

# CURSO DE MEDITACION Y DESARROLLO HUMANO

## LA RELAJACION

Primera Cámara nivel B.

### OBJETIVO:

**QUE?** EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN CONSCIENTE Y DIRIGIDA  
**COMO?** A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS  
**PARA QUE?** PARA LOGRAR VITALIDAD, PAZ, ALEGRÍA Y SALUD INTEGRAL.

### DESARROLLO:

La causa original de toda tensión es el querer llegar a ser. Uno siempre está intentado ser algo, porque nadie se siente bien consigo mismo tal como es. El ser no se acepta, se niega, y algo distinto se adopta como un ideal y se quiere llegar a ser eso. La tensión básica siempre reside entre aquello que tú eres y aquello que anhelas llegar a ser.

Tú deseas llegar a ser algo. Tensión significa que no estás contento con lo que eres y que anhelas llegar a ser lo que no eres; entre ambos se crea la tensión. Aquello que deseas llegar a ser es irrelevante... Por ejemplo: Si deseas enriquecerte, ser famoso, ser poderoso, incluso si deseas llegar a ser libre, un liberado, ser divino, inmortal... incluso si anhelas la salvación, moksha, el nirvana, etc. habrá tensión.

Todo aquello que se desea colmar en el futuro, en contra de ti *tal como tú eres aquí y ahora*, crea tensión. Cuanto más imposible es el ideal, más tensión habrá. Por eso la persona materialista generalmente no está tan tensa como la persona religiosa, porque la persona religiosa está anhelando lo imposible, lo remoto, lo celestial. La distancia es tan grande que solamente una gran tensión puede llenar la brecha.

Tensión significa una brecha entre lo que eres y lo que quieres ser. Si la brecha es grande, la tensión será grande. Si la brecha es pequeña, la tensión será pequeña. Y si no hay brecha, significa que estás satisfecho con lo que eres aquí y ahora. En otras palabras, no anhelas ser otra cosa que aquello que eres. Entonces tu mente existe en el momento presente. No hay motivo para estar tenso; estás relajado contigo mismo. Para mí cuando no hay una brecha entre lo que eres y lo que quieres ser, eres auténticamente religioso.

La brecha puede tener muchos niveles. Si el anhelo es físico, la tensión será física. Cuando anhelas un determinado tipo de cuerpo, una forma específica –si anhelas algo distinto de lo que eres a nivel físico- entonces habrá tensión en tu cuerpo físico. Si quieres ser más agraciado, más agraciada, tu cuerpo se tensa. Esta tensión empieza en tu primer cuerpo, el cuerpo físico; pero si es insistente, constante, puede ir más profundamente y extenderse a otros niveles de tu ser.

Si anhelas poderes psíquicos, la tensión empezará a nivel psíquico y se extenderá. Se extiende de igual forma que cuando tiras una piedra a un lago. La piedra cae en un punto, pero las vibraciones que crea se extienden hasta el infinito. Las tensiones pueden empezar en cualquiera de los siete cuerpos, pero la causa original es siempre la misma: la brecha entre lo que eres y el estado que anhelas.

Si tienes un determinado tipo de mente y quieres cambiarla, transformarla; si deseas ser más perspicaz, más inteligente, más creativo, se creará tensión. Solamente cuando nos aceptamos totalmente cesa la tensión. Esta aceptación total es el milagro, el único milagro. Encontrar a alguien que se ha aceptado a sí mismo totalmente es insólito. Aceptación con comprensión.

Lo existencial no conoce tensión. La tensión siempre se debe a lo hipotético, a las posibilidades no existenciales. En el presente no hay tensión; la tensión siempre proviene de orientarse hacia el futuro. La tensión siempre proviene de la imaginación; te imaginas a ti mismo de una forma distinta de lo que eres. Este potencial que ha sido imaginado creará tensión. Cuanto más imaginativa sea la persona, más posibilidades tiene de crear tensión. En este caso la imaginación se ha vuelto destructiva.

La imaginación también puede ser constructiva, creativa. Si toda tu capacidad de imaginación se centra en el presente –en el momento presente, no en el futuro-, entonces puedes ver tu existencia poéticamente. Tu imaginación no está creando un anhelo; se ha utilizado en el vivir. Y este vivir en el presente está más allá de la tensión.

Los animales no están tensos, los árboles no están tensos, porque no tienen la capacidad de imaginar. Están por debajo de la tensión, no más allá de ella. Su tensión es solamente potencial, no se ha hecho actual. Están evolucionando. Llegará un momento en que las tensiones explotarán en sus seres y empezarán a anhelar un futuro. Es inevitable que sea así. La imaginación se vuelve activa.

La primera actividad de la imaginación es la creación del futuro. Creas imágenes, y debido a que la realidad no se corresponde, creas más y más imágenes. Generalmente no puedes concebir la imaginación en relación al presente. ¿Cómo puedes ser imaginativo en el presente? Parece que no hay ninguna necesidad. Este punto debe entenderse.

Si puedes estar conscientemente presente en el ahora, dejarás de vivir en tu imaginación. Entonces la imaginación estará libre para crear en el presente. Solamente se precisa el enfoque adecuado. Si la imaginación se orienta a lo real, empieza a crear. La creación puede tomar cualquier forma. Si eres un poeta, se vuelve una explosión de poesía. La poesía no será un anhelo por el futuro sino una expresión del presente. Si eres un pintor, la explosión será pictórica. La pintura no será expresión de algo tal como lo has imaginado sino de algo como lo has conocido, como lo has vivido.

Cuando no vives en la imaginación te abres al presente, al aquí y ahora; el presente se te ofrece. Puedes expresarlo o puedes moverte en el silencio verbal y mental.

En este caso el silencio no es un silencio muerto, algo que se practica. Este silencio también es una expresión del momento presente. El momento es tan profundo que ahora solamente puede expresarse a través del silencio. Ni siquiera la poesía es adecuada; ni siquiera la pintura es adecuada. Ninguna expresión es posible. El silencio es la única expresión. Este silencio no es algo negativo sino, por el contrario, un florecimiento positivo. Algo ha florecido en ti, la flor del silencio, y a través de este silencio todo lo que estás viviendo se expresa.

Hay un segundo punto que también debe entenderse. Esta expresión del presente a través de la imaginación, no es ni una imaginación del futuro ni una reacción al pasado. No es la expresión de alguna experiencia que has conocido. Es la experiencia de estar experimentando, tal como lo estás viviendo, tal como te está sucediendo aquí y ahora. No es una experiencia vivida sino un proceso vivo de experimentación.

Entonces tu experiencia y el experimentando no son dos cosas; son una, la misma. Entonces no hay pintor. El experimentando se ha vuelto la pintura; el propio experimentando se ha expresado. Tú no eres un creador, eres creatividad, una energía viva. No eres un poeta: eres poesía. La experiencia no es para el futuro o para el pasado; no proviene del futuro ni del pasado. El propio momento se ha vuelto eternidad y todo proviene de él. Es un florecer...

Si puedes sentir este momento de no-tensión en tu cuerpo, conocerás un bienestar que no habías conocido antes, un bienestar positivo... Tu cuerpo puede estar no-tenso solamente cuando estás viviendo una existencia momento a momento. Si estás comiendo y el momento se ha vuelto eternidad, entonces no hay pasado, no hay futuro. El propio proceso de comer es todo. No estás haciendo algo; te has vuelto el haciendo. No habrá tensión; tu cuerpo se sentirá pleno. O si estás en una comunión sexual y el sexo no es solamente una descarga de tensión sexual sino, al contrario, una expresión positiva de amor –si el momento se ha vuelto total, un todo, y estás en el momento completamente, entonces conocerás un bienestar positivo en tu cuerpo.

Si estás corriendo y el correr se ha vuelto la totalidad de tu existencia; si eres las sensaciones que vienen a ti –no algo aparte de ellas sino uno con ellas-; si no hay futuro, si este correr no tiene una meta –si el propio correr es la meta-, entonces conoces un bienestar positivo. Entonces tu cuerpo no está tenso; acabas de conocer un instante de vida sin tensión a nivel físico.

La tensión en el cuerpo la han creado aquellos que, en nombre de la religión, han estado predicando actitudes anti-corporales. En occidente, el cristianismo ha sido categóricamente antagonista con el cuerpo. Se ha creado una división falsa, un abismo entre tú y tu cuerpo;

entonces toda tu actitud provoca que se cree tensión. No puedes comer de forma relajada, no puedes dormir relajadamente; todas las actividades del cuerpo se vuelven una tensión. El cuerpo es el enemigo, pero comprende no puedes existir sin él. Tienes que permanecer con él, tienes que vivir con tu enemigo; se crea una tensión constante, nunca puedes llegar a relajarte.

El cuerpo no es tu enemigo, de ningún modo está en contra tuya, ni siquiera es indiferente a ti. La propia existencia del cuerpo es la felicidad. En el momento que veas al cuerpo que veas al cuerpo como un regalo divino, te acercarás al cuerpo. Lo amarás, lo sentirás, descubrirás las sutilezas de sus sentidos.

Nunca podrás sentir el cuerpo de otra persona si no sientes tu propio cuerpo, nunca podrás amar el cuerpo de otra persona si no amas tu propio cuerpo; es imposible. No puedes cuidar el cuerpo de otra persona si no has cuidado tu propio cuerpo; ¡y nadie lo cuida! Tal vez digas que lo cuidas, pero insisto: nadie lo cuida. Incluso aunque aparentemente lo cuidas, no lo cuidas realmente. El motivo de tus cuidados reside en las opinión ajena, en que su aspecto sea agradable a los ojos de los demás; nunca cuidas de tu cuerpo para ti mismo. No amas a tu cuerpo, y si no lo amas no puedes estar en él.

Ama tu cuerpo y sentirás una relajación como nunca habías sentido antes. Amar es relajarte. Cuando hay amor, hay relajación. Si amas a alguien, si entre tú y él o tú y ella hay amor, con el amor llegará la música de la relajación. La relajación está ahí. Cuando te sientes relajado con alguien es señal de que hay amor. Si no puedes relajarte con alguien, no lo amas; el otro, el enemigo, siempre está ahí. Por eso Sartre ha dicho: “El otro es el infierno”. Para Sartre el infierno está ahí, es inevitable que así sea. Cuando el amor no fluye entre dos personas, el otro es el infierno; pero cuando el amor fluye, el otro es el cielo. Que el otro sea el infierno o el cielo depende de si fluye o no fluye el amor consciente.

Cuando el amor fluye, un silencio desciende. El lenguaje se pierde; las palabras pierden su significado. Tienes demasiado que decir y, al mismo tiempo, nada que decir. El silencio te envuelve, y en ese silencio el amor florece. Estás relajado. En el amor no hay futuro, no hay pasado; sólo hay pasado cuando el amor muere. Sólo recuerdas el amor cuando está muerto, un amor vivo nunca se recuerda; está vivo, no hay un espacio vacío para recordarlo. El amor se manifiesta en el presente; no hay futuro y no hay pasado.

Si amas a alguien no necesitas fingir. Puedes ser simplemente lo que eres. Puedes sacarte la máscara y relajarte. Cuando el amor no fluye tienes que llevar la máscara. Estás en continua tensión porque el otro está ahí; tienes que fingir, tienes que estar en guardia. Tienes que ser agresivo o defensivo: es una lucha, una pugna; no puedes relajarte.

La felicidad del amor es más o menos la felicidad de la relajación. Te sientes relajado, puedes ser lo que eres, puedes estar desnudo, mostrarte tal como eres. No necesitas preocuparte por ti, no necesitas fingir. Puedes ser abierto, vulnerable y en ese espacio estás relajado.

Este mismo fenómeno ocurre si amas tu cuerpo; entonces te relajas, lo cuidas. No es algo inadecuado; amar tu cuerpo no es narcisista. De hecho, es el primer paso hacia la espiritualidad.

Amarnos a si mismos es el paso inicial para toda autentica relajación profunda.

Las cosas son tal cual y que hay que tomar las cosas tal como son, es decir, la «talidad» y ello ha sido la clave para sosegar mi mente.

La llave de oro de la «talidad» no es una llave ordinaria; es la llave maestra. Puede servir para la mente, puede servir para el corazón, puede servir para el cuerpo, sólo que el cuerpo necesitará de un poco más de tiempo. Cuando oíste hablar acerca de la talidad, en primer lugar se sosegó tu corazón: sentiste la brisa fresca de la talidad y te llegó una profunda aceptación de la existencia. Pero a medida que el corazón se sosiega, provoca que la mente empiece a cambiar. La mente será la segunda, aunque necesita un poco más de tiempo que el corazón. Pero la misma llave servirá y tu mente también se serenará.

El cuerpo será el tercero, porque la posición es ésta: tu Ser es tu centro, y lo más cercano a tu ser es el corazón (emociones, sentimientos, deseos); lo siguiente es el círculo de la mente (pensamientos), y luego el círculo exterior del cuerpo (sensaciones). El cuerpo es el círculo más alejado del ser, por eso las cosas tardan un poco más en llegar. Así que cuando estés tumbado en tu cama, permite que el cuerpo sienta la talidad, que sienta que si estás padeciendo un resfriado,

ello es correcto, está bien. Un resfriado no es una enfermedad sino una limpieza. El mecanismo interior de tu cuerpo tiene una capa de mucosa. Es una especie de lubricante que hace que tu cuerpo funcione más suavemente, más fácilmente. Y al igual que cualquier mecanismo, tú también necesitas cambiar de lubricante de vez en cuando: al menos una o dos veces al año la mucosa que se ha hecho vieja y ya no es tan eficiente como solía ha de expulsarse, y el cuerpo crea una nueva mucosa.

Un resfriado no es una enfermedad; por eso no hay medicinas para el resfriado. Si fuera una enfermedad habría una medicina. Por eso el dicho reza: «Si no tomas medicinas, siete días durará tu resfriado; si tomas medicinas, durará una semana». Con medicinas o sin ellas, no es una enfermedad: es un proceso de limpieza. Así que acéptalo, e incluso cuando haya una cierta enfermedad en tu cuerpo, no la resistas. Usa medicinas, pero tu actitud general y tu disposición psicológica deben ser diferentes.

La medicina puede utilizarse con dos actitudes diferentes, con dos puntos de vista casi diametralmente opuestos. Uno de ellos es querer destruir la enfermedad. Es una actitud negativa. Esta es la actitud de casi todo el mundo. Pero alguien que entienda la talidad no tendrá esa actitud. Su actitud será la de aceptar que, tal vez, en este momento, esta enfermedad es necesaria. No la rechazas. Tomas la medicación para ayudar al cuerpo a que acepte la enfermedad, para darle al cuerpo la suficiente fortaleza para poder convivir con la enfermedad en talidad (aceptación con comprensión). No tomas la medicación en contra de la enfermedad; tomas la medicación para ayudar a tu vitalidad, a tu salud a ser lo bastante fuerte como para aceptar esa enfermedad como una amiga y no crear ningún antagonismo. Y te sorprenderá comprobar que esta idea de la talidad te ayuda con los desórdenes emocionales y sentimentales de tu corazón, con las confusiones de tu mente y con las enfermedades de tu cuerpo.

¿Cómo podemos relajarnos mientras estamos trabajando?

La sociedad está concebida para el trabajo. Es una sociedad adicta al trabajo. No le interesa que aprendas a relajarte. Por eso desde la infancia te impregna de ideas antirrelajación.

No te estoy diciendo que debas relajarte durante todo el día. Haz tu trabajo, pero guárdate un tiempo para ti mismo, y ello sólo puedes lograrlo con la relajación. Si puedes relajarte durante una o dos horas cada veinticuatro, te sorprenderá la profunda percepción que obtendrás de ti mismo. Cambiará tu comportamiento externo: te volverás más tranquilo, más sosegado. Cambiará la calidad de tu trabajo: será más armónico, más artístico. Cometerás menos errores de los que solías cometer anteriormente, porque ahora estás más integrado, más centrado. La relajación tiene poderes milagrosos.

No es holgazanería. El holgazán, visto desde afuera, puede parecer inactivo; pero su mente es un torbellino. La persona relajada tiene el cuerpo relajado, su mente está relajada, su corazón está relajado. Durante dos horas está casi ausente, relajado en los tres niveles: el cuerpo, la mente y el corazón. En esas dos horas su cuerpo se restablece, su corazón se restablece, su inteligencia se restablece, y reconocerás ese restablecimiento en su trabajo.

No será un perdedor, aunque ya nunca más será un frenético, ya no correrá innecesariamente de aquí para allá. Irá directamente al punto que quiere ir. Hará aquello que debe hacerse, y no se perderá en asuntos innecesarios. Solamente dirá aquello que precisa decirse. Sus palabras se volverán telegráficas, sus movimientos se volverán armónicos, su vida se volverá poesía.

La relajación puede transformarte hermosamente, elevarte, y es una simple técnica, no es algo especial. Tal vez los primeros días te resulte difícil debido a los viejos hábitos... Pero inevitablemente te sobrevendrá la relajación. Aportará una nueva luz a tus ojos, una nueva frescura a tu ser y te ayudará a entender qué es la meditación.

Serán solamente los primeros pasos frente a la puerta del templo de la meditación. Cuando la relajación se haga más profunda se convertirá en meditación.

La relajación total es lo definitivo. Ese es el momento en que uno se vuelve un Buda. Ese es el instante de la realización, de la iluminación, de la consciencia crística.

Ahora mismo no puedes relajarte totalmente; en tu interior persistirá la tensión. Pero empieza a relajarte. Empieza por la circunferencia; ahí es donde estamos, y solamente podemos empezar desde donde estamos. Relaja la circunferencia de tu ser, relaja tu cuerpo, relaja tu comportamiento, relaja tus actos. Camina de forma relajada, come de forma relajada, escucha de forma relajada... Reduce la velocidad de cada proceso. No tengas prisa. Muévete como si toda la eternidad estuviese a tu disposición. De hecho está a tu disposición; estamos aquí desde el principio y vamos a estar aquí hasta el final, si es que hay principio y hay final. En realidad no hay principio y no hay final; siempre hemos estado aquí y siempre estaremos aquí. Las formas cambian, pero no la esencia; el atuendo cambia, pero no el alma.

Tensión significa: prisa, miedo, duda. Tensión significa un esfuerzo constante en protegerse, en buscar seguridad. Tensión significa preparar el mañana ahora... temeroso de que pasado mañana no serás capaz de afrontar la realidad; ¡así que prepárate! Tensión significa que el pasado -un pasado que no has vivido realmente sino solamente pasado de largo- está en el aire, te envuelve, es como una resaca.

Recuerda algo fundamental acerca de la vida: cualquier experiencia que no haya sido vivida conscientemente persistirá, te asediará: «¡Acábame! ¡Víveme! ¡Complétame!». Hay una cualidad intrínseca en toda experiencia que quiere ser acabada, completada, y tiende a ello. Una vez completada se evapora; incompleta, persiste, te mortifica, te persigue, atrae tu atención. Te dice: “¿Qué vas a hacer conmigo? Sigo sin completar: “¡complétame!”.

Todo tu pasado te asedia porque no lo has completado, no lo has vivido realmente, lo has vivido parcialmente, a medias, tímidamente. No ha habido intensidad, pasión. Has vivido como un sonámbulo. Por eso el pasado te asedia y el futuro te asusta. Y entre el pasado y el futuro se estruja tu presente, la única realidad.

Tendrás que relajarte desde la circunferencia. El primer paso de la relajación es el cuerpo. Recuerda mirar dentro del cuerpo tantas veces como te sea posible para ver si estás acarreado alguna tensión en alguna parte: en el cuello, en la cabeza, en las piernas. Relájala conscientemente. Simplemente céntrate en esa parte del cuerpo y persuádela, dile amorosamente: “¡Relájate!”.

Te sorprenderá comprobar que si te aproximas a alguna parte de tu cuerpo, te escucha, te sigue; ¡es tu propio cuerpo! Cierra los ojos y adéntrate en tu cuerpo -desde los dedos de los pies a la cabeza- en busca de dondequiera que haya tensión. Entonces háblale a esa parte amistosamente; deja que haya un diálogo entre tú y tu cuerpo. Dile que se relaje; dile: “No temas, no hay nada que temer. Estoy aquí para cuidarte; puedes relajarte”. Poco a poco aprenderás el truco. Entonces el cuerpo se volverá más relajado.

El siguiente paso es un poco más profundo: es decirle a la mente que se relaje. Y si el cuerpo escucha, la mente también escucha; pero no puedes empezar con la mente, tienes que empezar desde el principio. No puedes empezar por la mitad. Mucha gente empieza con la mente y fracasa; fracasan porque empiezan desde un punto equivocado. Todo tiene que hacerse en su debido orden.

Si eres capaz de relajar tu cuerpo voluntariamente serás capaz de ayudar a tu mente a que se relaje voluntariamente. La mente es un fenómeno más complejo. Una vez que adquieras la confianza de que el cuerpo te escucha, ganarás una nueva seguridad en ti mismo. Ahora incluso la mente puede escucharte. Requerirá un poco más de tiempo, pero sucederá.

Cuando la mente esté relajada, empieza a relajar el corazón -el mundo de los sentimientos, las emociones, deseos-, que es incluso más complejo, más sutil. Pero ahora te moverás con una gran confianza en ti mismo. Ahora sabes que es posible. Si es posible con el cuerpo y con la mente, también es posible con el corazón. Y solamente entonces, cuando has pasado por estos tres pasos, puedes dar el cuarto paso. Ahora puedes adentrarte en el centro de tu Ser el cual está más allá de tu cuerpo, de tu mente y de tu corazón-, el propio centro de tu existencia. Y también serás capaz de relajarlo.

Y esa relajación te traerá, con toda seguridad, el mayor gozo posible, el éxtasis supremo, la aceptación. Estarás lleno de gozo y felicidad. Tu vida albergará la cualidad de una danza.

Toda la existencia es una danza, excepto el hombre... Toda la existencia forma parte de un movimiento muy relajado. El movimiento está ahí, ciertamente, pero es un movimiento totalmente relajado. Los árboles están creciendo, los pájaros están cantando, los ríos están fluyendo, las estrellas están moviéndose: todo está moviéndose de forma muy relajada... sin prisas, sin agobios, sin desperdicios -excepto el hombre-. El hombre ha caído víctima de su propia mente.

El hombre se eleva por encima de los dioses y cae por debajo de los animales. El hombre tiene un amplio espectro de posibilidades, desde lo más bajo a lo más elevado. El hombre es una escalera.

Empieza por el cuerpo, y poco a poco adéntrate más profundamente. Y no empieces con algo a menos que hayas resuelto los preliminares. Si tu cuerpo está tenso, no empieces con la mente. Espera. Trabaja con el cuerpo. Esas pequeñas cosas son muy importantes.

Camina a un cierto ritmo; se ha vuelto un hábito, algo automático. Trata de caminar lentamente... Buda solía decir a sus discípulos: "Caminad muy lentamente, dad cada paso conscientemente". Si puedes dar cada paso conscientemente, caminarás lentamente. Si andas con prisas, corriendo, te olvidarás de estar consciente. Por eso Buda camina muy lentamente.

Trata de caminar lentamente y te sorprenderás: una nueva percepción empieza a manifestarse en el cuerpo. Come despacio y te sorprenderás de sentir una profunda relajación. Haz todo lentamente, simplemente para cambiar los viejos hábitos, para salirte de los viejos hábitos.

Primero tiene que relajarse el cuerpo totalmente, como el de un niño pequeño, entonces puedes empezar con la mente. Progresas científicamente: primero lo más simple, luego lo complejo, y finalmente lo más complejo. Sólo entonces puedes relajarte en el último centro...

La relajación es uno de los fenómenos más complejos, ricos y multidimensionales. Todas estas cosas forman parte de ello: soltarse, confiar, entregarse, amar, aceptar, fluir, unión con la existencia, disolución del ego, éxtasis. Todo ello forma parte de la relajación, y todo ello empieza a suceder si aprendes a relajarte.

Tus presuntas religiones te han vuelto muy tenso, porque han creado remordimientos, culpas, temores dentro de ti. Todo mi esfuerzo consiste en ayudarte a que te deshagas de todos tus remordimientos y de todos tus miedos. Me gustaría decirte: no existen ni el cielo ni el infierno. Así que no temas al infierno y no ambiciones el cielo. Lo único que existe es este momento. Tú puedes hacer de este momento un cielo o un infierno -eso es cierto-, pero no hay un cielo o un infierno en ninguna otra parte. El infierno es cuando estás tenso, el cielo es cuando estás relajado. La relajación total es el paraíso. Es un estado de consciencia donde el Ser puede manifestarse sin los obstáculos de las emociones, de los pensamientos, del cuerpo.

En mi trabajo soy muy rápido, pero siento mucho estrés. La gente me dice que me relaje, pero me resulta muy difícil. ¿Puedes darme algún consejo?

Un psicoanalista canadiense, el doctor Hans Sehye, ha trabajado toda su vida en un solo problema: el estrés. Y ha llegado a algunas conclusiones muy interesantes. Una de ellas es que el estrés no es siempre negativo; puede utilizarse positivamente. El estrés no es necesariamente negativo, pero si creemos que es negativo, que es perjudicial, empezamos a crear problemas. El estrés puede ser utilizado como un punto de apoyo, puede transformarse en algo creativo. Pero nos han dicho que el estrés es negativo, y cuando padeces alguna clase de estrés te asustas. Y ese temor, en lugar de ayudar, aumenta el estrés.

Por ejemplo, se crea una situación en el mercado de valores que te produce estrés. En el momento que percibes la tensión, el estrés, crees que no debería ser así: "Tengo que relajarme". El intentar relajarte no te ayudará, porque no puedes relajarte. De hecho, al intentar relajarte crearás otra clase de estrés. El estrés está ahí, e intentas relajarte pero no lo consigues, así que el problema se complica.

Cuando el estrés esté ahí, utilízalo como una energía creativa.

Primero: acéptalo; no hay necesidad de luchar contra él. Acéptalo, está perfectamente bien; simplemente indica que en el mercado de valores algo anda mal, que puede perjudicarte... El estrés es simplemente una indicación de que el cuerpo se está preparando para enfrentarse a una situación. Si ahora tratas de relajarte, si tomas alguna medicación, algún tranquilizante, estás yendo en contra del cuerpo. El cuerpo se está preparando para enfrentarse a una situación, para afrontar un desafío: ¡disfruta del desafío!

Incluso si algunas veces no puedes dormir durante la noche, no hay necesidad de preocuparse. Aprovecha la energía que emerge, da un paseo, corre, planea lo que quieres hacer, lo que la mente quiere hacer... En lugar de intentar dormir -lo cual te resulta imposible-, utiliza la situación de una forma creativa. El estrés es simplemente una indicación de que el cuerpo está dispuesto a afrontar el problema; no es el momento de relajarse. Podrás relajarte después.

De hecho, si vives tu estrés totalmente, la relajación vendrá automáticamente. Podrás llegar hasta un cierto punto, entonces el cuerpo se relajará automáticamente. Si quieres relajarte a la mitad estarás creando un problema; el cuerpo no puede relajarse a la mitad. Es como un atleta olímpico que está a punto de empezar una prueba, esperando la señal, lleno de estrés; ahora no es el momento de relajarse. Si el atleta se toma un tranquilizante no le ayudará en nada en la prueba. Y si trata de relajarse haciendo meditación trascendental lo echará todo a perder. Tiene que utilizar su estrés: el estrés está hirviendo, acumulando energía. Se está volviendo más y más vital y potente. Tiene que apoyarse en este estrés y utilizarlo como energía, como combustible.

Sehye ha dado un nuevo nombre a este tipo de estrés: lo llama “eustrés”, análogamente a la palabra «euforia»; es un estrés positivo. Después de la prueba el atleta dormirá profundamente, el problema se ha resuelto. Ahora ya no hay problema, el estrés desaparece por sí mismo.

Pruébalo: cuando te encuentres en una situación estresante, no te agobies, no temas el estrés. Adéntrate en él, utilízalo para luchar. El hombre dispone de una tremenda cantidad de energía, y cuanto más la usa, más tiene... Cuando llegue -ante la situación-, lucha, haz todo lo que puedas, con toda tu pasión... Permítelo, acéptalo, acógelo. Es positivo, te prepara para luchar. Y cuando lo hayas vivido, te sorprenderás: llega una profunda relajación, y esa relajación no ha sido creada por ti. Tal vez durante dos o tres días no puedas dormir y luego no puedas levantarte en cuarenta y ocho horas, ¡está perfectamente bien!

Acarreamos nociones erróneas; por ejemplo, que tenemos que dormir ocho horas diarias. Dependerá de la situación. Hay situaciones en que uno no precisa dormir, por ejemplo cuando tu casa está en llamas. Ante una situación tal no es posible dormir, tiene que ser imposible; ¿quién apagará el fuego si no? Cuando la casa está incendiándose todo lo demás queda relegado; de repente tu cuerpo está dispuesto a combatir el fuego. No sentirás sueño. Cuando se haya extinguido el fuego, cuando se haya resuelto la situación, tal vez duermas muchas horas y eso será lo adecuado.

No todo el mundo necesita dormir la misma cantidad de horas. Algunas personas tienen suficiente con dos, tres, cuatro, cinco, seis, ocho, diez, doce. Las personas son diferentes, no hay una norma. Respecto del estrés, también son diferentes las personas.

Hay dos tipos de personas: uno podemos llamarlo el tipo caballo de carreras, y el otro el tipo tortuga. Si al tipo caballo de carreras no se le permite correr, hacer las cosas velozmente, se estresará; tiene que permitírsele ir a su propio paso. ¡Y tú eres un caballo de carreras! Así que olvídate de la relajación y de cosas por el estilo; no son para ti. ¡Esas cosas son para las tortugas como yo! Así que sé un caballo de carreras, eso es lo natural para ti; y no pienses en cómo disfrutaban las tortugas, eso no es para ti. Tú disfrutas de otra manera. ¡Si una tortuga quiere funcionar como un caballo de carreras tendrá el mismo problema!

Acepta tu naturaleza. Eres un luchador nato, un guerrero; así es como tienes que ser, y esa es tu dicha. No tienes por qué asustarte; adéntrate en ello con todo tu corazón. Puja en el mercado de valores, compite, haz todo lo que realmente quieres hacer. No temas las consecuencias, acepta el estrés. Una vez que aceptes el estrés, desaparecerá. Y no solamente eso: te sentirás dichoso porque habrás empezado a utilizar una nueva clase de energía.

No escuches a la gente que dice que tienes que relajarte; eso no es para ti. Solamente te relajarás cuando te lo hayas ganado tras arduos esfuerzos. Uno tiene que entender su propia naturaleza. Una vez que entiendas tu naturaleza no hay problemas; entonces uno puede seguir una línea bien definida.