



Dejar sitio a la experiencia, sobre todo cuando es desagradable, requiere primero reconocer la guerra que tenemos entablada con ella, el empeño en una lucha que nos libre de ella.

Los sentimientos desagradables asociados a la ansiedad, el estrés o el miedo, por ejemplo, son de gran aversión y resistencia, inducen un fuerte deseo de enfrentarlos y elaborar un plan para librarnos de ellos. Esto nos puede suceder en ámbitos muy diferentes: el dolor físico, las situaciones estresantes, las relaciones interpersonales...

Es importante recordar que, cuando percibes una sensación de aversión hacia algo desagradable, no has hecho nada mal. Tan sólo es un hábito del cuerpo y de la mente como reacción a lo desagradable de la situación. Reconocer la presencia de esta aversión es un momento de atención plena y el primer paso hacia una respuesta diferente y hacia la libertad.

Cuando se presenta una intensa aversión o disgusto ante este tipo de emociones o situaciones, es importante hacerle sitio, reconocerla y encontrar un espacio interior que pueda contenerla. Seguidamente, mientras continuas con la atención consciente enfocada en el flujo de experiencias, observarás lo poderosos que son en realidad el odio o la aversión desatendidos, y qué fácilmente nos conducen a reacciones destructivas. También podrás experimentar cómo, por el contrario, cuando son atendidos, pierden gran parte de su fuerza tóxica.

Las actitudes centrales de aceptación (la voluntad de ver las cosas como son), no juicio y distensión (no tratar de cambiar las cosas), pasan a ser buenos amigos y aliados para concluir la guerra con la ansiedad, el estrés y el miedo.

Practicar estas actitudes, aún con la aversión inevitable en un primer momento de fondo, resulta poderosamente transformador.

Jeffrey Branthley





Haz espacio

La resistencia a observar la ansiedad, el miedo o cualquier otra emoción desagradable, es natural y consecuencia de nuestros patrones y sentimientos instintivos.

La sabiduría, la curación y la superación de estos hábitos de reacción y resistencia, pasa por entrenarnos en detectar y ampliar el espacio interior capaz de contener y transformar el malestar, y dejar de luchar contra el dolor. El espacio siempre está presente en el instante. Está aquí, entre las cosas que ves, entre los objetos de la habitación... Entre las palabras, los sonidos y los ruidos...

Y se da también entre las experiencias de tu vida interior, como son las sensaciones de cada respiración o los pensamientos de tu mente. Deja que tu atención se centre en el espacio circundante y en el espacio interior...

Treinta radios convergen en el centro de una rueda,

pero es su vacío lo que hace útil al carro.

Se moldea la arcilla para hacer la vasija,

pero de su vacío depende el uso de la vasija.

Se abren puertas y ventanas en los muros de una casa,

y es el vacío lo que permite habitarla.

En el ser centramos nuestro interés,

pero del no-ser depende la utilidad.

Poema número 11 del Tao Te King

Cuando la ansiedad, el estrés, el miedo o cualquier otra sensación desagradable se presenten en tu vida, pon atención e intenta descubrir su "límite".

Concentra suavemente tu atención en el espacio que los rodea. Advierte y libérate de la tendencia instintiva a declararles la guerra o evadirte del malestar que te traen.

Toma otra postura consciente y atenta: déjalas espacio, míralas con una atención compasiva, y permite que se den en un espacio mayor...

... Observa qué pasa a continuación, conforme trabajas con el espacio y la aceptación desde una atención compasiva y bondadosa...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio