

# CUANDO EL DOLOR APRIETA

Cuando el dolor aprieta la angustia se hace mayor, aguda y profunda. El alma se vuelve más sensible, asustadiza y la respuesta al miedo nos debilita y hace perder el control de la razón. Nos paraliza porque recibimos las imágenes aterradoras del sentir.

Desaparece lo próximo, lo cercano en lo que nos apoyamos y nos hace caer al abismo del descontrol. En ese momento se embotan los sentidos y aparece el desconcierto. Es entonces recurrente un Dios, un amigo, alguien cercano que nos consuele.

Es difícil separar la tragedia física de la espiritual o anímica porque existe una simbiosis que las tiene presas a ambas juntas. De manera que es difícil buscar consuelo por separado. El dolor es la cruel realidad de lo mundano del Ser.

He tenido muchas lesiones a lo largo de los años de práctica y algunos tropiezos en la vida, apenas algunas me obligaron a dejar de entrenar y perseverar. Pero he visto en compañeros graves heridas que les exigieron abandonar. Naturalmente que he sido afortunado, pero desde luego la prudencia me ha hecho consciente y he evitado los riesgos innecesarios.

Aun así, sigo pensando que hacen más daño las heridas del alma. De cualquier manera, creo que hay que superar las postreras frustraciones para seguir más adelante en activo, aunque reconozco que otros no han podido.

Después de todo, con la práctica diaria soy FELIZ. Y siento un placer inefable al poder sentarme en SEIZA...

