



**CIRAH**

Centro para la Investigación  
y Rehabilitación de las  
Ataxias Hereditarias

**Sed de vida**

## **Segundo ciclo**

A partir del 23 de septiembre y hasta finales del mes de diciembre del año pasado se publicó en la página de esta revista electrónica una sesión que presentaba una variante de estrategia psicoterapéutica perteneciente a la corriente transpersonal para el manejo efectivo de la ansiedad donde se utilizó a la meditación oriental como hilo conductor y a la que se le bautizó con el nombre de “Sed de Vida”.

En esa ocasión en un curso de 12 charlas brindamos un atisbo de cómo en nuestra clínica utilizamos la meditación oriental, sus principios, técnicas y conductos tomados de muchas de las variantes de la misma: meditación trascendental, vipassana, sufista, dinámica, tántrica, yoguística, etc. para tratar con diferentes estados y niveles de la ansiedad.

Aunque con esto dimos por concluida esta sesión, las peticiones que hemos recibido de la mayoría de las personas que han visitado la página web de continuar con este tipo de charlas y también por los resultados exitosos que se han obtenido en el trabajo psicoterapéutico basado en esta estrategia hicieron posible que considerásemos la posibilidad de mantener la sesión y seguir ayudando a las personas interesadas, no solo en desterrar de sus vidas el sufrimiento causado por la ansiedad, sino en conocer y desandar el camino que conduce a la liberación de la mente y el despertar de la apetencia por la vida que solo se da cuando entramos en una dimensión que es capaz de trascender a la mente.

Por estas razones, a partir de esta charla reanudamos los encuentros psicoterapéuticos semanales en esta misma sesión con el objetivo de seguir brindándote ejercicios, consejos, formas de ver la vida diferentes a las ya conocidas, maneras de acabar con los condicionamientos mentales que obstaculizan la felicidad y con un acercamiento mucho más comprometido a la vida y obra de hombres como Jesús, Buda, Baal Shem, Mahavira, Lao-Tse, Bodhidharma, Krishnamurti, Osho, Nisagardatta Maharaj, Ranjit Maharaj, No Ajahn Chah, Dogen, Thich Nhat Hanh, Anthony de Mello, etc., que han hecho caminos al andar y nos enseñan desde su condición de “iluminados” o “despiertos” y desde una sorprendente diversidad de estilos, que la emancipación de la mente no es solo una



**CIRAH**

Centro para la Investigación  
y Rehabilitación de las  
Ataxias Hereditarias

**Sed de vida**

posibilidad, sino una realidad tangible y asequible a todo ser humano.

El estar despierto no es una condición física. No porque seas capaz de abrir los ojos puedes decir que estás despierto. De hecho te puedes pasar toda una vida dormitando con los ojos abiertos pues el estar despierto es una cualidad interior de la consciencia; no tiene nada que ver con tener los ojos y el cuerpo en determinada posición.

Día a día posiblemente estés en una intensa actividad, moviéndote, haciendo tu trabajo, o tal vez estés funcionando al nivel de una misma rutina desde que te levantas hasta que te acuestas: peleas, discutes, comes, duermes, haces los quehaceres domésticos, tomas los medicamentos, vas a consultas, te envuelven las preocupaciones y los miedos constantes, sufres las desilusiones de amigos y compañeros. Y todo esto sucede con un automatismo increíble. Es como si fueras un robot. Te has adiestrado tanto en esta rutina que solo tienes que encender el piloto automático cuando abres los ojos después de un sueño que nada tiene que ver con reparación y renovación y ya comienzas a funcionar. Te mueves en el mundo, haces tu trabajo, desempeñas tu oficio, regresas a casa, haces toda clase de cosas, pero todo sucede como si fueras un androide. Todo es tan programado, tan mecánico que parece que tú no lo estás haciendo. No te das cuenta cuando lo estás haciendo. Simplemente sucede y tú te comportas como un mecanismo.

Sencillamente vives una vida de reacciones. No hace falta ni pizca de atención pues todo va como cuchillo por mantequilla. Todo es totalmente predecible. No sientes necesidad de sentir la vida, pues crees que la vida es eso. Ya llevas tan incorporada la reacción ante los sucesos, las cosas y las personas que no sabes distinguir las diferencias entre una reacción y una respuesta. Estás tan inatento a lo que está ocurriendo contigo, con la vida (que eres tú), que solamente un brusco acontecimiento, un cambio obligado, un incidente no esperado, pueden servir de detonadores para despertarte del profundo letargo en el que estás sumido y es cuando comprendes que has desperdiciado lo más valioso de ti, que nunca te has llegado a conocer, que nunca has contactado con la fuente que nutre las formas en las cuales estás existiendo en estos momentos (cuando hablo de formas me refiero al cuerpo y a la mente a través de las cuales transcurre tu vida), que no has saboreado la inefable dicha de sentirte totalmente vivo y en unidad con toda la existencia. Creo que esa no es la vida que quieres. Por lo tanto, acompáñame, por favor, en este



**CIRAH**

Centro para la Investigación  
y Rehabilitación de las  
Ataxias Hereditarias

**Sed de vida**

segundo viaje hacia las entrañas del ser. Hagamos de lo cotidiano una oportunidad, no para convivir con la monotonía mental, sino una potencialidad para penetrar en el misterio de la vida y vivirlo a plenitud. Vamos juntos a añadirle más conciencia plena a nuestro existir y comprobar que a mayor conciencia, a mayor capacidad de estar en el presente, mayor será la liberación de la mente y mayor será la dicha que experimentarás. Te voy a relatar una historia sobre qué significa tener conciencia y sobre las diferencias entre reaccionar y responder.

Buda cruzaba un pueblo. Un grupo de gente que estaba en su contra se reunió alrededor de él y se puso a insultarlo gravemente. Él escuchó en silencio, con infinita paciencia. En realidad, debido a su paciencia, aquella gente empezó a inquietarse. Empezaron a sentirse incómodos, porque si insultas a un hombre y él escucha como si escuchara música, hay algo que va mal. ¿Qué es lo que está sucediendo?

Empezaron a mirarse unos a otros y uno le preguntó a Buda, “¿Qué ocurre? ¿No entiendes lo que te estamos diciendo?”

Buda le dijo, “Guardo silencio precisamente porque lo entiendo. Si hubierais venido aquí hace diez años, entonces habría saltado sobre vosotros. Entonces no tenía comprensión. Ahora comprendo. Y no puedo castigarme a mí mismo por vuestra estupidez. Sois vosotros los que decidís si insultarme o no insultarme, pero es mi libertad aceptar o no aceptar el insulto. No podéis obligarme a que acepte vuestros insultos. Simplemente los rechazo; no valen nada. Podéis recuperarlos. Rehuso aceptarlos”.

Como ves, Buda esta respondiendo, no está reaccionando. La reacción es inconsciente. Toda respuesta es un fenómeno de plena atención. Pero no puedes sencillamente dejar de reaccionar y empezar a responder. No es una decisión. Para pasar de una a otra necesitas el recuerdo de sí, necesitas consciencia. Si no lo haces así, antes de que te des cuenta habrás reaccionado.

Se cuenta que cuando a algunos de estos meditadores tú los haces enojar, ellos te abrazan, te hacen un regalo y te hospedan en su casa. Aunque es todo lo contrario de lo que hacemos nosotros con las personas que nos desagradan, ellos te lo agradecen profundamente pues comprenden que no puedes dar nada que no tengas. Eres como un pozo y las personas solamente tiran sus cubos y extraen lo que tienes dentro.



**CIRAH**

Centro para la Investigación  
y Rehabilitación de las  
Ataxias Hereditarias

**Sed de vida**

Pregúntate; Si dentro de ti tuvieras paz, quietud y ecuanimidad; tantas veces como las personas tiraran sus cubos: ¿qué sacarían? Pero: ¿por qué sacan todo lo contrario: ira, resentimientos, odios, riñas, altercados, etc.? Porque esa agua está contaminada. Y lo lamentable del caso es que no estás consciente del tipo de agua que tienes.

Solo aumentando tu nivel de conciencia limpiarás esas aguas y te liberarás de la mente. Y esa liberación de la mente es la nueva conciencia que necesita la humanidad, es la comprensión de que la vida no tiene que ser por sufrimiento, que es tiempo ya que los viejos paradigmas que arrastramos de dolor e infelicidad desaparezcan y que la época de oro que otrora vivimos vuelva a renacer con nuevos bríos, para poder cumplir, parafraseando el precepto de Jesús: A menos que sean como niños no podrán saborear esta nueva dimensión de la conciencia universal, que ha estado escondida a los llamados nobles y entendidos por mucho tiempo y que es paz, quietud, sosiego y felicidad.

Es mi más ferviente deseo el que puedas, a través de la lectura de esta sesión, no solo disfrutar de la posibilidad de atenuar la ansiedad patológica que nos consume, sino, tener también la oportunidad de comprender y saborear el dulce néctar de lo que significa haber trascendido a la mente y entrar en la infinita extensión de la dicha sin tiempo.

Que la paz sea contigo y que la pases bien.

Por: [MsC. Lic Rafael S. Bestard Bizet \(bestard@ataxia.hlg.sld.cu\)](mailto:bestard@ataxia.hlg.sld.cu)