

LA SABIDURÍA DE LA RENDICIÓN

Eckhart Tolle



Es la calidad de tu conciencia en este momento lo que más determina el futuro que experimentarás. Así que rendirte es lo mejor que puedes hacer para traer cambios positivos. Cualquier acción es secundaria.

Ninguna acción verdaderamente positiva puede surgir del estado de conciencia de no-rendición.

Para algunas personas «rendirse» puede tener connotaciones negativas: derrota, abandono, fracaso ante los retos de la vida, volverse letárgico, etc.

Sin embargo, la verdadera rendición no tiene nada que ver con eso. No significa tolerar pasivamente cualquier situación en la que estés y no hacer nada al respecto. Ni tampoco significa dejar de planificar cosas o de realizar acciones positivas.

Rendirse es la simple pero profunda sabiduría de ceder, en lugar de oponerse, al flujo de la vida. El único lugar en el que puedes experimentar el flujo de la vida es el «ahora».

Así que **rendirse es aceptar el momento presente de manera incondicional y sin reservas.**

Es decir, renunciar a lo que interiormente se resiste a lo que es. La resistencia interior es decir «no» a lo que es, a través de juicios mentales y negatividad emocional. Se nota más cuando las cosas «van mal», lo que significa que hay una brecha entre lo que la mente pretende y lo que es. Esta brecha es el dolor.

Si has vivido lo suficiente, verás que las cosas «van mal» bastante seguido. Precisamente es ahí cuando se debe practicar la rendición, si es que quieres librarte del dolor y la tristeza.

La aceptación de lo que es inmediatamente te libera de la identificación con la mente y te reconecta con el Ser. La resistencia es la mente.

La rendición es un fenómeno puramente interior. Esto no significa que no puedas intervenir en lo exterior o cambiar la situación. De hecho, no es la situación en general lo que debes aceptar cuando te rindes, sino el pequeño segmento llamado el «ahora».

Por ejemplo, si te encontraras atascado en el barro, no vas a decir: «Bueno, me resigno a estar atascado en el barro». La resignación no es lo mismo que la rendición.

No necesitas aceptar una situación indeseable o desagradable, ni tampoco mentirte a ti mismo y decir que todo está bien.

¡No!

Reconoces totalmente que quieres salir de esta situación y limitas tu atención al momento presente, sin etiquetarlo mentalmente.

Esto significa que no hay juicios mentales sobre el «ahora» y, por consiguiente, no hay resistencia ni negatividad emocional. Aceptas que este momento ya es como es. Luego actúas y haces todo lo que esté a tu alcance para salir de la situación.

A estas acciones las llamo «acciones positivas». Y son mucho más efectivas que las negativas, las cuales surgen a partir de la bronca, la desesperación o la frustración.

Hasta obtener el resultado deseado, sigues practicando la rendición absteniéndote de etiquetar el «ahora».

Déjame darte una analogía visual para que se entienda. Vas caminando de noche por la senda, rodeado por espesa niebla, pero tienes una linterna muy potente que la atraviesa y crea un espacio estrecho y claro frente a ti. La niebla en este caso es la situación en la que te encuentres, que incluye pasado y futuro. La linterna es tu presencia consciente. El espacio claro es el «ahora».

La no-rendición endurece a tu forma psicológica, el caparazón del ego, creando un fuerte sentido de separación. El mundo que te rodea y, en particular, la gente, se perciben como una amenaza. Surge la compulsión inconsciente de destruir a los demás juzgándolos. Como así también surge la necesidad de competir y dominar. Incluso la naturaleza se vuelve un enemigo, y tus percepciones e interpretaciones son gobernadas por el miedo.

La enfermedad mental que llamamos «paranoia» es apenas una versión un poco más aguda de este estado normal pero disfuncional de conciencia.

No solo tu forma psicológica, sino también tu forma física (tu cuerpo) se torna rígida con la resistencia. Surge la tensión en distintas partes del cuerpo. Y el cuerpo, como un todo, se contrae. El libre flujo de energía por el cuerpo, el cual es esencial para un funcionamiento saludable, queda restringido en gran medida. El ejercicio y ciertas terapias físicas pueden ayudar a recuperar este flujo.

Pero a menos que practiques la rendición en tu vida diaria, solo será una ayuda temporal, dado que la causa, es decir, el patrón de resistencia no se ha disuelto.

Hay algo dentro de ti que permanece intacto a las situaciones pasajeras que conforman tu vida diaria. Y es solo a través de la rendición que puedes acceder a esto. Se trata de tu vida, tu propio Ser, que existe eternamente en el presente sin tiempo.

Si encuentras tu situación insatisfactoria o intolerable, es solo rindiéndote primero que puedes romper el patrón inconsciente que se resiste y prolonga esa situación.

La rendición es perfectamente compatible con realizar acciones, iniciar cambios o lograr objetivos.

Pero en el estado de rendición, una energía totalmente distinta, una calidad distinta, fluye en tu hacer.

La rendición te reconecta con la fuente de energía del Ser. Y si tu hacer está impregnado de Ser, se convierte en una alegre celebración de energía de vida que te lleva más profundamente hacia el «ahora».

A través de la no-resistencia, la calidad de tu conciencia y, por consiguiente, la calidad de lo que sea que hagas o estés creando, mejora de manera inconmensurable.

Los resultados, entonces, vendrán solos y reflejarán esa calidad. A esto lo podemos llamar «acción proveniente de la rendición».

En el estado de rendición ves claramente lo que hay que hacer. Y actúas haciendo una cosa a la vez y enfocándote en una sola cosa a la vez. Aprende de la Naturaleza, mira como todo se desarrolla y como el milagro de la vida se despliega sin insatisfacción.

Por eso Jesús dijo: “Mira las azucenas, como crecen... no se esfuerzan ni dan vueltas.”

Si tu situación en general es insatisfactoria o desagradable, toma solo este instante y ríndete a lo que es.

Esa es la linterna que atraviesa la niebla.

Entonces, tu estado de conciencia deja de depender de lo exterior. Ya no reaccionas ni te resistes.

Luego mira la situación más específicamente.

Pregúntate: «¿Hay algo que yo pueda hacer para cambiar la situación, mejorarla, o apartarme de ésta?».

Si la hay, actúa adecuadamente. No te enfoques en las mil cosas que tendrás o puede que tengas que hacer en algún futuro, sino en la única que puedes hacer ahora.

Esto no significa que no debas hacer planes, puede que planear algo sea lo único que puedes hacer ahora. Pero asegúrate de no estar corriendo tras películas mentales que continuamente te proyectan hacia el futuro y te hacen perder el «ahora».

Puede que las acciones que realices no den fruto de manera inmediata; hasta que lo hagan, no te resistas a lo que es.

Si no hay nada que puedas hacer, y no puedes irte de la situación, úsala para entrar más profundamente en la rendición, en el «ahora», en el Ser.

Cuando entras a esta eterna dimensión del Presente, el cambio suele presentarse de manera extraña, sin requerir mucho de tu parte. La vida se torna servicial y colabora.

Si son factores internos como el miedo, la culpa o la pereza los que te impiden actuar, se disolverán a la Luz de tu Presencia Consciente.

No confundas la rendición con una actitud de: «Ya nada puede molestarme» o «Ya no me importa». Si miras más de cerca, verás que estas actitudes están contaminadas de negatividad en la forma de resentimiento oculto, de manera que no es rendición sino resistencia enmascarada.

A medida que te rindes, lleva tu atención hacia adentro, para asegurarte si aún hay algún rastro de resistencia en ti. Estate muy alerta cuando lo hagas; de otra forma, una cierta cantidad de resistencia puede seguir escondiéndose en algún oscuro rincón, en la forma de un pensamiento o de una emoción no reconocida.

-Eckhart Tolle

Publicado por [PATRICIAANAYA](#) el [24 DE AGOSTO DE 2020](#)