

El abandono de las creencias

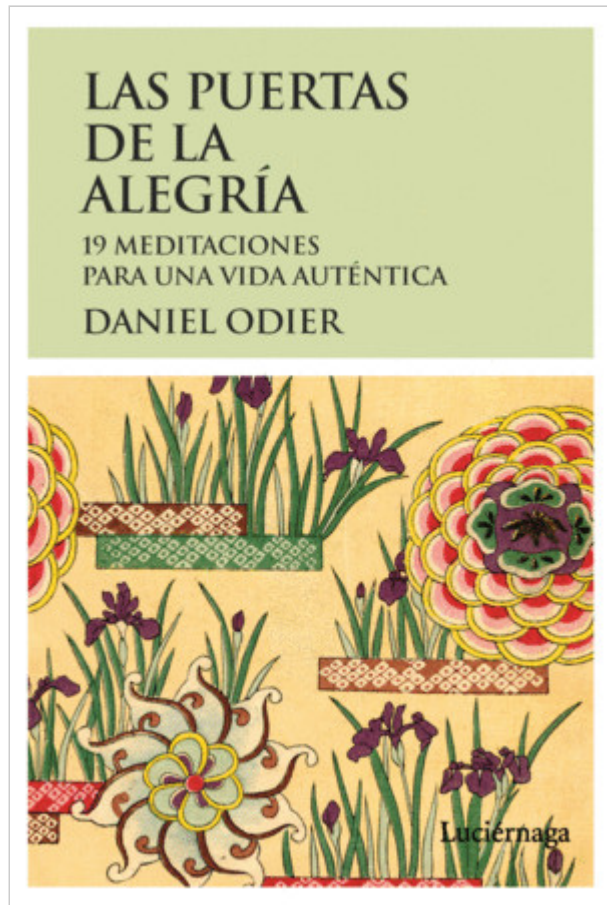
Por Daniel Odier

¿Son las creencias, los dogmas y las certezas un modo eficiente de hacer frente a todo lo que ocurre? La fluidez de la realidad parece evidenciar que la rigidez de nuestras creencias dificulta nuestro ajuste a ella. En la rigidez sistemática del mundo, pretendemos enfrentarnos al fluir de la vida, que ignora cualquier orden y sistema. Así, nuestras certezas son barridas por la tempestad y nuestra escasa flexibilidad nos tiene en conflicto permanente con la realidad.

El desarrollo de la alegría está directamente relacionado con la capacidad de abandonar nuestras ideas preestablecidas sobre el mundo. ¿Por qué nos apegamos a tanta rigidez estructural? Desde el momento en que fuimos conscientes de que podíamos valernos del lenguaje como herramienta, alimentamos la idea de que sistematizar todo nuestro mundo era fundamental para nuestro equilibrio y bienestar. Pero lo cierto es que cuanto más rígidas han sido nuestras ideas, más problemas hemos tenido para gestionar una realidad que se resiste una y otra vez a encajar en nuestro esquema.

En cambio, ¿no será que lo sabio es deshacernos del peso de esta ingeniería mental? Esta es una de las principales enseñanzas del zen chino: es necesario dejar atrás cualquier idea preconcebida del mundo y afrontar la realidad; esa es la clave de la libertad y la creatividad. Como lo es para la alegría. Al abandonar la misma idea de que tenemos un concepto determinado del mundo, no hay dificultad en gestionar la realidad, pues no existe ninguna idea preconcebida en nuestra mente que nos indique que la realidad debería ser distinta.

Así pues, ¿cómo podemos deshacernos de los conceptos que nos condicionan? Es necesario examinar con detenimiento cómo estos nos crean interferencias que degeneran en conflictos que no podemos resolver y que convierten nuestra vida en una pesadumbre, y nos hacen sentir insatisfechos



y frustrados. Si nos detenemos a observar cómo funcionamos, descubriremos que lo hacemos de un modo muy ineficiente, pues nos ralentiza y nos bloquea, y cuanto antes nos demos cuenta de ello, antes seremos capaces de vivir sin cuestionar lo que ocurre y sin contraponer la realidad a nuestras ideas predeterminadas, todo lo cual redundará en una mayor fluidez en nuestro comportamiento vital.

La aceptación de la cualidad creativa de la vida es un gran estímulo desde un punto de vista mental, emocional y físico, pues nos permite descubrir que detrás de cada experiencia hay una enseñanza, por mucho que nos parezca que la vivencia haya sido negativa. En este sentido, nos daremos cuenta de que, en realidad, ninguna experiencia es totalmente negativa: siempre habrá una extracción de carácter positivo, incluso en la más aparente de las catástrofes. Fukushima, por ejemplo, fue un desastre ecológico y humano, pero es innegable que despertó una gran conciencia sobre el peligro de la energía nuclear, e hizo que determinados gobiernos, como los de Alemania o Suiza, modificaran sus políticas al respecto y se decantaran por una progresiva disminución de este recurso. Asimismo, la rotura de una relación sentimental puede causar dolor y sufrimiento intensos, pero es bien sabido que también puede ser una oportunidad para la renovación y el disfrute de una nueva autonomía personales.

«Los hombres creen en algo para olvidar lo que son. Al enterrarse bajo ideales y refugiarse en ídolos, matan el tiempo con toda clase de credos. Nada les haría sufrir más atrozmente que despertarse sobre la pila de sus placenteras falacias, frente a la pura existencia.» —Cioran.

Preguntas sobre creencias y certezas

—Si confeccionara una lista de todo cuanto es estructural en mi vida, creencias, dogmas y certezas, ¿qué revelaría?

—Si analizo cada uno de estos dogmas, creencias y certezas y los relaciono con mi modo de actuar en la vida, ¿me doy cuenta de que me han ayudado a ser una persona coherente y auténtica? ¿O, en cambio, me han alejado y separado de los demás?

—¿La falta de información precisa sobre un tema cambia mi capacidad de escuchar a los demás cuando me hablan de ese tema?

—En un encuentro con otras personas, en una comida, en una reunión, ¿cuánto tiempo me paso defendiendo ideas?

—¿Me molesta y me ofende que alguien no comparta mis ideas? ¿Siento la necesidad de convencer a la gente para llevarla a mi terreno?

—¿Tengo la capacidad de creer que las ideas ajenas pueden ser tan válidas como las mías?

—Cuando abandono mi punto de vista, ¿qué cambia en la conexión con mi cuerpo y en cómo se siente?

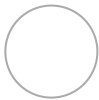


Daniel Odier es maestro chan de los linajes chinos Xu Yun y Zhao Zhou, ordenado por el maestro Jin Hui. También es profesor del linaje Spanda de Kasmirian Shivaísmo y de la mística danza Tandava, que recibió de la Yogini Lalita Devi. Las dos escuelas aparecen en su enseñanza, que destruye la ilusión espiritual.

Daniel vive en Barcelona, donde imparte clases de forma regular en el Kannon Gyo, centro dedicado a la práctica del zen. También imparte seminarios en EE.UU., y en diversos países de Europa y Latinoamérica. / Más info

Fuente: Daniel Odier. LAS PUERTAS DE LA ALEGRÍA (Ediciones Luciérnaga, 2014)

Publicar un comentario



Escribe un comentario aquí...

Notificarme si hay respuestas

Formateo



Sin comentarios aún.

Comentarios de HashOver – Código fuente · JavaScript