

TEORIA EVOLUTIVA DE LA ACEPTACIÓN

“¿Qué tendrás de aceptar? La realidad siempre se impone”

Manel Troya

Estiu, camí de Llo (França). Foto: de Cesca Rodríguez-Arias



“El nacer es empezar a morir”

Tao Te Ching

TEORIA EVOLUTIVA DE LA ACEPTACIÓN

“¿Qué tendrás de aceptar? La realidad siempre se impone”

Esta teoría plantea que la vida apareció hace 3.500 millones de años en la Tierra en forma de *bacterias*; estas fueron evolucionando hasta el *homo sapiens*, quien logra llegar a la **aceptación** integrando las **12 sensaciones básicas** que se agrupan en tres grupos:

Grupo I. Temperatura, Gas, Líquido y Sólido

Grupo II. Fuerza/Energía, Movimiento, Espacio/Forma y Tiempo

Grupo III. Sabor/olor, Táctil, Auditivo, y Visual

También propone que la **aceptación** (recibir voluntariamente lo que la vida nos da) es el mayor exponente del amor porque la aceptación nos transforma y nos conduce a las mejores acciones posibles que *dependen* de nosotros. La aceptación es opuesta a la **lucha** que viene de la *rabia* o la *queja* y también es diferente a la **resignación** que nace del *miedo* que nos paraliza.

Esta teoría muestra que la capacidad de aceptar tiene **una base innata**, que hay que desarrollar durante las 7 etapas evolutivas del ser humano:

1ª	<i>Sensaciones</i>	0-6 meses
2ª	<i>Pasaje al acto</i>	6-18 meses
3ª	<i>Simbolización</i>	18 meses-3 años
4ª	<i>La ley</i>	3-6 años
5ª	<i>El otro</i>	6-12 años
6ª	<i>La conciencia</i>	12-18 años
7ª	<i>La espiritualidad</i>	18 años en adelante

Siendo algunas de estas etapas compartidas con otros animales, mientras otras son solamente humanas.

Y por último la teoría sugiere que nuestra capacidad de aceptación la podemos ir trabajando con las 12 sensaciones básicas y llegará a su culminación con la aceptación de **la propia muerte**.

EVOLUCION DE LA ACEPTACIÓN

Las siete etapas evolutivas de la aceptación son:

Etapa	Periodo	Adquisición		
		YIN (Cierra)	YANG (Abre)	
1 ^a	Sensaciones	0-6 meses	<i>Frustración Rechazo Agresividad</i>	<i>Relajación Tranquilidad</i>
2 ^a	Pasaje al acto	6-18 meses	<i>Ira/Furia Malestar/Mal humor Violencia/Amenaza</i>	<i>Autonomía/libertad Sosiego</i>
3 ^a	Simbolización	18 meses-3 años	<i>Rabia Acusación Humillación</i>	<i>Tolerancia Calma</i>
4 ^a	La ley	3-6 años	<i>Hostilidad Crítica Aborrecimiento</i>	<i>Respeto Serenidad</i>
5 ^a	El otro	6-12 años	<i>Rencor/Resentimiento Indignación Aversión</i>	<i>Dignidad Perdón</i>
6 ^a	La conciencia	12-18 años	<i>Odio Desprecio Cinismo/Maldad</i>	<i>Aceptación/ Renuncia Responsabilidad</i>
7 ^a	La espiritualidad	18 años en adelante	<i>Conciencia de la muerte</i>	<i>Aceptación plena</i>

© Manel Troya

¿Qué es una emoción?

Ya hemos explicado en diferentes artículos que consideraremos como emoción al aspecto psicológico que cumpla los siguientes requisitos:

El primero es que tiene que ser un estado afectivo del organismo, que afecta o mueve al mismo; el segundo es que una emoción ha de ir acompañada de cambios corporales somáticos y endocrinos, el tercer principio de una emoción es que una emoción ayudaría a relacionarse con el mismo, con los otros o con la vida, es decir que la emoción tiene una función relacional y el cuarto principio es que tendría que tener una base innata, que sería influenciado por la educación, la propaganda y en general podríamos decir por el aprendizaje.

En resumen, definiríamos como emoción a *una experiencia afectiva de un organismo, que va acompañada de cambios somáticos (fisiológicos y endocrinos), adapta el organismo a la relación con la vida, los otros y el mismo; es innata e influida por la educación y la propaganda.*

Las emociones sirven básicamente para dos cosas; para darnos *información significativa* de la situación y en paralelo generarnos *una tendencia a la acción.*

Emociones agradables y desagradables: Las 5 familias emocionales

Aunque a veces se habla de emociones negativas y de emociones positivas, lo más correcto es hablar de emociones agradables y desagradables.

¿Por qué? Porque todas las 5 familias emocionales (deseo, alegría/afecto, rabia miedo y , tristeza) son necesarias para la supervivencia. Si no fueran necesarias no permanecerían en nuestro acervo biológico. Por tanto una emoción positiva es aquella que es adecuada a la situación que estamos viviendo. Y lo que hace que no experimentamos la emoción adecuada son básicamente nuestros “traumas” infantiles y a mala educación emocional recibida , que bloquean el natural flujo emocional del niño/a. Según mi teoría evolutiva de las emociones tenemos 428 matices emocionales y cada vez al ser la vida más compleja vamos a tener más. Por eso he incorporado la emoción de la **alagra**: alegría de la desgracia ajena como un nuevo matiz emocional que te deja un sabor agridulce.

Todas las emociones nos dejan un sabor de boca

Las emociones y el TAO

Como muy bien enseña el TAO de Laot-zé, todo *yin* tiene su *yang* y todo *yang* tiene su *yin*, no puede haber lo uno sin lo otro. Por eso en las diferentes etapas evolutivas que va a atravesar el niño y la niña desde su nacimiento es bueno que vaya experimentando la dualidad de los opuestos emocionales.

Emociones YANG son aquellas que nos abren

Emociones YIN son aquellas que nos cierran

En la vida hay situaciones de abertura y situaciones de cierre

Así a través de su propia experimentación (y sólo puede ser a través de su propia experimentación) podrá tomar conciencia con la ayuda de la persona cuidadora, de esta dualidad e ir adquiriendo el dominio emocional necesario para ir profundizando en la *aceptación* de que somos seres finitos en relación con *nosotros*, con los *demás* y con el *medio ambiente del planeta* y en las *acciones* personales que está aceptación conlleva.

La **aceptación** es una cualidad *yang* que surge del amor; la *aceptación* nos abre a la realidad y a la vez nos transforma conduciéndonos a la acción eficaz; su opuesta es la **lucha**, que es una cualidad *yin* surgida de la *queja* y la *rabia*. Y es diferente de la **resignación** que también es una cualidad *yin* que surge del miedo y nos paraliza,

La aceptación en la etapa de las SENSACIONES

0-6 meses	
Yin	Yang
<i>Frustración</i>	<i>Relajación</i>
<i>Rechazo</i>	<i>Tranquilidad</i>
<i>Agresividad</i>	

Los animales pueden manifestar frecuentemente estados emocionales de esta etapa.

Las personas que han quedado por diferentes motivos bloqueados en esta etapa serán personas que mostrarán “*baja tolerancia a la frustración*” en sus relaciones.

La aceptación en la etapa del PASAJE AL ACTO

6-18 meses	
Yin	Yang
<i>Ira/Furia</i>	<i>Autonomía/Libertad</i>
<i>Malestar/Mal humor</i>	<i>Sosiego</i>
<i>Violencia/Amenaza</i>	

Los animales por su instinto están muchos momentos en esta etapa.

Las personas con bloqueos en esta etapa suelen ser personas que recurren a la “*violencia*” como forma de relacionarse con los otros. Muchas veces necesitan disfrazarse de grandes ideales patrios para poder expresar esa violencia que llevan en su interior.

La aceptación en la etapa de la SIMBOLIZACIÓN

18 meses-3 años	
Yin	Yang
<i>Rabia</i> <i>Acusación</i> <i>Humillación</i>	<i>Tolerancia</i> <i>Calma</i>

La utilización simbólica del lenguaje es propia ***sapiens y neandertales***, pero también es utilizada por las emisiones vocálicas de otros mamíferos como los delfines y muchas aves. La utilización de símbolos gráficos parece que sólo es de *sapiens y neandertales*. Hay animales que en determinadas circunstancias humillan a otros

En los humanos la humillación a los otros puede llegar a un sadismo de tal grado, *que no se conoce en ninguna otra especie animal*. Acabo de leer que en la guerra Rusia-Ucrania (por citar un ejemplo de entre miles) a un soldado que desertó del ejercito por miedo, cuando lo cogieron, le machacaron la cabeza con un martillo sobre un yunque delante de sus compañeros. Somos los animales más crueles y sádicos del planeta con diferencia; nuestra capacidad de *simbolizar e imaginar* tanto en positivo como en negativo no tiene límites.

La aceptación en la etapa de LA LEY

3-6 años	
Yin	Yang
<i>Hostilidad</i> <i>Crítica</i> <i>Aborrecimiento</i>	<i>Respeto</i> <i>Serenidad</i>

Los primates son muy dados al chismorreo y a la *crítica*. También muchas especies animales tienen sus *leyes* y un fuerte *respeto* hacia ellas y cualquier incumplimiento lo resuelven de forma muy contundente.

La palabra **respeto** viene del latín “*espectare*”, es decir *ver* al otro como algo valioso. El respeto es una de las piezas fundamentales en el camino de la *aceptación*: “*A más respeto, más aceptación*”

La aceptación en la etapa del OTRO

6-12 años	
Yin	Yang
<i>Rencor/Resentimiento</i>	<i>Dignidad</i>
<i>Indignación</i>	<i>Perdón</i>
<i>Aversión</i>	

Muchos animales tienen suficiente memoria para ser rencorosos. *Rencor* “*rabia envejecida*” y no expresada en su momento. Y también son capaces de mostrar el *perdón* a las ofensas, sobre todo, cuando la parte vencida se humilla, baja el rabo entre las piernas y lame al vencedor.

Los humanos hemos de trabajar sobre todo el perdón a uno mismo. Las personas que han sido maltratadas, humilladas, violadas, y en general traumatizadas, es el perdón a sí mismas el más imprescindible que han de ejercer. Más adelante serán ellas, las que decidirán si perdonan o no perdonan a sus maltratadores. Es un error empezar justificando y perdonando a las personas que han maltratado a las víctimas. El perdón que de verdad sana es el **auto perdón**, ya que sana la “culpa” (*pensé, no pensé, hice, no hice, hablé, no hablé, deseé, no desee, sentí, no sentí*) que acompaña a la víctima desde el momento del trauma.

La aceptación en la etapa de LA CONCIENCIA

12-18 años	
Yin	Yang
<i>Odio</i>	<i>Aceptación/Renuncia</i>
<i>Desprecio</i>	<i>Responsabilidad</i>
<i>Cinismo/Maldad</i>	

Algunos animales odian y son capaces de hacer largos caminos hasta dar con su objeto odiado y destruirlo. Aun así, el odio en el ser humano es mucho mayor que en los animales, ya que el hombre no solo odia a su enemigo y busca su destrucción, sino que al ser un animal simbólico necesita también destruir su "imagen". Por eso del vencido, los vencedores no suelen dejar piedra sobre piedra, para evitar incluso su huella en la historia; es decir, el recuerdo de su existencia. Los vencedores buscan la eliminación total: *real y simbólica* del ser, que no pueden soportar ya que les recuerda algo de ellos mismos.

El hombre también es el ser con mayor maldad del planeta, nuestra avaricia está llevando a la destrucción del planeta por las próximas generaciones. Su maldad es tanta, es tanta su codicia que, al disfrazarla de progreso y crecimiento ilimitado en un mundo finito, lo va a llevar a autodestrucción, cosa impensable en las demás especies animales.

Solo con la **responsabilidad**, (capacidad de dar respuesta) de las generaciones jóvenes que se **rebelen** contra la *avaricia* y la codicia de sus mayores podrá sobrevivir la especie. El dinero no tiene corazón, el dinero es un simple instrumento creado por la mente y el corazón humano para robar al otro.

Cada ser humano mayor de 18 años es responsable de la destrucción del planeta. Es la responsabilidad y aceptación de nuestra finitud lo que nos llevará a la acción que evite nuestra destrucción como especie. Si no cambiamos, el día que desaparezcamos como especie, el planeta se alegrará. Desaparecieron los dinosaurios que eran más grandes y fuertes que nosotros y la vida en el planeta siguió floreciendo; nosotros no somos especiales.

La aceptación en la etapa de LA ESPIRITUALIDAD

18 años en adelante	
Yin	Yang
<i>Conciencia de la muerte</i>	<i>Aceptación plena</i>

Algunos animales como los delfines y los elefantes y sobre todo nuestros primos hermanos (bonobos, chimpancés, orangutanes y gorilas) entre otros, tienen una ligera conciencia de la muerte. Pero somos los *sapiens* y los *neandertales* que tomamos conciencia de la muerte mediante los enterramientos.

Para enfrentarnos a la muerte utilizamos históricamente primero la **magia**, después la **religión** y por último la **ciencia**, aunque de forma inconsciente en todo ser humano coexisten estas tres variantes de relacionarse con la vida y la muerte (en unos más y en otros menos, pero existen). Estas tres formas buscan que el hombre acepte plenamente la **muerte** y la finitud de la vida, y en esta aceptación aumente el respeto hacia sí mismo, los demás y al planeta.

TRABAJAR LA ACEPTACION CON LAS 12 SENSACIONES

La capacidad para asumir la vida tal como es, es un proceso que se puede mejorar trabajando las 12 sensaciones corporales .

GRUPO I			
TEMPERATURA (1) (Piel)	GAS (2) (Pulmones)	LIQUIDA (3) (Corazón, riñones)	SÓLIDA (4) (Estómago)
GRUPO II			
FUERZA/ ENERGÍA (5) (S.N. Entérico- Abdomen)	MOVIMIENTO (6) (Cerebro)	ESPACIO/FORMA (7) (Tronco cerebral)	TIEMPO (8) (Hipocampo)
GRUPO III			
SABOR/OLOR (9) (1ªCapa Culiculum)	TACTIL (10) (2ª Capa Culiculum)	AUDITIVA (11) (3ª Capa Culiculum)	VISUAL (12) (4ª Capa Culiculum)

Hace unos 200 millones de años aparecieron los mamíferos en la Tierra. Los mamíferos con sus largos bigotes son animales sobre todo olfativos. Y hace unos 60 millones de años aparecieron los primates . Los primates de los que nosotros descendemos fueron sobre todo **animales arbóreos** es decir que vivíamos en los árboles saltando de una rama a otra y tocando el tierra lo mínimo posible. Esta forma de vida hizo que desarrolláramos excepcionalmente la cuarta y última capa externa del **culliculum cerebral**, “*la visual*”, porque si no calculábamos bien visualmente el salto a la rama a la que nos íbamos a enganchar el resultado sería desastroso.

Este desarrollo hace que nuestro cerebro aunque hace tiempo que hemos dejado los árboles sea un **cerebro visual**; nuestro cerebro aunque seamos una persona ciega funciona básicamente con imágenes visuales.

Las tres llaves de la conciencia: respiración (gas), observación (vista), y silencio (auditiva)

---GAS---

Al ser la **respiración** una acción que normalmente hacemos inconscientemente pero que también podemos en ocasiones hacer conscientemente; esto hace que

la respiración sea la primera llave de la conciencia. La mayoría de las prácticas meditativas usan la respiración como instrumento.

---VISUAL---

Para aumentar nuestra capacidad de **observación**, lo que aconsejan estas prácticas es cerrar los ojos, para apagar la visión exterior y centrarnos en el mundo interior.

Sin salir de tu propia casa,

Puedes conocer el mundo.

Sin mirar por la ventana,

Puedes conocer el Tao del Cielo.

Cuanto más lejos vayas

Más menguado será tu saber.

Por eso el sabio conoce sin viajar

Distingue sin mirar

TAO XLVII

La vista también nos lleva a la **comparación** con nuestros semejantes. Esta comparación puede producir dos tipos de emociones; las emociones *Yin* (cierre) como la **envidia** y la **alagra** y las emociones *Yan* (abertura) como la **igualación** y la **compasión**.

YIN (cierre)

Envidia: tristeza o pesar del bien ajeno

Alagra: alegría de la desgracia ajena

YAN (abertura)

Igualación: Consuelo propio al observar las mismas desgracias en los otros

Compasión: sentimiento de tristeza que produce el ver padecer a alguien y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento, a remediarlo o a evitarlo.

Somos animales sociales que queramos o no nos estamos comparando continuamente, ya sea conscientemente o inconscientemente. Somos así.

---AUDITIVA---

Igualmente aconsejan apagar el ruido de la mente manteniéndonos en el **silencio**

Para el TAO la quietud de la mente (YIN) corresponde a la experiencia universal espiritual; la quietud de la mente es anterior a la del cuerpo

Quietud

Es retornar a la propia naturaleza,

Es lo permanente;

Conocer lo permanente

Es clarividencia

TAO XVI

Si observamos el cuadro de las 12 sensaciones posibles vemos la toma de conciencia afecta especialmente a las sensaciones: *gas, visual y auditiva*. Entonces si trabajamos con estas sensaciones la conciencia conecta con las otras sensaciones y poco a poco entra en el mundo interior y la conciencia de la vida se expande.

La adaptación al cambio: la humildad del agua en EL TAO

---LIQUIDA---

El agua es un líquido. Y nosotros somos entre un 70 y un 80 por ciento agua.

La fuerza del agua es su humildad. Siempre va a las zonas más bajas buscando los ríos y los océanos.

*Nada hay en el mundo más blando y débil que el agua,
Más nada le toma ventaja en vencer a lo recio y duro,
Pues que nada en ello puede ocupar su lugar.
El agua vence a lo duro,
Lo débil vence a lo fuerte,
Nadie en el mundo ignora (esta razón)
Más en el mundo nadie es capaz de atenerse a ella*

TAO LXXVIII

El agua siempre se adapta a las nuevas situaciones; el universo está en continuo cambio.

La incertidumbre de la vida: lo seguro (sólido) y los Cisnes Negros

---SOLIDO---

A los sapiens nos gusta sobre manera lo estable (lo sólido), pero aparte de que la vida es un continuo cambio, además hay que contar que de vez en cuando aparece un Cisne Negro en la vida, ya sea negativo o positivo. Los Cisnes Negros es lo que más nos deja descolocados.

*El hombre al nacer débil y blando,
Tórnase al morir rígido y duro.
Las yerbas todas y los árboles,
Al nacer tiernos y frágiles
Tórnanse al morir secos y tiesos,
De ahí al dicho:
Fuerza y dureza llevan a la muerte,
Debilidad y blandura a la vida llevan.
Por eso las armas fuertes no vencen,
El árbol vigoroso se quiebra.*

De ahí que lo fuerte y lo grande estén debajo,

Y arriba lo que es débil y lo que es blando

TAO LXXVI

Cisne Negro: es el impacto de lo altamente improbable.

*Según Nassim Taleb: “Lo que se llama un Cisne Negro es primero, una **rareza** que habita fuera de las expectativas normales, porque nada del pasado hace apuntar de forma convincente a su posibilidad. Segundo produce un **impacto tremendo**. Tercero pese a su condición de rareza , la naturaleza humana hace que **inventemos explicaciones** de su existencia después del hecho, con lo que se hace explicable y predecible,*

Una pequeña cantidad de Cisnes Negros explica casi todo lo concerniente a nuestro mundo, desde el éxito de las ideas y las religiones, hasta la dinámica de los acontecimientos históricos y los elementos de nuestra vida personal. Desde que abandonamos el Pleistoceno, hace unos diez milenios, el efecto del Cisne Negro ha ido en aumento.”

Si miramos nuestra vida, en general, todos tenemos un Cisne Negro: *aquello que no nos esperábamos y nos la cambió de forma radical*. Y si aun no hemos tenido uno, es probable, que algún día lo vivamos.

*Un Cisne Negro es lo más contrario a lo estable, predecible y sólido; es decir, lo contrario de lo que buscamos los **sapiens**.*

Es muy importante saber detectar aquellas situaciones o circunstancias desagradables de nuestra vida antes las que no podemos hacer ningún cambio.

Las emociones calientes (yang) y frías (yin)

---TEMPERATURA---

La vida existe gracias a los cambios de *temperatura* (primera sensación). El *Big bang* (gran explosión) fue un enorme cambio de temperatura (un Cisne Negro) que provocó el inicio de nuestro universo. Los cambios de temperatura hicieron que la *energía original* se expandiera en un movimiento creador del *espacio* y

el *tiempo* y se fuera transformando en *gas*, luego en *líquido* y posteriormente en *sólido* y sus procesos inversos.

La vida en la Tierra necesita unas oscilaciones de temperatura; y las emociones: (mecanismos de supervivencia que nos dota la naturaleza para la supervivencia) también se impregnan de la temperatura.

Así dentro de las familias emocionales tenemos las emociones *Yang* o calientes: *deseo* y *alegría/afecto* y las familias de las emociones *Yin* o frías: *rabia*, *miedo*, y *tristeza*

Diferencia entre dolor y sufrimiento

Dice Buda “*el dolor es inevitable, y el sufrimiento es opcional*”. Para el budismo el **deseo** es la raíz de todo **sufrimiento** y solo erradicando los deseos podremos secar la fuente del sufrimiento.

Esta idea choca de lleno con la “*teoría evolutiva de las emociones*”, en la que el deseo es la primera de las cinco familias emocionales (*deseo*, *afecto/alegría*, *rabia*, *miedo* y *tristeza*). Y sin deseo no habría vida.

¿Entonces cuál es el problema del sufrimiento con el deseo?

El problema está en el deseo **desajustado** con la realidad.

Por ejemplo:

Si tengo una manzana y no tengo deseo de comer absolutamente nada y esto perdura; acabaré muriendo de inanición. Sin deseo no hay vida.

Pero si yo deseo comerme una manzana y tengo una manzana; no hay desajuste entre mi deseo y la realidad. Me la como y punto, no hay *sufrimiento*; hay *satisfacción*.

En cambio si yo tengo una manzana y lo que deseo es comerme una pera que no tengo, entonces sí hay *sufrimiento*; ya que mi deseo está **desajustado** a la realidad.

---TACTO---

El dolor: es una señal del sistema nervioso de que algo no anda bien. Es una sensación desagradable como un pinchazo, hormigueo, picadura, ardor o molestia. El dolor puede ser agudo o sordo. Puede ser intermitente o ser constante.

El dolor es una reacción natural ante un suceso inesperado y desagradable.

Por tanto el dolor puede ser por un lado una **sensación** ante una agresión de cualquier tipo y también una **emoción** ante una pérdida significativa en que se rompen nuestras expectativas; como toda emoción, si la aceptamos podremos gestionarla de forma natural.

El sufrimiento: es un estado que crea nuestra mente al resistirse al dolor: Entonces nos resistimos y queremos eliminar el dolor y la sensación desagradable lo más rápido posible y como no lo logramos, surge el sufrimiento.

a.- El dolor es temporal el sufrimiento se puede eternizar. Como el dolor es una reacción natural se va a dar en un tiempo limitado. Surge a una respuesta concreta en una determinada circunstancia concreta y se va a ir mitigando en el tiempo.

El sufrimiento se basa en *el deseo **desajustado***, y entonces al no aceptar la realidad, nos resistimos. Esta resistencia nos impide atravesar el dolor. Y a más resistencia y más esfuerzo en negar esta emoción desagradable, más fuerte se va a volver el malestar.

b.- En el dolor habla la naturaleza, en el sufrimiento hablan nuestras creencias. En el sufrimiento los pensamientos disfuncionales se adueñan de la situación “hay algo mal en mi” y sobre todo aparece la CULPA (hice, no hice, pensé, no pensé, dije, no dije, desee, no desee) para martirizarnos

c. El dolor generalmente nos fortalece, el sufrimiento siempre debilita. El dolor físico, activando nuestro sistema inmunitario y el dolor psíquico al ser transitorio, nos hará más fuertes, ya que nos hará mas resistentes. El sufrimiento al ser

corrosivo, nos hace sentirnos víctimas de la vida; nos hará más débiles y menos resistentes.

¿Por qué me pasa esto a mí? ¿y por qué yo no?

Cuando nos pasa una desgracia nos solemos preguntar ¿por qué me pasa a mí? y la respuesta es otra pregunta ¿y por qué yo no?

La respuesta se basa en el argumento de que somos unos sencillos animales descendientes de las bacterias y que estamos hechos del mismo material que todo el reino animal. No somos especiales. Entonces si observamos la realidad con humildad nos volveremos más solidarios con las personas que sufren y llegaremos a la conclusión que nadie tiene la culpa de sus desgracias

---SABOR/OLOR---

Todas las emociones tienen un sabor agradable/desagradable (esto me sabe...) y a veces olor (esto me huele....)

El gran ciclo: venimos de bacterias y volvemos a bacterias

--- FUERZA/ ENERGIA----

La vida es una fuerza misteriosa, que desconocemos. Los sapiens podemos generar vida a partir de vida, pero no a partir de nada.

Esta Fuerza/ energía pasa a través de las otras tres sensaciones, la del *tiempo*, la de las diferentes *formas/espacio* que va a ir cogiendo en las diferentes especies y la del *movimiento* cíclico que con mirada larga podemos observar.

Hay una coincidencia entre el wu-wei (no actuar del taoísmo) y la erradicación del deseo budista

El que actúa fracasa

El que se aferra algo lo pierde

Por eso el sabio no actúa

Y de ese modo no fracasa;

Nada se aferra

Y de ese modo nada pierde

---TIEMPO---

Si miramos el cuadro de la evolución vemos que para llegar a la especie sapiens con pensamiento ficticio hemos pasado por 6 etapas evolutivas durante 3.500 millones de años.

Antigüedad (En Millones de años)	Organismos	Etapas
3.500 M. de a. 1.500 M. de a. 1.000 M. de a	Bacterias Unicelulares Colonial / Pluricelulares	I
600 M. de a. 500 M. de a. 400 M. de a. 300 M. de a.	Notocordios Peces Anfibios Reptiles	II
200 M. de a.	Mamíferos	III
60 M. de a.	Primates	IV
6,5 M. de a.	Grandes Simios	V
2,5 M. de a.	Humanos	VI
200.000 años	H. Sapiens	
70.000 años	P. Ficticio ¹	

© Manel Troya

---ESPACIO / FORMA---

La vida ha ido adquiriendo millones de formas en las diferentes especies que han existido y que han sobrevivido en los hábitats de la Tierra ; espacios geográficos que ahora se llaman **“nichos ecológicos”**

-----MOVIMIENTO-----

¹ **Pensamiento ficticio:** Capacidad de los sapiens y de los neandertales desde hace 70.000 años de poder imaginar un caballo con alas.

Pero el movimiento de la vida al ser cíclico y regirse por las leyes del TAO, no se acaba en la 6ª etapa . Esto quiere decir que una vez muramos , tanto si nos entierran como hacía antiguamente los sapiens y los neandertales, como si nos incineran que es lo que últimamente se va imponiendo por razones ecológicas , volveremos en movimiento cíclico a ser de nuevo bacterias.

La frase bíblica de *“En polvo eres y en polvo te convertirás”* , viene a decir de una forma científica *“De bacteria vienes y en bacteria te convertirás”*

Los infinitos seres se desarrollan profusamente

Y yo contemplo su constante retorno

Innumerable, la variedad de los seres

Más todos y cada uno retorna a su raíz

TAO XVI

*Aceptar la **vida** y la **muerte**; esa es la cuestión. La realidad siempre se impone.*

AGRADECIMIENTO A LA VIDA

La vida es una curiosidad interesante. Hagamos que sea mejor aun para las generaciones venideras. La **aceptación** como capacidad de acción de lo que depende de nosotros; ese es el reto. *¿Qué puedo hacer por los otros? se es el el sentido de la vida.*

El sabio no acumula,

Obra enteramente para los otros

Y posee cada vez más;

Lo da todo a los demás

Y cada vez más tiene

TAO LXXXI

Para Chaung-Tse autor del ZUANG-ZI nunca atraparemos nuestra sombra persiguiéndola, sino deteniéndonos a su lado. Nunca solucionaremos los problemas que tenemos o creemos tener corriendo con la mente tras ellos.

Solo cuando dejamos tranquila la mente y el corazón, y vivamos al lado de lo que llamamos problemas, estos dejarán de ser problemas y serán algo de nuestro propio ser, algo nuestro con lo que tenemos que vivir con armonía.

Tener vida es una probabilidad entre un millón. Y tener vida humana es una rareza aún mayor. Agradecer simplemente que nos haya tocado a pesar de los pesares que para todos los humanos, (nadie se puede escapar), la vida conlleva.

*La naturaleza me ha proveído de un cuerpo,
y fatigado con la vida; me ha liberado con la vejez,
y con la muerte me dará reposo.
Así pues, bienvenida sea la vida,
y por lo mismo bienvenida sea la muerte.*

ZUANG ZI, VI, 2

CUANDO...

-----TEMPERATURA-----

(YANG) Cuando siento el calor del Sol

Acepto. Y me uno al Sol

(YIN) Cuando siento el frío del viento

Acepto. Y me uno al frío

----- GAS-----

(YANG) Cuando siento la brisa del mar

Acepto. Y me uno a la brisa

(YIN) Cuando respiro profundamente

Acepto. Y me uno al aire

----- LIQUIDO-----

(YANG) Cuando noto el agua al beber

Acepto. Y me uno al agua

(YIN) Cuando observo llover

Acepto. Y me uno a la lluvia

----- SOLIDO-----

(YANG) Cuando noto la comida en mi boca

Acepto. Y me uno a la comida.

(YIN) Cuando observo unos excrementos.

Acepto. Y me uno a los excrementos

----- FUERZA/ ENERGÍA-----

(YANG) Cuando noto la fuerza de mi brazo

Acepto. Y me uno al brazo.

(YIN) Cuando me noto cansado.

Acepto. Y me uno al descanso

----- MOVIMIENTO -----

(YANG) Cuando observo como se mueve un insecto

Acepto. Y me uno al insecto

(YIN) Cuando percibo el movimiento de mi cuerpo

Acepto. Y me uno al movimiento

----ESPACIO/FORMA-----

(YANG) Cuando me desplazo

Acepto. Y me uno al viaje.

(YIN) Cuando estoy enfermo e inmóvil

Acepto. Y me uno a la enfermedad

---- OLOR/SABOR-----

(YANG) Cuando noto un sabor agradable

Acepto. Y me uno al sabor

(YIN) Cuando noto un olor desagradable

Acepto. Y me uno al olor

----- TACTIL-----

(YANG) Cuando noto el placer al andar

Acepto. Y me uno a los pies

(YIN) Cuando siento un dolor físico

Acepto. Y me uno al dolor

----- AUDITIVO-----

(YANG) Cuando oigo el canto de un pájaro

Acepto. Y me uno al canto

(YIN) Cuando paro mi mente

Acepto. Y me uno al silencio

----VISUAL----

(YANG) Cuando observo un paisaje

Acepto. Y me uno al paisaje

(YIN) Cuando contemplo un cadáver

Acepto. Y me uno al cadáver

Estas frases se recitan muy lentamente

Se pueden repetir las veces que se necesiten

Lo importante es ir sin prisas para ir tomando conciencia poco a poco

© Manel Troya

PLEGARIA DE LA SERENIDAD

*Señor, concédeme serenidad para **aceptar** todo aquello que no puedo cambiar*

El valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar

Y la sabiduría para reconocer la diferencia.

Reinhold Niebuhr (1892-1971)

En este cuadro de Rembrandt podemos observar el momento de la **aceptación** de un padre de su hijo díscolo.



El retorno del hijo pródigo (*Terugkeer van de Verloren Zoon* en neerlandés) es una obra del pintor holandés Rembrandt. Está realizado en óleo sobre tela, y fue pintado hacia el año 1662. Mide 262 cm de alto y 205 cm de ancho. Se exhibe actualmente en el Museo del Hermitage de San Petersburgo (Rusia).

CLARA Y LA GOTA DE AGUA

“¿De dónde procede la vida?”

Preguntó Clara a su profesora Nalitacris.

La profesora se mira a Clara con dulzura y responde:

“No lo sabemos, puede que viniera de fuera o puede que se originara en la Tierra. Lo que si sabemos es que cuando empezó la vida en la Tierra hace 3.500 millones de años, la Tierra estaba inundada de agua.”

Entonces Nalitacris sacó una botella azul con agua que siempre llevaba en el bolso y la empezó a mover en diferentes direcciones delante de sus alumnos.

“Fijaros como el agua se adapta a las distintas posiciones de la botella, así la vida es adaptación también”.

La profesora sacó luego un cuentagotas del bolso y extrajo un poco de agua de la botella. La derramó en una pendiente que había en el suelo de la clase y dice:

“Podéis observar lo humilde que es el agua, siempre va al punto más bajo. “

Y les pregunta:

“¿Sabéis por qué?”

Clara que está muy atenta responde: *“Porque va a buscar un río, para después llegar al mar y al océano.”*

“¡Muy bien Clara! La humildad del agua la lleva a buscar siempre el punto más bajo y esa humildad es curiosamente también la fuerza del océano.”

Entonces Nalitacris extrae con el cuentagotas unas gotas que va dejando caer una a una en el cuenco de la mano de cada uno de sus alumnos y les dice:

“¿Esta gota que hay en vuestra mano qué es? ¿Es gota o es océano?”

Clara que ha entendido de que va, responde rápido:

“Ahora es gota y a la vez es océano; ya que en el momento que llegue al río o se evapore buscará a sus hermanas del océano.”

¡Muy bien Clara! Así son también nuestras emociones. Nuestro amor es amor y es odio a la vez. Nuestra mente crea imágenes que las carga con afecto, pero ese afecto puede transformarse de amor en odio si nuestra imagen del objeto amado cambia. La vida la rige el agua, y el agua es océano y gota a la vez.

Clara se concentra en la gota que tiene en el cuenco de su mano, le parece que coge la forma de un corazón. En ese momento siente que todos los líquidos de su cuerpo se conectan con la gota de la mano. Clara cierra los ojos; está recordando y oyendo el murmullo tranquilizante de la fuente del pueblo de sus abuelos; ahora se da cuenta que el murmullo del agua de la fuente es el saludo de las gotas que se vuelven a encontrar entre ellas.

Respira profundamente y sopla con todas sus fuerzas la gota de la palma de su mano.

Ohhh. La gota se ha evaporado y Clara exclama despidiéndola:

¡Buen viaje al océano!

© Manel Troya



Foto: “**Velaí**” (ahí está). Cesca Rodríguez-Arias