

## **La disciplina de la relajación**

Por Serge *Kahili* King

Traducción: Sofía Torre

“Lo siento, ino puedo hablar contigo ahora!” “¿Dónde está la maldita carpeta que necesito para la reunión de mañana?” “¡No puedo dejar de pensar en lo que me hizo!” “¡Por Dios, el tiempo se me pasa volando!” etcétera, etcétera...

Hoy día, muchas personas mueren o enferman física, emocional o mentalmente por el exceso de estrés que sufren a causa del trabajo, de problemas que no pueden o no saben cómo manejar, de enojo por el pasado o miedo por el futuro.

El estrés es una parte natural de la vida, pero sólo cuando se equilibra con la relajación. Imagina una ola. La subida de ésta equivale a la realización de una actividad, y su caída, a la relajación y al descanso, en preparación para una nueva actividad. La ola en sí se produce porque existe una resistencia natural al movimiento y al cambio (el efecto estrés), y luego una liberación natural de esa tensión para permitir más movimiento y cambio. En términos muy amplios, puede compararse con el ciclo de vigilia/sueño de los seres humanos.

Sin embargo, no todas las olas son iguales. Debido a una inmensa variedad de condiciones ambientales, como la dirección e intensidad de los vientos, las diferencias de temperatura, el movimiento de la tierra y otros, las olas pueden ser suaves, picadas, profundas, superficiales, chocar entre sí, formar olas sueltas o convertirse en tsunamis. De igual modo, nosotros nos vemos afectados por una increíble diversidad de influencias del entorno, que pueden crear el equivalente humano de todas las variedades de patrones de olas.

La más importante de todas estas influencias en nuestra vida humana proviene de nuestro medio interno, en forma de pensamientos. Volviendo a la metáfora del agua, los pensamientos pueden considerarse como el equivalente del viento, y las emociones, como el equivalente de las olas. En términos simples, nuestros pensamientos son lo que estimula nuestras olas de emoción, y nuestras reacciones a esas emociones son lo que produce olas cada vez más grandes y peligrosas, o mares tranquilos.

Bien. Todos somos bastante conscientes de lo peligroso que puede ser el exceso de estrés. Lo extraño, sin embargo, es que muchas personas no saben que el exceso de estrés se traduce en un exceso de tensión en el cuerpo. Y muchas menos aún son realmente conscientes de que, lo que piensan y dónde enfocan principalmente su atención, son factores que pueden aumentar o disminuir esa tensión.

Cuando tu mente va a mil revoluciones por minuto, cuando constantemente circulan por ella pensamientos negativos, cuando los problemas de la vida te parecen abrumadores y sientes que vas a explotar o a quedar paralizado, entonces es un buen momento para reunir toda tu voluntad, tu determinación, tu deseo de sanarte o de vivir mejor, y toda la ayuda que puedas obtener para entrar al MOMENTO PRESENTE.

El Momento Presente es un lugar mágico que todos visitan brevemente pero muy pocos se quedan allí lo suficiente como para aprovechar todos sus beneficios. Algunos tratan de instalarse permanentemente allí, pero generalmente terminan haciendo del momento presente algo tan pequeño que limita o les hace perder su conexión con el mundo más grande. Lo que recomiendo, entonces, son visitas extendidas que pueden ir desde un minuto de enfoque consciente hasta una hora o más, si puedes hacerlo.

Primero: los beneficios. Cuando estás plenamente inmerso en el Momento Presente, con tu mente enfocada en lo que estás viendo, escuchando, sintiendo y/o haciendo, tu cuerpo automáticamente comienza a entrar en un modo de relajación. Cuando gradualmente puedes ir tomando conciencia del *placer* de lo que estás viendo, escuchando, sintiendo y/o haciendo, tu cuerpo se relaja aún más profundamente. Cuando *eso* empieza a suceder, la liberación de la tensión le permite a tu cuerpo reunir sus recursos y comenzar a sanar las lesiones físicas y emocionales, y los efectos del exceso de estrés. Esto no siempre ocurre instantáneamente, pero cuanto más frecuentes sean tus pequeñas estadías en el Momento Presente, más frecuentemente ocurrirán las sanaciones, incluso sin que pongas la intención en sanarte. Al mismo tiempo, como beneficio adicional, el torbellino de pensamientos negativos, conflictivos o confusos empezará a calmarse.

Segundo: los desafíos. Con la relajación física y la calma mental, es posible que te hagas consciente de sensaciones y pensamientos que te incomodan. A

veces, puede haber reacciones de tensión en diferentes partes de tu cuerpo que no habías notado antes o que te hacen sentir incómodo. También puede haber pensamientos sobre lo difícil o imposible que es resolver algunos de tus problemas. A veces, incluso, puede parecerte que la única salida es rendirte. Este es el punto crítico donde la decisión de sanarte, de tener éxito, de vivir... o no, depende enteramente de ti. Nadie más puede tomar esa decisión por ti.

Tercero: la magia. A medida que tu cuerpo se relaja y tu mente se calma, te vuelves más perceptivo y consciente de ideas inspiradoras o intuitivas que pueden darte nuevos puntos de vista o nuevas formas de resolver tus problemas. A veces, éstas llegan como auténticas revelaciones o planes, pero lo más frecuente es que lleguen discreta y progresivamente, como una serie de pasos útiles hacia un cambio positivo o hacia la creatividad. Con frecuencia, también se da otro tipo de magia, en forma de cambios positivos en la conducta de otras personas en tu vida, o de encuentros con personas nuevas que pueden ayudarte de alguna forma.

Cuarto: los "cómo". Para ingresar al Momento Presente y permanecer allí cierto tiempo, se requiere disciplina. Esto no significa el uso de algún tipo de concentración forzada (lo cual generaría estrés). Significa tener tanto deseo de mejorar tu vida como para estar dispuesto a prestar atención a algo, sin pensamientos sobre el pasado, el futuro o cosas negativas que puedan estar sucediendo a tu alrededor. Algunas personas no harán esto porque no desean experimentar la incomodidad inicial de cambiar un hábito conocido, o porque no desean renunciar a lo que obtienen con su vida de estrés y negatividad. Lo siento, pero es así. Lo que estoy proponiendo sólo funcionará si estás dispuesto a hacerlo aunque al principio sea difícil.

Así que aquí van algunas técnicas para ayudarte a entrar y permanecer un rato en el Momento Presente. Todas son extremadamente simples y algunas te resultarán familiares. Es la atención consciente y la intención lo que las hace tan efectivas.

1. Dondequiera que estés, mira los objetos cercanos, escucha los sonidos a tu alrededor y toca algunas cosas que estén a tu alcance. Para hacerlo incluso más interesante para tu mente consciente y tu cuerpo, observa las formas o los colores, escucha los sonidos altos y bajos, y siente la textura y la temperatura de las cosas que toques. Haz esto durante el tiempo que te resulte interesante.

2. Usando un reloj con minuterero o un reloj digital, cuenta la cantidad de veces que respiras naturalmente en un minuto. Luego toma un momento para prestar atención a la vista, el sonido y el tacto, y cuenta nuevamente tus respiraciones naturales. Generalmente esta cantidad será mucho menor, indicando una reducción del estrés y un aumento de la relajación. Yo lo hice mientras escribía este artículo. Mi primer conteo fue de 9 respiraciones por minuto, y después de unos segundos de atención sensorial, el conteo fue de 4. Esto puede usarse para una visita corta al Momento Presente, o como introducción a una sesión más larga.
3. Medita sobre (o presta atención a) algo hermoso en tu entorno. La naturaleza es el blanco perfecto para esto, y caminar en la naturaleza ayuda a mantener el foco. Sin embargo, es posible encontrar belleza en cualquier cosa. Una vez logré un estado de dicha meditando en la hermosa relación entre dos vasos de papel sobre una mesa en un centro de compras.
4. Juega algún juego o practica algún deporte no competitivo que requiera mucha atención y poco esfuerzo. A mí, por ejemplo, esquiar en pendientes suaves y andar en kayak en aguas tranquilas me sirven para esto. En realidad, cualquier juego o deporte puede servir, siempre y cuando te centres en el placer de la actividad y no en ganar.
5. Practica alguna manualidad o artesanía que requiera tu atención total. La pintura, el tejido, la fotografía, el trabajo con madera, el dibujo de garabatos artísticos como los Zentangles, y muchas otras cosas que involucran el trabajo conjunto de la mente y el cuerpo son excelentes para aliviar el estrés e inducir la relajación. Sin embargo, ten cuidado con las manualidades demasiado repetitivas que le permiten a la mente divagar fuera de la conciencia del momento presente.

El 99% de las veces, el MOMENTO PRESENTE es un lugar de paz y sanación. Es un recurso increíblemente efectivo, disponible para cualquiera. Puedes usarlo para cambiar tu vida de la desesperanza a la esperanza y a la alegría.