

# Hacer un alto y descansar

Thich Nhat Hanh

De su libro ***Felicidad, prácticas esenciales de mindfulness***

Cuando un animal enferma, se acuesta y no hace nada. Toda su energía puede dirigirse entonces hacia la curación sin preocuparse, a veces, por comer ni por beber. No estará de más que, aun sin estar enfermos, nos familiaricemos con esta práctica. Saber cuándo descansar es una práctica profunda. A veces forzamos demasiado las cosas y nos cansamos. La práctica de la plena conciencia no debería agotarnos, sino, muy al contrario, energetizarnos. Y cuando nos damos cuenta de que estamos cansados, debemos apelar a todos los medios posibles para descansar. En tal caso, conviene pedir ayuda y delegar, en la medida de lo posible, nuestras responsabilidades.

Practicar con un cuerpo y una mente fatigados no solo no resulta de gran ayuda, sino que puede generar muchos problemas. Cuidar de nosotros es cuidar de nuestra comunidad. Descansar puede significar dejar provisionalmente a un lado lo que estamos haciendo y dar un paseo de cinco minutos, ayunar un día o dos, o practicar en silencio durante un tiempo. Aunque hay muchas formas de descansar, todas ellas pasan por conectar con el ritmo de nuestro cuerpo y de nuestra mente. La respiración atenta, ya sea sentado o acostado, es una práctica idónea para descansar. Ejercitemos el arte de descansar y dejemos que nuestro cuerpo y nuestra mente se recuperen solos. No pensar y no hacer nada también son facetas esenciales del arte de descansar y curar.

El Buda dijo que, si tenemos herido nuestro cuerpo o nuestra mente, debemos aprender a cuidarlos. Y como nuestro cuerpo posee la capacidad de sanar, a menudo basta con dejar que las heridas de nuestro cuerpo y de nuestra alma sanen solas. Somos nosotros, con mucha frecuencia, quienes obstaculizamos la curación. Y es nuestra ignorancia la que impide entonces que nuestra mente y nuestra conciencia se curen solas. No son muchas las cosas que tenemos que hacer cuando, por ejemplo, nos hacemos un corte con un cuchillo de

cocina. Solo hay que limpiar la herida y dejar que cure, para lo cual quizá baste con un día o dos. Si tocamos mucho la herida, si hacemos demasiadas cosas o si nos preocupamos mucho —especialmente en este último caso—, las cosas acaban complicándose.

Este es un punto que el Buda ilustró con el ejemplo de la persona que se ve alcanzada por una flecha, lo que la hace sufrir. Pero si poco después recibe, en el mismo lugar, el impacto de una segunda flecha, la herida no será dos, sino diez veces más intensa. Y lo mismo sucede cuando tienes una pequeña herida, porque las cosas empeoran cuando las magnificas con la preocupación y el miedo. Resulta mucho más adecuado inspirar, espirar y entender la naturaleza de la pequeña herida.

Cuando inspires, piensa: «Esta no es más que una herida física de la que no tardaré en curar». También podemos solicitar a un amigo o a un médico, si así lo necesitamos, que determine la gravedad de la herida y descartar así toda preocupación superflua. No debemos alentar el miedo, porque el miedo se origina en la ignorancia. La preocupación y el miedo no hacen sino complicar las cosas. Debemos confiar en el conocimiento de nuestro cuerpo. Somos inteligentes y no tenemos que suponer que moriremos debido a una pequeña herida de nuestro cuerpo o de nuestra alma.

El cuerpo del animal herido sabe que el descanso es la mejor forma de curar. Pero el ser humano ha perdido el contacto y la correspondiente confianza en su cuerpo. Entramos fácilmente en pánico y nos empeñamos en hacer demasiadas cosas. Nos preocupamos tanto por nuestro cuerpo que no le permitimos curarse por sí mismo. No sabemos cómo descansar. La respiración atenta nos enseña de nuevo el arte de descansar. La respiración atenta es como la madre amorosa que, sosteniendo a su bebé enfermo entre los brazos, le dice: «No te preocupes, cariño. Yo cuidaré de ti. Descansa».

## Práctica

Si no podemos descansar es porque aún estamos corriendo. Hace mucho que empezamos a correr y, en sueños, todavía corremos. Heredamos, de nuestros padres y abuelos, la creencia de que la felicidad no es posible aquí y ahora. Ellos vivieron toda su vida creyendo que la felicidad solo puede ser posible en el futuro. Por ello aprendimos, de pequeños, el arte de correr.

Pero el Buda nos enseñó que podemos ser felices aquí y ahora. Si puedes detenerte y asentarte aquí y ahora, verás que, en este mismo instante, puedes acceder a muchos aspectos ligados a la felicidad, más que suficientes para ser feliz. Aunque, en el presente, haya algunas cosas que te desagraden, son muchas más las condiciones que posibilitan la felicidad.

Es cierto que, cuando paseas por un jardín, puedes ver que un árbol está muriendo. Pero la tristeza de esa situación no debe impedirte disfrutar del resto del jardín que sigue vivo. No dejes que la imagen de un árbol muerto te impida disfrutar de todos los árboles que crecen fuertes y hermosos. Mira de nuevo y verás cuántas cosas hay en el jardín de tu vida de las que todavía puedes disfrutar.

Presta atención ahora al siguiente poema, que puede aumentar tu conciencia de la naturaleza que te rodea:

*Consciente de mis oídos, inspiro.*

*Consciente del sonido de la lluvia, espiro.*

*Sintiendo el aire fresco de la montaña, inspiro.*

*Sonriendo al aire puro de la montaña, espiro.*

*Consciente de la puesta de sol, inspiro.*

*Sonriendo a la puesta de sol, espiro.*

*En contacto con los árboles, inspiro.*

*Sonriendo a los árboles, espiro.*