

# El sufrimiento se origina en la falta de aceptación

por Mónica Cavallé | Extracto de: EL ARTE DE SER

La falta de aceptación de lo inevitable es fuente de sufrimiento y de desarmonía. Aceptar los límites de la vida y los reveses del destino (la inevitabilidad de lo que no depende de nosotros), sin instalarnos en la rebelión o en la amargura, no nos evita el dolor, pero lo toma sereno, más aún, alquímico, pues antes o después, y por sendas interiores ocultas, el dolor aceptado terminará elevándonos y liberándonos.



"Pregunta: El universo no parece ser un lugar feliz en el que vivir. ¿Por qué hay tanto sufrimiento?"

Nisargadatta: El dolor es físico; el sufrimiento es mental. Más allá de la mente no hay sufrimiento. El dolor es una mera señal de que el cuerpo está en peligro y requiere atención. De modo similar, el sufrimiento nos avisa de que la estructura de la memoria y de los hábitos que llamamos la persona está amenazada [...]. El dolor es esencial para la supervivencia del cuerpo, pero nadie nos obliga a sufrir. El sufrimiento se debe enteramente al apego o a la resistencia; es un signo de nuestra renuncia a seguir adelante, a fluir con la vida. Del mismo modo que una vida sana está libre de dolor, una vida sabia está libre de sufrimiento.

P. Nadie ha sufrido tanto como los santos y sabios.

N: ¿Se lo dijeron ellos o lo dice usted? 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 a 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 alterará. Si puede, hará lo necesario para restablecer el equilibrio perdido, o dejará que las cosas sigan su curso."

NISARGADATTA. *Yo soy eso*

La aceptación así entendida, prosigue Nisargadatta, en la medida en que quiebra las creencias, apegos y exigencias que conforman nuestro yo superficial, implica la disolución de este último y nos despierta a nuestro yo profundo. Paradójicamente, la aceptación del dolor libera la fuente perenne del gozo sereno.

"N: Si nos miramos en los momentos de placer y dolor, encontraremos invariablemente que no es la cosa en sí misma la que es placentera o dolorosa, sino la situación de la que forma parte. El placer está en la relación entre el que goza y lo gozado. Y la esencia de ello es la aceptación. Cualquiera que sea la situación, si resulta aceptable es placentera; si no es aceptable, es dolorosa. Lo que la hace aceptable no es importante; la causa puede ser física, psicológica o irrastreable; la aceptación es el factor decisivo. En el universo, el sufrimiento se debe a la no-aceptación.

P. El dolor no es aceptable.

N: ¿Por qué no? ¿Lo intentó alguna vez? Inténtelo y encontrará en el dolor un gozo que el placer no puede dar, por la simple razón de que la aceptación del dolor lo lleva más profundo y más lejos que el placer. El ego, por su propia naturaleza, está continuamente persiguiendo el placer y evitando el dolor. Acabar con esa pauta es acabar con el ego. Acabar con el ego, con sus deseos y temores, le permite a usted retornar a su naturaleza real, la fuente de toda felicidad y paz. [...] Cuando se acepta el dolor por lo que es, una lección y un aviso, y se mira con profundidad y se le escucha, la separación entre el dolor y el placer se rompe y ambos se convierten en experiencia: dolorosa cuando es resistida, gozosa cuando es aceptada.

P. ¿Aconseja usted evitar el placer y perseguir el dolor?

N: No, ni perseguir el placer y evitar el dolor. Acepte ambos como vengan, disfrute ambos mientras duren, déjelos ir cuando deban irse.

P. ¿Cómo es posible gozar el dolor? El dolor físico pide acción.

N: Por supuesto. E igualmente el dolor mental. La bienaventuranza está en la total conciencia de ello, en no encogerse o rehuirlo en ningún modo. Toda felicidad procede de la conciencia. Cuanto más conscientes somos, más profundo es el gozo. La aceptación del dolor, la no-resistencia, el valor y la paciencia, todo esto abre fuentes profundas y perennes de felicidad real, de verdadera bienaventuranza.

P. ¿Por qué el dolor debería ser más efectivo que el placer?

N: El placer se acepta inmediatamente, mientras que todos los poderes del yo rechazan el dolor. Puesto que la aceptación del dolor es la negación del ego, y el ego se interpone en el camino de la verdadera felicidad, la aceptación total del dolor libera el manantial de la felicidad."

NISARGADATTA. *Yo soy eso*

"En el universo, el sufrimiento se debe a la no aceptación." Dicho de otro modo, el sufrimiento se sostiene en la creencia: "Lo que es aquí y ahora, no debería ser".

Por supuesto, nuestro impulso hacia la excelencia y nuestro sentido de la justicia nos incitan a cambiar o perfeccionar las situaciones que pueden ser corregidas u optimizadas; pero esta disposición es perfectamente compatible con asumir que, aquí y ahora, lo que es, es.

No hay que confundir los "debería" legítimos, los que encauzan nuestra aspiración hacia la excelencia, con los "debería" que entrañan la exigencia ontológica de que las cosas, aquí y ahora, sean de una determinada manera, la que se ajusta a nuestras ideas al respecto (una exigencia infundada, pues las cosas en cada momento son como son, y como pueden ser, considerando todos los factores implicados).

La vida, ciertamente, no está al servicio de nuestros deseos y preferencias personales. La realidad sigue su curso ajena a nuestras exigencias e imágenes mentales.

No nos hace sufrir el dolor, sino el pensamiento "Esto no debería ser como es". Detrás de todas las formas de sufrimiento mental cabe hallar la lucha con la realidad, con los hechos: hemos convertido nuestras preferencias legítimas en exigencias. Pero, si bien siempre tendremos preferencias por ciertas situaciones frente a otras, es cuando creemos que solo las primeras deberían prevalecer cuando sufrimos.

La aceptación de "lo que es" remueve la raíz misma del sufrimiento. No elimina el dolor, pues el dolor anímico o físico es un aspecto indisoluble del hecho de estar vivo, pero sí el sufrimiento mental. Abandonamos la obstinación, el apego a nuestras ideas sobre cómo deberían ser las cosas que nos conduce a estar asiduamente en conflicto con nuestra experiencia presente.

"En esto consiste la educación [filosófica]: en aprender a querer cada una de las cosas tal y como son."

ΕΠΙΚΤΕΤΟ. *Disertaciones por Arriano*

Las intuiciones centrales de la filosofía estoica nos invitan a recorrer el camino de la paz. Solo hay una entrada a este camino: la aceptación. La serenidad es siempre el aroma de la aceptación; y la aceptación lúcida de la realidad, la tarea misma de la filosofía sapiencial.

---

**Fuente:** *Mónica Cavallé*, EL ARTE DE SER (Kairós 2017)



Libros | Extractos | Recomendados