del placer fluye el río de la vida, solo cuando la mente se niega a fluir con la vida y se estanca en las orillas se convierte en un problema. Fluir con la vida quiere decir aceptación, dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que se va.”

En un diálogo que tiene NISARGADATTA le pregunta a su interlocutor: “¿que le hace desgraciado?- y este contesta: - tengo lo que no quiero y quiero lo que no tengo. Y le contesta Nisargadatta: - porque no lo invierte?, quiera lo que tiene y no se preocupe por lo que no tiene.”

Estas son algunas pinceladas de las tradiciones filosóficas y espirituales, ahora la pregunta que podemos hacernos es ¿porqué la insistencia en el poder de la Aceptación?, ¿porque una actitud de que entrada puede ser de sumisión, casi de impotencia, termina siendo la forma más elevada de autoafirmación y de potencia? y voy a clarificar lo que yo entiendo por “aceptación”. Lo voy a hacer de una forma Fenomenológica es decir experiencial, eliminando de esta palabra los conceptos espirituales, filosóficos, porque creo que lo que voy a decir puede encontrarse en cualquier persona, en la experiencia de cualquier persona, con independencia de cual sea su cosmovisión e incluso con independencia de que se considere o no se considere una persona espiritual.

Para aproximarnos a que sea esto de la aceptación comienzo de nuevo con una cita de NISARGADATTA:

“Cual es la utilidad de la verdad, de la bondad, de la belleza?. Ellas son su propia meta, y se manifiestan espontáneamente y sin esfuerzo cuando las cosas se dejan ser en sí mismas, no se interfiere con ellas, ni se esquivo, ni se desean, ni se conceptualiza, sino que se experimentan con una conciencia total”.

Dejar ser las cosas en sí mismas, experimentarlas con una conciencia total, apartar la mirada decía Nietzsche, pues una primera mirada de lo que entiendo es la aceptación podría ser lo siguiente, en palabras sencillas y cercanas a nuestra vida cotidiana:

“aceptación es la capacidad de estar con lo que hay, de concienciar todas las dimensiones de nuestra experiencia, de no resistir la experiencia plena de lo que sucede fuera o dentro de nosotros, de permitir su total desenvolvimiento. Aceptar es concienciar y esto tiene una doble vertiente: mirar y sentir absolutamente todo sin resistencias y sin censuras. Y en esta concepción de la palabra aceptación ya está implícito lo que es la autoaceptación. Autoaceptación es asumir lo que soy aquí y ahora, y eso en la práctica se traduce en la disposición a aceptar a mirar, a asumir, a vivenciar todas las dimensiones de nosotros mismos, todos los aspectos de nosotros mismos, de nuestra experiencia, sin negación, sin rechazo, sin reproche, sin censura. Y esto equivale también a fluir con la experiencia personal o dejarnos ser lo que somos. Que nos impide aceptar?, la mente que dice “NO, esto no debería ser como es”, lo que nos impide aceptar son nuestras ideas fijas sobre cómo deberían ser las cosas, ideales juicios, expectativas rígidas, y esto es interesante porque estamos hablando de aceptación y dando por hecho que es una actitud intrínsecamente vinculada a la vida espiritual, pero según lo que acabamos de decir , una persona que está dificultada para aceptar es precisamente el buscador espiritual o las personas que se consideran altamente éticas y llenas de ideales, que tienen unas ideas muy claras y rígidas sobre cómo deberían ser las cosas, como debería ser el mundo, como deberían ser los demás, cómo deberían ser ellos mismos y tengo una imagen ideal del mundo en la que debería imperar la justicia y me perturbó porque el mundo no es como debería ser y en mi perturbación crónica percibo nobleza y elevación. O tengo unas ideas muy claras de cómo es una persona realizada, espiritual y construyó un yo ideal y deduzco

que esa persona pues no debe tener sentimientos de ira, resentimiento, que es una persona que siempre actúa amorosamente, que no se deprime, que siempre es feliz y por lo tanto de forma sutil, empiezo en mi vida cotidiana a entrar en conflicto o sencillamente a disociarse de aquellos aspectos que veo que no encajan con mi imagen ideal y esto empieza a producir ciertos efectos que son: división psicológica, represión, neurosis, decía Carl Roger ;” la neurosis es la distancia que existe entre nuestro yo verdadero y nuestro yo ideal”. Estas ideas fijas de cómo las cosas deberían ser, da lugar a un juego de comparaciones entre lo que es y lo que debería ser, que hacen que empiece a rechazar mi experiencia presente. Aquí hay que tener cuidado porque también podemos tener una imagen mental de lo que es la aceptación y puedo pensar que una persona que acepta es una persona que siempre es ecuaníme, serena, que no se rebela ante nada, pero miro mi experiencia, y veo que también en mi experiencia hay apegos, hay aferramientos y hay rechazos y entré en conflicto con muchas cosas, con lo cual pienso que ese ideal es un ideal muy ajeno a mi vida cotidiana y pienso: quizás en un futuro. Pero esto es un error, de nuevo he construido una imagen mental de lo que es la aceptación, porque si mi experiencia presente es de apegos y de rechazos, y entré en conflicto con ciertas dimensiones, esa es la experiencia que en el presente tengo que mirar, tengo que asumir, tengo que aceptar y aceptar precisamente es mirar que esto es así y asumirlo, permitirme sentir los sentimientos que tengo, permitirme estar donde estoy y permitirme sentir lo que siento, con lo cual no hay ninguna experiencia que nos aparte de la aceptación, porque toda experiencia puede ser no resistida, puede ser concienciada, puede ser aceptada. Y la resistencia a aceptar - y esto no es un juego de palabras- también puede ser aceptada.

Y estas ideas fijas sobre cómo deberían ser las cosas que impiden la aceptación, están asociadas también a cierto concepto de “coherencia”, es muy habitual pensar que soy coherente cuando vivo y actúo en conformidad con mi filosofía teórica o con mi referente ideal, y esto da lugar a un diálogo interno del tipo: como yo tras tantos años de práctica sigo incurriendo en ciertas conductas?, o sigo teniendo las mismas emociones?, o yo debería ser más madura?, ya no debería irritarme por esto, ya no debería sentir resentimiento, envidia, ansiedad?. De nuevo el rechazo de la experiencia presente. Pero la coherencia entendida de forma madura es tener la voluntad de ver las cosas tal y como son en mí, aquí y ahora, y asumirlas.

Tener el coraje y asumir mi verdad aquí y ahora. Esa es la genuina coherencia. Y de nuevo la coherencia no es algo que quizás sere en un futuro, sino que, como decíamos de la aceptación, nada me aparta de la coherencia siempre que la experiencia presente sea reconocida y aceptada. Por lo tanto, desde esta concepción de la coherencia el objetivo no es ser y actuar de una determinada manera, ese es el objetivo del yo ideal, el objetivo no es ser más perfectos, sino ser más reales.

Y lo primero, ese objetivo del yo ideal, da lugar a a bondades castradas sin energías, sin vigor, que como decía nietzsche: son los comediantes de su propio ideal. Y la otra concepción de la coherencia da lugar a personas cada vez más reales, más integras, personas con capacidad de asumir su propia sombra y su propia luz.

Hablando con una consultante, de un concepto que es “carisma”, por qué decimos que una persona es carismática?, pareciera que el carisma tiene que ver con la calidad de la presencia de una persona, pero también veíamos, y la consultante con la que hablaba me decía que para ella una figura que representaba el carisma, eran por ejemplo un “rockero”, ¿que tiene de carismático una figura del rock? concluimos que, una característica es que son personas que no ocultan sus sombras, (muchos las exhiben de hecho), pero nos interesan aquí las figuras que son más centradas, de asumir sus sombras, de no esconderla

detrás de una máscara, y también son personas que asumen su luz. Porque hay un temor que en muchas personas es mucho más profundo y más insidioso que el de aceptar su propia sombra, y es el de aceptar su propia luz, su propio poder, que en último término son un poder y una luz que son impersonales.

Lo que nos impide aceptar, es la mente que nos dice: “no esto no debería ser como es”, o la mente que dice: “no, porque tiene una falsa creencia” y es la creencia de que el dolor se puede evitar alejándonos de él. De que nos daña más enfrentar el dolor y vivirlo, que evitarlo, evitarlo. pero esto no es así no nos daña un sentimiento que calificamos de negativo, lo que nos daña es la resistencia a sentir, y podemos sentir frustración pero yo no debería sentir esto, frustración, automáticamente el sufrimiento se multiplica, o podemos sentir dolor, pero si me permito sentir ese dolor, poco a poco comienza a diluirse y será un dolor sereno, que tarde o temprano y por vías interiores ocultas termina elevando el alma pero si me resisto a sentir este dolor terminará dando lugar a un sufrimiento, crónico, amargo e insidioso.

Aceptar sentir es estar presentes, presentes en el miedo, en el dolor, en el miedo, en la pena, en el miedo, en la alegría en el éxtasis, permitiendo que todo se exprese plenamente, y los sentimientos se expresan plenamente en el cuerpo y que esa energía se desenvuelva, aceptar sentir, es estar presentes, y el miedo a sentir, en definitiva es miedo a la vida.

Cuando tenemos ciertos hechos en realidad los tememos porque pensamos que tienen la capacidad de despertar en nosotros ciertos sentimientos, ciertas emociones, con lo cual tener la disposición de sentirlo todo, es ir perdiendo el miedo a vivir, y el miedo a sentir lo que origina es miedo a la vida, lo que origina que cada vez estemos más bloqueados interiormente, más muertos por dentro.

No aceptar es decir “no”, y el sufrimiento siempre se origina en ese “no”, es una contracción de nuestra conciencia. Se contrae nuestra conciencia cuando nos resistimos a una experiencia porque pensamos que no es como debería ser o nos parece desagradable y concluimos que es mejor eludir, la mente, como dijimos antes, dice no quiero vivir esto, no quiero sentirlo, no quiero experimentarlo, no quiero mirarlo, no quiero estar presente en esta situación y me ausento contrayendo mi conciencia, en definitiva, no quiero que esto sea. Y este “no” también puede darse en las experiencias que nos resultan agradables, cuando estamos viviendo una situación que sentimos totalmente placentera, queremos estar totalmente presente en esa situación, pero aparece el miedo a perder eso que es tan agradable y por lo tanto deseamos asegurar esa experiencia, retenerla, aparece la avaricia, aparece el miedo, y de nuevo la mente que dice “no”, la mente que se contrae.

En el universo, decía Nisargadatta, el sufrimiento se debe a la no aceptación, no nos hace sufrir el dolor, ninguna sentimiento nos hace sufrir, nos hace sufrir la creencia: “esto no debería ser así”, “lo que está aconteciendo no debería acontecer, lo que es y tal y como es aquí y ahora, no debería ser”.

Hay actitudes en nuestra vida cotidiana en las que de forma obvia o sutil, se oculta esta mente que dice “no”. Por ejemplo en la orientación excesiva hacia el futuro, el apego a las metas, los objetivos, las esperanzas, obviamente no hay nada malo en proyectarse hacia el futuro, tener metas, objetivos, ilusiones, esto solo es un problema cuando se convierte en una forma sutil o no tan sutil de evitación, de evitación de las sensaciones que afloran en nosotros en el presente, o cuando estamos instrumentalizando continuamente el momento presente como si fuera un mero medio para la realización de un objetivo futuro, también en estos casos bloqueamos nuestra presencia, nuestra capacidad de estar en el presente, y da igual que estas sean metas mundanas o metas espirituales, el mecanismo de evitación sigue siendo el mismo. O también la mente que dice “no” se oculta en la posición contraria,

en el apego al pasado, cuando estamos enganchados de experiencias del pasado da igual que sean positivas o negativas. O en el activismo, o en la ambición o en la obsesión con los resultados, con los logros, o en la necesidad continua de distracciones, de entretenimientos, de novedades. En el activismo o también se puede ocultar en la pasividad, en aquellas personas que los aspectos de sí mismos, o las emociones que quieren eludir son aspectos, de sí mismos, y sentimientos que afloran en la acción, el miedo a la exhibición, al fracaso, etc.

Otra actitud en la que sutilmente se oculta esta mente que dice “no”, es cuando pensamos en nuestros sentimientos en lugar de tenerlos, o cuando nos contamos historias de lo que sentimos en lugar de directamente sentir. No me reconocen, no me aprueban, no me valoran, en lugar de entrar en contacto con mi sensación, de que no soy suficientemente valiosa y con mi miedo a no serlo. Proyecto fuera y racionalizo para evitar entrar en contacto directo con mi pena, con mi miedo. Centrarse obsesivamente en el cambio, en la mejora personal, paradójicamente también esto puede ser una forma de evitación cuando aparece la impaciencia por los resultados, cuando hay una ambición que se a colado tras esta actitud, y voy a enumerar cosas que no son aceptación, pero a veces de forma equívoca pasan por aceptación.

1. Hacer estas cosas, meditar o practicar la aceptación como un mecanismo de evitación (me han dicho que si hago esto voy a eludir el sufrimiento) con lo cual estoy haciendo eso no para integrar, asumir, las distintas dimensiones de la realidad sino para evitarlas eludirlas, con lo cual esto es una falsa aceptación. No hay que aceptar para deshacerse de algo, sino para que eso se integre y forme parte de nosotros.
2. el error muy común, que hace que a muchas personas esta palabra “aceptación” les rechine y es el de confundir aceptar con aprobar, aceptar algo no significa aprobarlo, aprobarlo en un sentido intelectual, puede ser víctima de una injusticia y puedo asumir que eso ha sido así y asumir las vivencias y las emociones que ese hecho ha despertado en mí y asumir la condición humana tal y como es, que es inevitable que haya ese tipo de injusticias, y eso no significa que intelectualmente apruebe esa conducta específica, incluso puedo condenarla si ello procede. Aceptar no es que me guste lo aceptado, no implica que pueda preferir otras cosas diferentes a las que estoy aceptando, no quita que pueda llevar a cabo acciones para modificar eso que estoy aceptando, no excluye la posibilidad de que si es una conducta que pueda condenar, la condene, etc. aceptar no es aprobar en un sentido intelectual. Y como se deduce de esto aceptar tampoco es resignarse, otro error que como decíamos antes, hace que mucha gente tenga fobia a la palabra aceptación, la aceptación no tiene nada que ver con la resignación. Y aceptar no significa en absoluto resignarse a los hechos que aceptamos, a nuestras circunstancias personales porque el sentido del bien, el sentido de la verdad, la belleza y la justicia que latén en nosotros y que también forman parte de lo que es, nos están impulsando a modificar a cambiar aquellas cosas que sentimos que deben y pueden ser modificadas, pero esta actitud esta disposición activa es perfectamente compatible con aceptar que aquí y ahora lo que es es lo que es. Puedo intentar cambiar una situación sin resistirme a experimentar esta situación en el presente. Hay personas que piensan, si acepto, parece que me va ser indiferente cambiar, se va a relajar mi impulso hacia la excelencia, en absoluto es así, todo lo contrario, nada bloquea más que la falta de aceptación. Y la aceptación nos da lucidez, y serenidad, para ser mucho más

eficaces en aquellas acciones que tengamos que emprender para modificar una situación, y además en lo relativo a las transformaciones más profundas, la fuente de la transformación más genuina es la rendición. Pero no somos nosotros los que determinamos cuál va a ser el curso de ese cambio. La resignación es impotente, hubiera sido mejor otra cosa, pero ha sido como es. La aceptación es un acto de potencia, un sí afirmativo, es un acto de señorío sobre los acontecimientos.

Tampoco es aceptar mis propios sentimientos, mis propias emociones, reaccionar desde ellos o dramatizarlos, hay terapias que creo que confunden estas dos cosas, yo puedo aceptar un sentimiento de agresividad, puedo permitirme sentirlo, no tener la creencia “yo no debería estar sintiendo esto”, permitirme experimentar, sin necesidad de reaccionar desde mi agresividad. Que muchas veces es una forma de eludir estar en contacto directo con esa emoción, y también proyectar fuera la causa de mi agresividad y por lo tanto no responsabilizarme en el presente, sigue siendo una forma de evitación.

3. otra cosa que pasa por aceptación y no lo es, es aceptar con truco, los trucos para aceptar, que significa esto?....Leo a Simon Weil “Descartar las creencias que colman el vacío, suavizadoras de amarguras, la de la inmortalidad, la de la utilidad de los pecados, la del orden providencial de los acontecimientos en suma, los consuelos que comúnmente se buscan en la religión. No debo amar mi sufrimiento porque sea útil, sino porque es.” Esto es muy interesante, y es que aquí lo que está cuestionando Simon Weil es el uso consolador de la espiritualidad, de la filosofía y como antes decía, en ocasiones, llamamos aceptación a lo que no son más que consuelos y trucos. Y que diferente que una persona asuma en su vida el desorden, el sinsentido, el dolor y que de forma sorpresiva, sin esperarlo, y eso es algo que curiosamente concluyen las personas que siguen este camino con radicalidad y con seriedad, tenga la experiencia sentida de que en el fondo de las cosas todo está bien, y tenga también la comprensión sentida de que todos formamos parte de un dibujo más amplio inaccesible a nuestro nivel de comprensión, pero que de alguna manera intuimos que es completo, que es diferente a la persona que sigue el camino contrario. Acudo a estas ideas “todo está bien” y me repito que “todo es por algo” etc, como un mecanismo para reprimir en mi vida, para no enfrentar el dolor, el sinsentido, la incertidumbre. Utilizo estas creencias que cojo de mis lecturas de personas que sí han recorrido el camino anterior, como una forma de mantener a raya los aspectos más inquietantes de la existencia, o como antes decíamos recurro a la aceptación o a la meditación como mecanismo también para aludir estas experiencias, para no sufrir, y esto es una aceptación falsa. Decía Sócrates, él hablaba de que distinguía entre dos formas de conocimiento, la ciencia -que es el conocimiento que alcanzamos cuando profundizamos y llegamos al final en la naturaleza de un asunto y que lo tenemos de primera mano- y todo lo demás que son las opiniones, la opinión. Y decía Sócrates que hay opiniones verdaderas, yo cojo frases de sabios que formalmente suenan como una verdad, pero es una opinión, porque no es un conocimiento que yo haya llegado desde mi propia experiencia, de primera mano. Y cuidado con las opiniones verdaderas, con estas frases bonitas, que suenan muy bien, que hacen que todo nos encaje, que todo nos cuadre, porque como antes decíamos son formas de mantener a raya las cosas que no queremos enfrentar, y esta uso consolador de la espiritualidad de la filosofía, es muy habitual y es una forma de represión y de negación. Y estas opiniones verdaderas, a veces son más peligrosas que otro tipo de opiniones, porque son tan

presentables que no tenemos ninguna motivación para cuestionarlas, pero como no son un conocimiento de primera mano, impiden nuestro crecimiento, aunque se trate de una filosofía adecuada, porque el crecimiento y la libertad interior únicamente vienen a través de la sinceridad. Hay personas que te dicen, llevo muchos años meditando pero no avanzó, cuidado también, porque la verdadera meditación es desnudez y es rendición, pero si sutilmente es un querer lograr, un querer llegar, un querer ser más, una forma de engordar mi yo ideal, de alcanzar ciertas experiencias, o una forma de evitación, de eludir mis frustraciones, mis vacíos, mi vida mediocre, de eludir la experiencia del dolor, del sinsentido, del desorden, obviamente este tipo de meditación hecha desde esta disposición no da frutos. Tengo demasiadas imágenes de adonde se supone que tengo que llegar, y la espiritualidad no es un asunto técnico, no es que yo haga tal cosa y eso produce ciertos resultados, sino que es un asunto de pureza, de entrega y de seriedad,

4. Otra actitud que puede parecer aceptación pero que oculta esa mente que dice “no”, es la falsa positividad, la falsa bondad, también pueden ser mecanismos de negación por la tanto obstruyen el camino hacia el ser. Porque solo cuando miro y enfrento y asumo mi realidad presente puedo acceder a una realidad superior.

Y esto nos permite dar una nueva descripción de lo que es la aceptación, que podría así: “aceptar es superar la dualidad entre lo que es y lo que debería ser”. Aquí se pueden encender las alarmas, el “debería” es importante, es la base de la vida ética, y efectivamente hay un debería sano, legítimo, pero y esto es importante, no hay que confundir el “debería” como la aspiración ética hacia la excelencia, el deseo de que todo florezca y exprese al máximo su potencial con otro “debería” muy diferente, y es la pretensión, ya no la aspiración ética, sino la pretensión ontológica por decirlo de alguna manera, de que aquí y ahora las cosas sean de una determinada manera, la que se ajusta a nuestras ideas al respecto, pues en cada momento las cosas son lo que son y lo que pueden ser considerando todos los factores implicados. No tiene nada que ver el “debería como una aspiración” con el “debería como una exigencia” de que las cosas aquí y ahora sean de una determinada manera. Y detrás del sufrimiento en el fondo siempre se ha colado este error, hemos convertido nuestras preferencias que son completamente legítimas, en exigencias. Obviamente vamos a preferir unas situaciones frente a otras pero solo cuando creemos que las primeras deberían prevalecer, es cuando sufrimos. No hay que confundir el deseo de perfección del yo ideal, con el anhelo de excelencia del yo profundo. Y hay formas de ver que está operando en cada caso. El yo ideal le daña, le incomoda, le violenta profundamente la verdad que le cuestiona, cuando estamos conectados con el impulso del yo profundo hacia la excelencia, que es el impulso hacia el crecimiento que nos constituye, un signo es que no nos perturba nuestras limitaciones, al revés cuando algo se descubre, un patrón limitado nuevo, hay alegría porque somos más reales, porque hay más verdad en nuestra vida. Y creo que cuando se supera esta grieta, esta dualidad entre lo que es y lo que debería ser, con las matizaciones que acabo de hacer es cuando irrumpe lo profundo. Hay irrupciones de lo profundo que están precedidas, ha tenido que haber un sentimiento de impotencia, pero esto puede tener lugar, y tiene lugar y seguro que tenéis experiencia, en la vida cotidiana, en momentos muy sencillos en los que estamos reconciliados con él ahora, en que nuestra mente no existe esta dualidad y son momentos que se convierten en grietas, en que puede irrumpir lo que realmente somos. Creo que la aceptación así practicada es importantísima, es la base de la salud psicológica y emocional, la aceptación así entendida es lo que elimina la raíz del sufrimiento evitable.

Porqué abandonamos la obstinación, ese apego a nuestras ideas de cómo deberían ser las cosas, que nos hace estar continuamente en conflicto con la experiencia presente. Pero también, porque como antes señalé, la falta de aceptación conduce a la desintegración, a la división psicológica, estamos permanentemente escindidos y en lucha con nosotros mismos, desintegrados y la aceptación así practicada conduce a la integración y a la unificación. También es importante para la salud psicológica y emocional porque los sentimientos, las emociones, tienen un ciclo natural, tienen un ciclo de vida, y cuando este ciclo no se culmina y hay sentimientos que no han terminado de ser sentidos y experiencias que no se han apurado, todo esto que no se ha terminado de vivir, se convierte en energía anímica estancada, tóxica, que es una fuente de bloqueos, de enajenación de reactividad porque estamos proyectando todo eso continuamente en el mundo exterior. Y lo que hace que muchas personas a lo largo de la vida, en vez de que con los años cada vez se sientan más sueltos más ligeros, se sienten más bloqueados, más inhibidos, más muertos por dentro, más compulsivos. En esto no hay atajos, el crecimiento y el desarrollo interior solamente vienen cuando no hay negación, cuando no hay evitación, y es la aceptación del dolor lo que nos hace más felices y sólo asumiendo nuestra debilidad, conocemos nuestra verdadera fortaleza, y sólo aceptando nuestra tristeza, nos volvemos personas más felices. Sobre todo, la aceptación es la base de la Salud y de la realización espiritual. En primer lugar porque la aceptación libera cualidades y fuerzas transpersonales que están siendo bloqueadas por el yo superficial. En realidad este es un camino contraintuitivo, de entrada lógico parece ser el siguiente: “quiero ser feliz, todos queremos ser felices y pensamos que para alcanzar esa plenitud, que la vamos alcanzar de forma condicionada, poniendo condiciones, seré feliz cuando logre esto, cuando consiga las cosas que neutralizan las cosas que en el presente siento como carencia y como limitación, y a través de la negación evitando todo aquello que me hace sufrir o evitando todas aquellas cosas que creo que se interponen en mi camino hacia la felicidad. Pero por esta vía de poner condiciones y a través de la negación, no podemos alcanzar lo que yo llamo, estados esenciales, esos estados de ser, que son la resonancia del yo profundo, porque esos estados se caracterizan precisamente por ser incondicionales y por no alcanzarse eliminando o eludiendo nuestras limitaciones sino asumiendo las, pasando por ellas.

Dicho de otro modo, muchas personas que se empiezan a interesar por el trabajo interior de tipo espiritual, filosófico, psicológico, al principio lo que quieren es, tener algo que no tienen, algún tipo de experiencia, de estado o abandonar y superar algo que tienen y no les gusta. Y muchas personas se vuelven adictas a las modas de trabajo interior, de cualquier tipo, precisamente porque con esa dinámica llegan a un punto de no avance y este punto es el punto en el que hace falta la rendición. Y por eso van de una práctica a otra, de un camino a otro, hasta llegar siempre a ese callejón sin salida y no terminan nunca de alcanzar el punto de la transformación. Porque ese punto lo que exige precisamente es abandonar ese esquema de ambición y de lucha.

La aceptación acalla la mente inquieta, la mente que compara, la mente que quiere algo que no tiene, que quiere librarse de alguna condición presente, acalla al yo superficial y por eso permite que aflore el ser esencial. Y nos revela que no hay otra plenitud que aceptar plenamente el ahora, que no hay otro camino y otra plenitud que sencillamente ser. Esto no resulta fácil de admitir, como voy a descansar en mi aquí y en mi ahora si mi situación interna o externa es un desastre total, como decía un amigo mio, pero así? aquí? con estos pelos?...La cuestión es experimentarlo, es una invitación, y si se piensa que no es así, adelante, porque como antes decía, el único camino que tiene sentido es la sinceridad, y si hace falta hay que saborear plenamente los frutos del deseo y de la experiencia.

No puedo descansar en la paz y en la plenitud de mi propio ser si pretendo evitar, eludir lo que me resulta incomodo, disonante, el yo espiritual está precisamente detrás de todo eso, al otro lado de todo eso, y se alcanza al asumir todas las dualidades de la existencia de nuestra propia experiencia, y por eso puedo llevar adelante todo tipo de prácticas espirituales y puedo poner toda mi voluntad en ello sin alcanzar mi centro, y en cambio con la práctica de la aceptación así entendida, como un fruto indirecto no buscado, siempre se alcanza esta experiencia de lo profundo que en ocasiones requiere atreverse a pasar por esa noche oscura, de los sentimientos no plenamente vividos. Lo interesante de este camino es que es un camino experiencial, un camino que no requiere asumir ningún tipo de dogmas, ni de creencias, ni apuntarse a ninguna enseñanza, ni a ninguna filosofía, lo que uno vea y comprenda, lo va a ver y lo va a comprender de primera mano, y quizás comience a entender y a intuir, cosas que a leído y que a visto en ciertas enseñanzas tradicionales pero lo interesante es que no será una mera “opinión verdadera”, sino una “comprensión sentida” fruto de haber alcanzado esa comprensión de primera mano.

La aceptación es un camino hacia la salud y hacia la realización espiritual porque, nos sitúa en nuestro centro, en el testigo, porque la aceptación sólo es posible en ese lugar de nosotros mismos donde estamos con los contenidos de nuestra experiencia, pero no estamos confundidos e identificados con nuestros sentimientos, impulsos, juicios mentales, advertimos que estos van y vienen, nos dejamos de confundir con ellos y descansamos en ese testigo interior que se limita a presenciar todo esto. Porque la naturaleza del testigo, la naturaleza de la conciencia testimonial es la aceptación. Es una brazo dado a todo desde un espacio de perfecta ecuanimidad, que todo sostiene, que todo acoge, y esto es interesante porque esto es así, la aceptación en realidad no es un acto volitivo, no el pequeño yo decidiendo si acepta, si no acepta, nuestra naturaleza profunda es ya aceptación. Por eso desde ahí no queremos que sea distinto de lo que es, pero no como si esta fuera una opción entre otras, sino porque ahí somos lo que es. Y por eso la afirmación de lo que es, es la muerte del yo superficial, por el contrario afirmar lo que es, es desde este nivel desde el yo profundo, la más radical autoafirmación.

En tercer lugar, la aceptación es un camino de realización espiritual porque culmina en la entrega.

Podemos decir que el grado más elemental de aceptación es, aceptar lo que es, porque es, porque es inevitable y no tiene ningún sentido luchar contra la realidad. Esta aceptación madura un poquito más cuando entendemos que ya no solo es inútil luchar contra lo inevitable, sino que no tiene sentido juzgar con nuestra mente limitada la totalidad de la que formamos parte, el misterio en el que estamos envueltos, cuando incluso nuestra propia inteligencia es algo que no nos hemos dado a nosotros mismos, y que es una manifestación de esa inteligencia única que nos sostiene. Y esta aceptación se profundiza y madura aún más, cuando se produce en la confianza plena de que podemos lanzarnos al vacío y atravesar la confusión y la incertidumbre, sabiendo que la inteligencia de la vida se ocupará de nosotros. Y hemos descubierto al saltar al abismo, que no es un abismo en el que caemos, sino un abismo en el que flotamos, y sabemos y ya no es una creencia consoladora sino una comprensión saboreada, que la realidad en último término y en su fondo es inteligente, es benéfica, que nuestro propio fondo es benéfico y digno de confianza, y en esta certeza ya no tememos dejarnos ser lo que somos. Cuando es así, cuando la aceptación impregna nuestro ser total, cuando se convierte en nuestra actitud básica ante la vida, pasa a ser entrega, pasa a ser rendición. Y en la entrega se da una conversión, un auto descentramiento, digamos que hay dos formas básicas de estar en la vida, una forma que podemos describir como autocentramiento, autorreferencialidad, y

tengo la pretensión de que la vida, la existencia, y las situaciones y los demás se ajusten a mis ideas sobre cómo deberían ser las cosas. y cuando decimos esto pensamos en personas manipuladoras que ven a los demás como medios para conseguir sus intereses, sus objetivos, pero ya hemos visto que esta autorreferencialidad puede darse en formas más sutiles y puede estar presente en nuestros ideales morales, altruistas, espirituales. Y otra forma de estar en la vida, que es el auto descentramiento, entiendo que yo no estoy aquí para ajustar la vida a mis ideas, que yo no soy el maestro o la maestra de la vida, sino que la vida es la maestra y yo estoy aquí para ajustarme a la realidad. Y en estas dos alternativas no hay término medio, se tiene que dar una completa conversión, o lo uno o lo otro, y esto concluye con esas citas que traíamos a colación con esas citas sapienciales en que insisten en que el objetivo de la filosofía, el objetivo de la espiritualidad es vivir en armonía con la realidad, con el orden de las cosas, y cuando así lo haga podré decir, como Nisargadatta : "En mi mundo todo marcha bien". Porque seguiré teniendo problemas y dificultades, ninguna de esas cosas amenaza o choca con mis objetivos, porque aunque tengo planes y tengo preferencias, por encima de todo he decidido que mi único objetivo es aceptar lo que es.

En el primer caso, en el autocentramiento, voy a incurrir en el intento de manipular la realidad, habrá miedo, aunque las cosas me vayan bien, porque se que ese ir bien es frágil, es temporal, frustración, resentimiento, impotencia, sinsentido. Y en el segundo caso la fuerza de la vida irá a mi favor y yo voy a ir a favor del curso de la vida. La inteligencia y la fuerza de la vida serán las mías. Y este auto descentramiento es lo que en lenguaje religioso se llama la entrega a Dios, la entrega a un poder superior, mi centro se desplaza, mi centro ya no es mi voluntad personal aislada, sino que esta voluntad se alinea con una voluntad más amplia, con una realidad más amplia que reconozco como mi verdadera identidad. Ha habido dos formas de entender esta entrega sin condiciones al poder superior, la entrega religiosa cuando el esquema religioso ha sido dualista es "anular mi voluntad a favor una voluntad superior, de un poder superior", para las tradiciones sapienciales y las tradiciones no dualistas no es así, no niego mi voluntad a favor de la voluntad divina, sino que sencillamente comprendo que esta dualidad es una ilusión. Que yo como individuo no soy el centro ni la fuente de la propia vida, no soy una agente causal último, sino un canal de una inteligencia y una fuerza transpersonal que supera y trasciende mi yo personal. Con lo cual en esta entrega no se renuncia a nada, se renuncia sencillamente a una ilusión. Dice Ramana maharshi " o bien elimina la identificación con los pensamientos aferrándose al sentido básico, yo; o bien uno se entrega sin condiciones al poder superior. Estos son los dos únicos caminos a la autorrealización".

Nisargadatta "Viva su vida como venga, pero siempre alerta, vigilante, permitiendo que todo ocurra de la manera en que ocurre, haciendo las cosas naturales de modo natural, sufriendo, gozando como traiga la vida", Este también es un camino.

Autoindagación, la pregunta por ¿quién soy yo? o entrega, dice Raman maharsi son los dos únicos caminos hacia la autorrealización ,y es normal que cada cual ponga el énfasis en aquello que le resulte más afín, más natural, y en último término son caminos que tienen el mismo destino, el camino de la aceptación conduce a una paz profunda, conlleva la superación del yo superficial, porque abandonamos el apego a nuestras ideas sobre cómo deberían ser las cosas y como veíamos, también permite el acceso a nuestro centro, y nos conduce a asumir la posición del testigo. La entrega a un poder superior, es la entrega de la ilusión de la voluntad separada, y ahí ya no me quedo con ningún reducto de voluntad propia, ni siquiera con la voluntad de entregarse o no entregarme, de aceptar o no aceptar, porque ahí soy esa presencia abierta que todo lo acoge, sencillamente soy.

Termina la conferencia con unos minutos de silencio y esta serie de preguntas que nos invitan a hacer una reflexión....

¿Cuál es mi relación con el momento presente?

Sea cual sea mi estado actual, mis circunstancias, mi estado de ánimo, mi tono emocional, aburrido, satisfactorio, triste, insatisfecho, ilusionado, frustrado, tengo la convicción de que la plenitud radica en el corazón, de este instante presente, de que siempre es el ahora el camino hacia el ser, y de que si no lo he experimentado, ¿quizás es así porque no lo he aceptado y apurado plenamente?. ¿O tiendo a pensar que algo tiene que cambiar, que aquí y ahora siempre falta algo, y proyecto la plenitud en el futuro?

¿Confío en que experimentando lo que hay y trascendiendo, está lo que anhela lo mejor de mí y nunca en un futuro elusivo?. ¿Descanso en el presente o habitualmente lo uso para lograr algo que aún no es?. ¿Estoy eludiendo el momento presente, con impaciencia, prisas, conductas evasivas porque lo considero imperfecto?. Con el término prisas no aludo a la diligencia sana, a la disposición a entregarme a lo realmente importante, a no distraerme, a no perder el tiempo, sino a la prisa que genera malestar y roba la paz. Comprendo el sinsentido de la prisa así entendida, de la impaciencia por llegar ¿a donde?. ¿Advierto que la creencia latente en esa actitud es la de que la experiencia presente, tal y como es, es un obstáculo?. Hay una intuición latente en esa actitud de impaciencia que es certera, la intuición de que estamos llamados a una plenitud que no vivimos, el error radica en pasar por alto, lo que nos aparta de esa plenitud que intuimos es precisamente nuestra resistencia al ahora.

¿Oriento mi trabajo interior a alcanzar un engañoso ideal futuro de perfección? ¿o es en cambio una práctica orientada a amarlo todo, a integrar, comprender, asumir y vivir todo, aceptarlo todo?.

Si no es así, cambiaré mis circunstancias, superaré algo pero siempre habrá algo más que superar y nunca me sentiré satisfecho, la felicidad condicionada es falsa y engañosa.

Nuestros poderes transpersonales se liberan cuando se eliminan los obstáculos e impiden la aceptación, ¿cuales son en mi caso esos obstáculos, dicho de otro modo, que juicios y creencias me impiden aceptar plenamente el ahora?.

Esos juicios son los obstáculos que he de disolver con la luz del discernimiento; pero mi presente tal y como es nunca es el obstáculo.

Los encuentros más significativos, existenciales, filosóficos, espirituales han sido protagonizados por personas que han abrazado plenamente el ahora y han encontrado un tesoro de fuerza, creatividad, paz y amor en su fondo. Cuanto más difícil sea ese abrazo, cuanto más poder tenga para disolver nuestro yo superficial y nuestro yo ideal, nuestras ideas preconcebidas sobre cómo deberían ser las cosas, y las condiciones que ponemos a la felicidad, cuanto más difícil sea, más capacidad tendrá para catapultarse hacia lo profundo.

Actividades:

Después de leer la conferencia de la Filósofa española:

1. Responde desde tu propia visión la pregunta sobre ¿Qué es la aceptación?
- 2- Escribe una historia imaginaria inspirándome en este vídeo.

¡¡¡IMPORTANTE!!! # LA EXTENSIÓN DEL TRABAJO NO PUEDE SER MENOR A 5 PÁGINAS.

¡A IMAGINAR! ¡A BRILLAR!