



Incluso con deseos y placeres saludables, el problema aparece cuando éstos nos comienzan a dominar, y comenzamos entonces a perseguirlos.

Insistiendo en que permanezcan, anhelándolos y debilitándonos ante ellos, tomándonos de manera personal cada vez que existe algún impedimento, poniéndonos insistentes y empeñándonos en algo que a veces no nos trae ningún beneficio real.

El arte está en la capacidad de buscar aquellos deseos saludables con entusiasmo, disciplina y habilidad, sin apasionarnos en exceso ni tomarlos con demasiada densidad. Y hacer lo mismo con la capacidad de disfrutar los placeres de la vida, sin apegarnos a ellos. Incluso las experiencias más placenteras y plenas terminan.

Cada día te separas de las cosas que disfrutas. Y algún día, esa separación será permanente: Los amigos se alejan, los hijos se van de casa, las carreras finalizan, y por fin tu propio último suspiro viene... y se va...

Todo lo que comienza termina algún día. Todo lo que se reúne debe también dispersarse. Dada esta verdad, perseguir insistentemente o aferrarse a las cosas que deseamos es doloroso y desesperanzador.

Utilizando una analogía del maestro de meditación Thai Ajahn Chah, el sentirnos mal por algo desagradable es como una mordedura de serpiente, y el deseo insistente por obtener aquello que es agradable, es como tomar a la serpiente por la cola. Tarde o temprano, la serpiente te morderá igual.

Rick Hanson





Desear con liviandad

Vivir atrapados entre el deseo y la evitación es una de las trampas que produce mayor sufrimiento. Es verdad que hay deseos saludables, que se dan en cualquiera de nosotros, como que aquellos a los que amamos estén bien, o ascender en nuestro trabajo. Y que intentamos evitar circunstancias que, en principio, no son nada "deseables", como un despido o una enfermedad.

El problema reside en la rigidez con la que sujetamos y la ansiedad con la que tratamos de evitar. Y aparece cuando la vida decide otra cosa diferente para nosotros...

La vida es como una danza, y tenemos que darle el espacio para que baile a su propio ritmo. Todo es danza; incluso las moléculas dentro de las células están bailando. Pero hacemos de nuestra vida algo extremadamente pesado. Cargamos con una pesada mochila llena de pedruscos, incapaces de darnos cuenta. Estamos convencidos de que en ella se encuentra nuestra seguridad; creemos que nos enraíza y sostiene.

No nos damos cuenta de la libertad, la liviandad que acontece al decidir simplemente sacar las piedras de la mochila, al optar por aligerar el peso de nuestros deseos para caminar con más garbo y descanso.

"Aligerarnos" no significa terminar con nuestras relaciones difíciles; no significa renunciar a nuestra profesión, nuestra familia o nuestra casa. No tiene nada que ver con eso, no es un cambio externo. Es un cambio interno. Es el cambio entre sostener las cosas fuertemente, y sostenerlas con liviandad.

Tenzin Palmo

Permanece atento hoy a cómo deseas y cómo evitas... Seguro que tienes varias ocasiones durante el día en las que, de diferentes formas, puedes observarlo...

Pon especial atención a las diversas maneras en que sientas el desear como algo sutilmente tenso o incómodo.

Observa el dolor emocional que se produce al no conseguir lo que quieres, incluyendo la decepción, la frustración, la desmotivación, y tal vez incluso la desesperanza o desesperación.

Haz la prueba en ambos casos, cuando deseas y cuando no obtienes lo que deseas, de aligerar tu carga, de permitirte soltar, de vaciar de piedras la mochila que cargas, de experimentar la liviandad que aparece al desapegarte de tus deseos.



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio