

La lucha interior

Extraído del libro «El poder de la educación
mindfulness»

Antonio Castellón. Ilustración: Marga Ávila



Segunda Parte del relato orientado al trabajo personal de los adultos

Al la mañana siguiente Ana se levantó muy descansada, tomó un desayuno frugal y buscó al maestro:

—Maestro, ¿recuerdas la pregunta que te hice ayer?

—Claro, es una pregunta que muchas personas se hacen.

—¿Y qué me respondes?

—Ponte cómoda y te contaré la historia de un joven que hace siglos experimentaba algo parecido a ti...

Cuando decimos «no juzgan» en mindfulness, nos referimos a que admitimos las emociones y pensamientos sin etiquetarlos como positivos, negativos o de cualquier otro modo.

Otra cosa es lo que decidamos hacer con ellos.

El joven viajero atravesó sobre su camello lento las puertas de la antigua ciudad. Un sol implacable abrasaba la arena y las antiguas murallas de barro que, durante siglos de inclemencias, habían protegido el tesoro de su interior.

Al traspasar los muros quedó maravillado por tanta belleza y armonía de la ciudad.

El sonido del agua te acompañaba al caminar y frondosos bosques de palmeras aparecían por todas partes.

Un noble y anciano sabio recibió al viajero, al que alojó en su casa.

Después de disfrutar de un baño fresco, en el que casi se queda dormido salieron a pasear por la ciudad.

La ciudad era un auténtico vergel, por todas las calles corría el agua lenta y mansa en las acequias que bordeaban los lados de la calle. Verdes prados se extendían hasta donde la vista se perdía y el ganado de toda clase engordaba tranquilamente.

El noble le explicó las costumbres y la historia de la ciudad y el joven entendió que estaba en un auténtico paraíso. Un lugar donde ser feliz era



auténticamente sencillo, todas las personas disponían de todo lo necesario para subsistir y las jornadas de trabajo eran de pocas horas al día, nada duras. Se felicitó por su suerte y decidió quedarse largo tiempo.

Durante los días siguientes comenzó a ver personas que le recordaban a los esclavos de otras ciudades, vestían túnicas grises y tenían un andar lento y penoso, como si arrastrasen una pesada carga. A veces los veía con un movimiento frenético, como si llegasen tarde a todas partes, nunca caminaban tranquilos y contentos. Su rostro expresaba tristeza y rehuían la compañía de los demás. Algunos daban manotazos al aire sobre sus cabezas y otros se daban golpes.

Preguntó al noble sabio por qué no le advirtió de la existencia de estos esclavos, eso le hacía dudar de quedarse, pues las posibilidades de que un extranjero acabase hecho esclavo siempre eran muchas.

La respuesta del noble sorprendió al viajero. No son esclavos, al menos esclavos al uso, realmente son esclavos de sus mentes, si acaso se parecen más a enfermos, pero tampoco. Explicó que en las mentes de los hombres habita un gran poder capaz de crear guerreros o fantasmas, la mayoría desconoce este poder y muchas personas diariamente alimentan esos monstruos internos, que se esconden dentro de sus cabezas tomando la forma de falsas voces con las que los confunden.

Estos entes no tienen más poder que el de camuflarse entre los propios pensamientos de las personas y parecer reales.

Tienen dos formas de dominar a las personas, les convencen de que esos pensamientos son pensados por los propios individuos. Así les hacen creer que no son queridos, que no son dignos de ser amados, que no tienen tiempo, que no tienen la capacidad de influir en su destino o que hagan lo que hagan siempre estarán mal. Se apropian de las cuencas de sus ojos teniendo su visión de negrura y cuando miran en los espejos ven monstruos o seres pequeños en lugar de las personas maravillosas que son.



Los pensamientos envenenados generan en ellos sensaciones muy desagradables y en el intento de liberarse de esas sensaciones se apartan de la senda que les lleva a su felicidad, se pierden campo a través por los caminos de la desesperación o la locura.

Sumen a los ciudadanos en una tremenda frustración que termina enfermando el alma. Una vez que esos pensamientos han enraizado en sus mentes el propio individuo genera otros de envidia al resto de las personas, fantasean con que solo ellos están mal y muchas otras estrategias dañinas de la mente que generan unos vientos dentro de la persona que los lleva a dañarse de nuevo.

Esa frustración, ese dolor del alma es de lo que alimentan estos fantasmas y por eso tratan por todos los medios de generarlos en las personas para sobrevivir.

—¿Y cuál es el otro modo en que hacen daño? —preguntó el viajero.

El otro modo es mucho más sutil y sibilino, ya que aquellos que se creen el veneno que los fantasmas posan en su mente no son conscientes de que existen, están convencidos de que la auténtica realidad es lo que en su mente ocurre, pero para los que han despertado, los fantasmas han desarrollado la lucha. Estas personas ven que esos pensamientos les hacen daño y deciden no tenerlos, deciden apartarlos de su mente, a veces a manotazos, otras discutiendo con su propia mente, otras peleándose consigo mismos, sin darse cuenta de que están haciéndose daño, que toda la lucha y la pelea es con ellos mismos, que todas las puñaladas las dan en su alma, generando el dolor que los fantasmas necesitan para permanecer vivos y crecer. Muchos de ellos llegan a herirse en esa lucha por deshacerse de los pensamientos, pero lo hacen cuando nadie les ve y si alguien les pregunta por las heridas siempre culpan a otros de ellas.

Anciano sabio, ¿y por qué unas personas son afectadas y otras no?

Desde pequeños todos los habitantes son entrenados en el arte de distanciarse de sus propios pensamientos, de verlos como eventos transitorios,



como las olas del mar que no influyen en la tranquilidad del fondo del océano. Se entrenan en conectarse con ese fondo, esa profundidad de calma que todos llevamos dentro. Se entrenan en reconocer esos vientos internos que generan los pensamientos envenenados y en no dejarse arrastrar por ellos.

Algunos, por razones que son un misterio, deciden abandonar la práctica diaria y terminan cayendo en las garras invisibles de esos pensamientos.

¿Y por qué se les entrena en simplemente ver y aceptar esos pensamientos? Porque si luchasen contra ellos serían como esos esclavos de su mente que iban dando manotazos por encima de sus cabezas.

¿Y tú, anciano, has cerrado ya esa puerta de tu mente para que no entren los falsos pensamientos?

Joven viajero, mi puerta está tan abierta como la tuya, en lo único que te aventajo es en la destreza que me han dado años de práctica para detectar esos juegos de la mente y en sentarme a ver cómo entran por la puerta y salen por las ventanas.

—Maestro, ¿y solo con sentarme en la orilla de mi mente a ver pasar los pensamientos es suficiente?

No, joven curioso, entonces es muy probable que te asalte la lucha, cuando veas la ficción que crea tu mente has de aplicar en tu alma el ungüento de la compasión. Darte cuenta de que ese funcionamiento no es algo que tú decides sino algo inevitable y compartido por todos los seres, no hay uno solo en esta ciudad que esté a salvo ya que todos fueron contruidos con el mismo molde. En ese momento debes acunarte a ti mismo como una madre hace con su bebé y darte todo el cariño que darías a un niño que ves que, por su ignorancia, ha comido algo indebido y se retuerce de dolor.

¿Y por qué todas las enseñanzas se centran en desactivar a los fantasmas?

Impaciente joven, lo quieres saber todo en este momento y no me dejas que te lo explique.

Muchos maestros se centran solo en atender esos aspectos negativos... pero aquí aprenderás a desarrollar las fortalezas, los hábitos de la mente que la harán un territorio yermo, estéril para esos pensamientos. Si trabajas tu autoaceptación, que en los viejos textos aparece como autoestima, la



ternura y compasión hacia ti y los otros y ves la realidad tal cual es, esos pensamientos rebotarán en tu mente como una naranja lo hace en las murallas de esta ciudad.

Te aconsejo que a partir de ahora mismo comiences tu práctica y te garantizo que dentro de muchas décadas morirás plácidamente en una cama, feliz, satisfecho por la vida que has llevado y rodeado de la gran familia que habrás sido capaz de crear.

El viajero se incorporó y al levantarse, sorprendido, vio su imagen emergiendo en un espejo que había tras el sabio, comprobó que su rostro tenía la expresión de esas personas que vestidas de gris manoteaban sobre sus cabezas, cerró los ojos y esbozando una sonrisa los abrió recordando cuando realizó un viaje de semanas ensimismado y murmurando, diseñando una venganza, con un resentimiento tal que al llegar a su destino tuvo que visitar al físico por el agujero que el odio había roído en su estómago, o las veces que se maldijo por haber nacido con el mal que le hacía sentir dolores en el pecho, o las veces que a lomos del camello trataba de apartar la idea de que se perdería en el desierto, o cuando llegó a darse puñetazos en el estómago y maldecirse por haberse perdido de una caravana reprochándose ser un mal camellero, miles de recuerdos se le agolpaban y tomó consciencia de que no siempre alimentaba a su guerrero interior y se dejaba dominar por los fantasmas de su mente.

Quizás el viejo pensaba que era algo que solo ocurría en esa ciudad porque nunca había salido de ella, pero el joven se había encontrado con muchos esclavos así en su vida, personas que teniéndolo todo para ser feliz todos los días decidían no serlo. Recordó que, en su ciudad, que también era fértil y próspera, prácticamente todos eran esclavos de su mente y que nadie era consciente de ello, que nadie se había planteado que gran parte del sufrimiento lo creaban ellos mismos porque todos lo hacían y parecía lo normal.

—¡Maestro, comencemos ahora mismo! —dijo el viajero, que había tomado la resolución de practicar a diario y algún día retomar su viaje transmitiendo las enseñanzas del anciano.

Aina permaneció en silencio y comenzó a comprender.

ANTONIO CASTELLÓN

EL PODER DE LA EDUCACIÓN

Mindfulness

El secreto para disfrutar de
ser padres, madres o docentes
Programa educaMind.

Prólogo de
Fidel Delgado



Letrame
Grupo Editorial

Antonio Castellón
info@educamind.net