

Flujo, ayuno y Falah (parte 1 de 2)

Descripción: Cómo lograr felicidad y satisfacción profundas o "flujo". Parte 1: ¿Cuáles son los ingredientes que conllevan al "flujo"?

Por Abdurraheem Green (islamsgreen.org)

Publicado 13 Jun 2016 - Última modificación 13 Jun 2016

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

Estoy cubierto de sudor y mi ritmo cardíaco está por las nubes. Podría caminar, mi cuerpo me dice que me siente o que al menos camine, pero sigo pedaleando, impulsando mi bicicleta de montaña hasta la punta de esta roca que he tomado por pista. No puedo llenar mis pulmones con aire suficiente para mis piernas que parecen arder, pero sigo adelante.



Nadie me está obligando a subir esta montaña. No se trata de un castigo cruel infligido por un tirano debido a delitos menores. Yo decidí hacerlo. ¿Por qué? ¿Es debido al descenso que sigue a la dolorosa subida? En parte, pero eso tiene su propia locura, bajar a toda velocidad por una colina sobre rocas y raíces, tan rápido que un accidente podría resultar en heridas graves o algo peor, sin embargo la sonrisa que se dibuja en mi cara cuando llego abajo permanece en mi corazón mucho tiempo después de dejar mi rostro. Pero, de nuevo: ¿Por qué? Después de montar mi bicicleta de montaña, luego de haber realizado subidas exigentes y descensos técnicos, siento una felicidad profunda que solo se alcanza cuando uno ha logrado algo con esfuerzo. Eso plantea la paradoja de que para sentir lo que necesito, debo sufrir. De hecho, mientras más ardua sea la tarea y mayor el sufrimiento para completarla, más profunda y duradera es la sensación de logro. Es por esto que algunas mujeres se las arreglan para tener muchos hijos a pesar del enorme dolor y la dificultad que eso conlleva, no solo por llevarlos en su vientre y parirlos, sino por su crianza, debido a la profunda sensación de logro que sin duda está conectada a dicha actividad.

Esta sensación de felicidad y satisfacción profundas es lo que ha llegado a conocerse como *experiencia óptima*, comúnmente llamada "estado de flujo". Es más intensa cuando una persona está tan completamente absorta en una actividad, que su cuerpo y su mente son uno, y todo simplemente está "ocurriendo". Es experimentada más comúnmente en los deportes, pero puede ser lograda durante un enorme rango de actividades físicas y mentales, que comparten algunos rasgos comunes. Este estado de experiencia óptima o "flujo" solo se logra bajo ciertas circunstancias que han sido identificadas.

En primer lugar, la actividad no debe ser extremadamente difícil ni fácil. Si es demasiado dura, la persona se sentirá desmotivada y se aburrirá con facilidad. Idealmente, debería estar en el borde mismo de las habilidades de uno, empujando los límites fuera de la zona de confort. La

razón de ello es que, si bien la tarea en sí misma puede ser dura o incluso desagradable, el resultado final es que el individuo alcanzará el logro de saber que se ha superado a sí mismo. Esta sensación de superación es la clave, porque está conectada al sentimiento de autoestima de la persona. Esto se potencia cuando uno aporta algo, aunque sea pequeño, al mejoramiento de la humanidad.

En segundo lugar, la actividad debe estar bien definida, en el sentido de tener un objetivo específico y de proporcionar una retroalimentación inmediata.

En tercer lugar, otra dimensión importante es que la actividad debe ser autotélica. Esto significa que la actividad se realiza por sí misma y no por algún factor externo. Algunas personas tienen personalidades autotélicas. Estas personas son motivadas internamente y, por tanto, exhiben un sentido de propósito y de curiosidad. Esta determinación las diferencia de las personas motivadas externamente, cuya fuerza motora está en cosas como la comodidad, el dinero, el poder o la fama, como lo describió Mihaly Csikszentmihalyi en su libro *Encontrando el flujo: La psicología del compromiso con la vida cotidiana*.

"Una persona autotélica requiere menos posesiones materiales y menos entretenimiento, comodidad, poder o fama, porque lo que hace ya es gratificante de por sí. Debido a que dichas personas experimentan *flujo* en su trabajo, su vida familiar, cuando interactúan con las personas, cuando comen, incluso cuando están solas sin hacer nada, son menos dependientes de recompensas externas que son las que motivan a otros a seguir adelante con sus vidas compuestas de rutinas. Los autotélicos son más autónomos e independientes, debido a que no pueden ser manipulados tan fácilmente con amenazas o recompensas externas. Al mismo tiempo, se involucran más con todo lo que los rodea, porque están completamente inmersos en la corriente de la vida".

Estas son las personas que han abrazado la lucha interna en el camino hacia la verdadera felicidad.

Una y otra vez, encuesta tras encuesta, a la gente se le pide que piensen en cuál es la clave más importante de la felicidad, y la respuesta siempre es la misma: el dinero. Si no es el dinero directamente, es alguna cosa externa conectada al dinero. La gente se imagina que relajarse, ver una película, escuchar música, beber alcohol, tomar drogas o tener sexo son las actividades que lo hacen a uno feliz, y es cierto que mientras una persona está involucrada en dichas actividades alcanza estados de deleite amplificados. De hecho, las investigaciones muestran que la gente a la que se le pide que califique esas experiencias durante y después de involucrarse en ellas, en realidad las califican en un nivel bajo en la escala de la felicidad. Las cosas a las que la gente da mayor calificación en la escala de la felicidad son las experiencias de "flujo". Quizás felicidad no es la palabra más correcta para describir este estado, ya que es más profundo y duradero que esta. El punto es que la mayoría de nosotros pensamos que la felicidad descansa en las cosas materiales que requieren de nosotros una enorme cantidad de tiempo y esfuerzo, como tratar de adquirir una casa más grande, un auto más rápido, ropa más a la moda, una pareja más sexy, pero el disfrute que obtenemos de estas cosas se desvanece muy rápidamente. Es lo que se denomina "entropía hedonista". Muy pronto nos acostumbramos y nos aburrimos de estas cosas y aspiramos a algo más, nuevo, más

rápido, más sexy, más grande, mejor, y si logramos conseguirlo, pronto nos aburriríamos de ello. Es el sueño de conseguir esta felicidad a través de cosas externas lo que conlleva a la sociedad de consumo. Es un sueño que, por supuesto, es una falacia. Las cosas no dan felicidad a la gente. La felicidad es una condición interna que se consigue a través del esfuerzo, luchando por obtener el dominio y el control de uno mismo, y luego dedicándose a alcanzar aquello que vale la pena.

Difícilmente se pueden encontrar dos ideas más opuestas de felicidad. Una de ellas es acerca de la autoindulgencia, y la otra sobre la autodisciplina y controlar los caprichos y deseos que uno tiene. Sin embargo, cada vez se hace más claro y se acumula más evidencia respecto a qué es lo que realmente hace feliz a los seres humanos.

Es paradójico. A fin de sentir felicidad verdadera, uno debe esforzarse. Mientras más noble sea la lucha, más grande y más duradera y profunda será la sensación de felicidad. Es fácil ver, en este contexto, por qué la gente religiosa tiene vidas más felices. Toda religión organizada, por el hecho de ser organizada, se presta para las experiencias óptimas y el desarrollo de personalidades autotéticas. ¿Por qué es tan importante la dimensión de ser organizado? Esto sencillamente está conectado con la autodisciplina y el ordenamiento de la consciencia. Es a través de la oración regular, la devoción, el ayuno, la caridad, etc., que una persona aprende autocontrol y disciplina. Ellos no solo hacen estas cosas cuando les apetecen, sino que las hacen independientemente de los sentimientos del momento. Estas son lecciones simples de autocontrol.

La historia que escuchamos a menudo es cómo somos todos víctimas de nuestros genes, de nuestra crianza y de las circunstancias. Es como si fuéramos marionetas indefensas en las manos del destino. A menudo escuchamos la queja de que "mis padres me hicieron así", o "ella es así debido al trauma que sufrió", y también "es que yo soy así". Por supuesto, eventos emocionales significativos impactan en nuestro comportamiento, pero no somos víctimas indefensas. Podemos cambiar.

Flujo, ayuno y Falah (parte 2 de 2)

Descripción: Cómo lograr felicidad y satisfacción profundas o "flujo". Parte 1: Los ingredientes del flujo están presentes en prácticamente todas las formas de la adoración islámica. Las actividades que producen flujo requieren una inversión inicial y autodisciplina.

Por Abdurraheem Green (islamsgreen.org)

Publicado 13 Jun 2016 - Última modificación 13 Jun 2016

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

Tomemos como ejemplo el ayuno. En cierto punto, cuando una persona ayuna, comienza a sentir sed y hambre. Lo que llamamos hambre y sed son procesos biológicos básicos que causan señales enviadas a nuestro cerebro, que básicamente nos dicen "come" y "bebe", pero nosotros elegimos, de forma consciente, rechazar estas funciones y órdenes biológicas básicas, porque hemos decidido conscientemente que hay un objetivo más



importante. Los factores que nos motivan son muy importantes, ya que cuanto más conectados estén con nuestras necesidades básicas, tienen un efecto menos positivo y la experiencia que tendremos no será óptima. Por ejemplo, una persona que ayuna por miedo a que la encuentren comiendo o bebiendo o solo por razones de salud, no se beneficiará al mismo nivel que quien lo hace completamente con la intención de agradar a Dios. Las primeras razones están basadas en cosas externas, mientras que la última es autotélica. Aun así, cualquiera que sea la razón, el ayuno nos enseña que podemos anular nuestros impulsos, que no somos "víctimas" de nuestra biología. El ayuno musulmán le da una dimensión adicional interesante, en la que el tiempo del ayuno está prescrito desde el alba hasta el ocaso, y en el que no retrasar el comer y beber, ni romper el ayuno, es parte de la disciplina. El ayuno está definido. Uno es animado a romper el ayuno junto a los demás, y brindar comida y bebida al ayunante. El ayuno musulmán tiene, entonces, todos los ingredientes del flujo. Está definida la acción, no es demasiado difícil ni fácil, es autotélico y uno siente que ha mejorado como persona y que ha participado o contribuido al grupo. Estas condiciones también aplican a las cinco oraciones diarias, la caridad obligatoria y el peregrinaje a La Meca y, de hecho, a casi cualquier acto de adoración.

La clave del éxito en la lucha interna es la intención. La intención es la que ubica el foco en la conciencia; y todo aquello en lo que esté la mente o la conciencia ocupada, está en una dirección hacia la que inevitablemente irá. ¡Nos volvemos aquello en lo que pensamos!

Esto puede actuar como círculo virtuoso o como una espiral descendente. Si, por ejemplo, te enfocas continuamente en cosas negativas, tu conciencia comienza a preocuparse de eso y entonces te enfocas más en las cosas negativas, lo que te hace cada vez más negativo y depresivo. Lo contrario también es cierto.

La intención es la resolución firme de hacer algo. Es una decisión. Estas intenciones son muy importantes y son la llave para controlar la conciencia, y para dirigirse uno mismo en la dirección que uno requiere. Ahí es donde está la clave del autocontrol y de la autodisciplina. También es importante entender que tenemos una energía mental limitada, que se agota igual que cualquier otra cosa. También nos distraemos de las cosas que nos proponemos. Podemos estar tratando de enfocarnos con resolución en un camino específico, pero nos distraemos con dudas y preocupaciones. Eso drena nuestra energía, debilita nuestra determinación y a veces puede desviar por completo nuestra atención. Las experiencias de flujo, por el contrario, aumentan nuestra energía mental. ¿Por qué, entonces, la gente a menudo abandona una experiencia óptima por experiencias que

hacen poco o nada por mejorar su calidad de vida? Por ejemplo, los adolescentes estadounidenses tienen experiencias de flujo alrededor del 13% del tiempo que dedican a ver televisión. El 34% del tiempo que dedican a sus pasatiempos y 44% del tiempo que dedican a juegos y deportes. Sin embargo, esos mismos adolescentes dedican cuatro veces más de su tiempo libre a ver televisión, en lugar de jugar y hacer deporte. Los porcentajes son similares para los adultos. ¿Por qué pasamos cuatro veces más de nuestro tiempo haciendo algo que tiene menos de la mitad de posibilidades de hacernos sentir bien?

Las actividades que producen flujo requieren una inversión de atención inicial antes de que podamos comenzar a disfrutarlas. Si una persona está demasiado cansada, ansiosa y carece de disciplina para superar el obstáculo inicial, tendrá que conformarse con algo que, aunque es menos agradable, resulta más accesible. Muchos de ellos simplemente evitan siquiera intentarlo y prefieren dedicarse a experiencias pasivas, como sentarse a ver la televisión, debido al esfuerzo inicial requerido para hacer actividades de flujo.

Las personas con autodisciplina aprenden a ser firmes en sus decisiones y a actuar según ellas, y luego encuentran formas de obtener experiencias óptimas de dichas acciones. Superan esta reserva inicial y llevan el flujo a sus vidas.

Una de las cosas más útiles en este sentido son las cinco oraciones rituales diarias que un musulmán debe hacer. Hay una tradición que afirma que si uno reza dos unidades de la oración ritual o *Salat* y no piensa en nada más que en Al-lah (Dios), todos sus pecados le serán perdonados. Esto, de hecho, es muy difícil. ¡Es probablemente más fácil escalar el monte Éverest! Esto se debe a que es muy difícil mantener a raya nuestra actividad mental aleatoria, a menos que uno se entrene para mantenerse enfocado. Esa es la diferencia entre la oración de una persona que hace los movimientos y dice las palabras, y una que ora apropiadamente, con entendimiento, atención, respeto y humildad.

Uno puede entender el dicho del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) cuando dijo: "Puede ser que lo único que obtenga el ayunante sea hambre y sed, y puede ser que lo único que obtenga alguien que reza en la noche sea desvelo"[\[1\]](#).

Esta lucha interna es denominada *Yihad an-nafs* en la tradición islámica, y se ha escrito mucho sobre ella. Se dice que es la mejor *Yihad* o el mejor esfuerzo, y que es la lucha contra los deseos y pasiones propios por la causa de Dios. Es más que interesante que mucho de lo que los psicólogos modernos han llegado a entender acerca de la condición humana, ¡ya había sido expuesto por los eruditos musulmanes! De hecho, cualquiera que esté familiarizado con la tradición espiritual islámica y que haya leído algunos escritos sobre psicología, se imaginará que esos psicólogos cortaron y pegaron de los escritos islámicos.

El flujo también puede ser experimentado en cosas negativas y destructivas. No es suficiente con solo vincular una gran cantidad de experiencias óptimas unas con otras, si tu vida en su conjunto no tiene sentido ni objetivo.

Por ello, resulta fascinante que el Corán enseñe que Dios, Al-lah, el Creador, ha hecho

de esta vida una prueba, y que Él nos ha creado para el trabajo y la lucha. Aquellos que tienen éxito son aquellos cuya intención es la más pura y su acción es la más correcta. Lo que Dios mira es nuestras intenciones y el estado de nuestros corazones; no nuestra apariencia exterior, como el color de nuestra piel, nuestra riqueza ni nuestro estatus. Purificar nuestro corazón, dirigir nuestras mentes hacia el más noble de los objetivos, servir a Dios, es la llave del éxito (*falah*) y, de hecho, es el propósito mismo de nuestra existencia. Servir a Dios, por supuesto, no significa solo rezar, glorificar y recordar a Dios, sino también preocuparnos por las necesidades de Sus criaturas. El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo:

"Al-lah, el Exaltado y Glorioso, dirá en el Día de la Resurrección: 'Hijo de Adán, estuve enfermo y no me visitaste'. Él le responderá: 'Mi Señor, ¿cómo podría visitarte, si eres el Señor de los mundos?'. Entonces, Al-lah dirá: '¿No sabes acaso que tal y cual siervos Míos estaban enfermos, pero no los visitaste, y que si los hubieras visitado habrías encontrado en esa visita Mi recompensa? ¡Hijo de Adán! Te pedí alimento y no me alimentaste'. Él dirá: 'Mi señor, ¿cómo podría alimentarte si eres el Señor de los mundos?'. Al-lah le dirá: '¿Acaso no sabías que tal y cual siervos Míos te pidieron comida, pero no los alimentaste, y no eras consciente de que si los hubieras alimentado habrías encontrado Mi recompensa en ese acto? ¡Hijo de Adán! Te pedí de beber y no aplacaste mi sed'. Él dirá: 'Mi señor, ¿cómo podría darte de beber si eres el Señor de los mundos?'. Entonces, Al-lah le dirá: 'Tal y cual siervos Míos te pidieron de beber y no les diste, y si hubieras calmado su sed habrías encontrado Mi recompensa en ese acto'"[2].

La paradoja de la felicidad es que una vez comienzas a buscarla, escapará de ti. Es solo abrazando la lucha interior que podemos encontrar el camino hacia la felicidad verdadera.

Dale una ojeada a mi próximo libro (*in sha Al-lah* -si Dios quiere-): *Abrazando la lucha interna en el camino hacia la felicidad verdadera*.

Pie de página:

[1] Narrado por Áhmad (8693); clasificado como *Sahih* por Ibn Hibbán (8/257) y por Al Albani en *Sahih Al Targuib* (1/262).

[2] *Sahih Muslim*.

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/10294/viewall/>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.