

El poder de tolerar

El poder de tolerar es la capacidad que nos permite no afectarnos por los acontecimientos externos o internos y responder a los mismos de forma positiva. La imagen de un árbol es una buena metáfora para comprender el poder de la tolerancia. ¿Cuan tolerante es un árbol? El árbol a menudo resiste agresiones que provienen tanto de la propia naturaleza (tormentas, calor...) como de los seres humanos que los maltratan o explotan. Como un árbol, nosotros podemos desarrollar el poder de no afectarnos por los acontecimientos externos o internos y responder a ellos de forma positiva.

El poder de tolerar es la capacidad de permanecer estable internamente ante cualquier cosa que suceda a nuestro alrededor, o en nuestro interior. Es una habilidad que deviene fácilmente cuando permanecemos involucrados y desapegados al mismo tiempo.

La tolerancia es necesaria cuando estamos plenamente involucrados en situaciones o con personas que hacen y dicen cosas que activan emociones y recuerdos negativos en nosotros. Primero tenemos que tolerar nuestras propias reacciones y eso sólo es posible cuando conscientemente nos separamos y desapegamos de los pensamientos y sentimientos que acompañan a estas reacciones. Recordemos que nosotros no somos nuestros pensamientos y sentimientos; ellos son nuestra creación.

Para tolerar a otros es útil recordarse que uno está simplemente observando una gran obra que tiene lugar a su alrededor. La mayor producción cinematográfica en la historia del cine, y no hay nada en su guión que pueda perturbarnos. De hecho, nuestro papel en la obra es vital. No sólo es el de tolerar y transformar nuestras reacciones sino el de tolerar las acciones de otros aceptando su energía y devolviendo una energía de calidad superior, como una bendición frente a un insulto, aceptación ante el rechazo, amor frente al odio. Un maestro es un transformador.

Bajo esta perspectiva liviana, somos capaces de tolerar todo tipo de situaciones y personas, hasta el punto que ni siquiera aparece el sentimiento de que debemos tolerar algo o a alguien.

Fax 34 93 4877638

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org

Web nacional: www.bkwsu.org/spain