

Invitar los Pensamientos Intencionalmente

Swami Jnaneshvara Bharati

Con la Meditación Yoga uno aprende a dejar que los pensamientos “fluyan sin interrupción”. Pero *antes* que podamos observar de manera neutral todo el raudal de pensamientos, es necesario hacer otra cosa. (Revisar el artículo “Observar los Pensamientos”)

Primero debemos practicar con pensamientos *individuales*, dejando que emerjan conscientemente, de a uno por uno. Sólo así es posible percibir la forma natural en que éstos se van alejando poco a poco, y retornan al lugar tranquilo y silencioso desde donde hicieron su aparición.

Es muy fácil caer en la tentación de enfocarse en un objeto o recitar un mantra, bloqueando así cualquier otro pensamiento. Este es **un error importante** que el meditador puede cometer, porque de ese modo se crea un velo, o mejor dicho una muralla, entre nuestro estado consciente y las partes más profundas de nuestro ser, donde se encuentran el gozo que buscamos y el Centro de Consciencia. Entonces lo que empezó siendo un esfuerzo para meditar termina convirtiéndose en otro método para suprimir pensamientos y emociones, lo cual no es conveniente en absoluto.

En vez de eso necesitamos sentarnos en silencio, respirar suavemente, y luego, a propósito, dejar que surja algún pensamiento desde el interior de nuestra mente. Habitualmente, lo que sucede es que ni siquiera nos damos cuenta cuando esos pensamientos individuales se hacen presentes, sino que rápidamente nos vemos envueltos en un tren o seguidilla de pensamientos. ¡Y a poco andar estamos con dolor de cabeza!

La idea es “atrapar”, identificar o detectar ese pensamiento a medida que emerge. Es bastante fascinante observar la forma en que un patrón de pensamiento individual hace su aparición en nuestra mente consciente desde el inconsciente. Puede ser un objeto común y corriente, como un trozo de fruta, algo relacionado con nuestra casa o el recuerdo de un paisaje que vimos tiempo atrás.

No importa de qué objeto se trate—sólo hay que **permitir que la imagen surja** por sí sola. Tampoco importa si uno realmente la “ve” con el ojo interno o no, sea como sea, uno está perfectamente consciente de las imágenes o impresiones que emergen.

Enseguida, hay que dejar que ese pensamiento se vaya, que **retorne directo** al lugar silencioso y tranquilo de donde surgió inicialmente, lo que es muy interesante de observar. Esta no es una práctica de meditación complicada, cualquiera puede hacerla y lograr con ella una comprensión profunda, si la realiza regularmente como práctica de base de la meditación.

Si uno permite que este proceso tenga lugar, se dará cuenta que estos patrones de pensamiento hacen **dos cosas** en forma normal:

1. Para ellos es natural emerger, y
2. Para ellos es natural retroceder suavemente hacia el lugar de donde provinieron.

Sin embargo, usualmente lo que sucede es que **nos involucramos** de tal manera con ese patrón de pensamiento individual, que lo convertimos en todo un tren o secuencia de pensamientos, como si fuéramos productores cinematográficos de Hollywood, en este caso en nuestro escenario mental. Basta que ese solo pensamiento o impresión emerja y ¡“nos fuimos”! Más y más pensamientos se incorporan al drama, que incluye nuestras reacciones emocionales también. (Esto no es una crítica a los pensamientos, las emociones o a la exploración de ambos, lo cual sí tiene valor como actividad adjunta a la meditación, pero aquí nos estamos refiriendo a otra práctica específica relacionada con la meditación Yoga)

Experimentando un poco vamos a ver que no es difícil dejar que el pensamiento se aleje o se vaya, sin que hagamos de él una película entera. Este dejar ir es una habilidad como tal. Aprender a dejar pasar los pensamientos es una destreza muy superior a cualquier técnica que se use, ya sea para deshacerse de ciertos pensamientos y emociones, o para bloquearlos.

Imagina que **tu oficio consiste en recaudar boletos** en un teatro, y que hay una larga fila de personas esperando ingresar en la sala. ¿Qué haces en tu calidad de recaudador? ¿No es cierto que cuando alguien te entrega su boleto lo saludas de manera cordial? Tú estás abierto a esas personas y les respondes con un gesto, unas pocas palabras o ambas cosas. Pero, ¿cómo consigues que entren al teatro?, o dicho de otro modo, ¿necesitas hacer algo para que entren a la sala? ¿No es verdad que generalmente ellos ingresan al teatro por su cuenta?

¿Y qué haces una vez que ya has recibido el boleto de la persona que tienes enfrente? Te vuelves hacia la persona siguiente, a lo mejor **diciendo “el que sigue”**, y lo saludas y lo recibes de igual forma. La persona anterior seguirá hacia adelante, automáticamente. Esto es exactamente lo que podemos hacer con esos pensamientos individuales que están en cola para hacerse presentes en la consciencia durante la meditación.

Por el contrario, tener la actitud de acallar los pensamientos intentando frenarlos equivaldría a detener la fila de quienes están a la espera para entrar al teatro. Éstos se podrían molestar o empezar a causar problemas. Por tanto, en vez de tener una actitud orientada a deshacerse de los pensamientos más vale invitarlos a venir. **“El siguiente.... El siguiente.... El siguiente....”** Y luego se dejan pasar.

Esto se puede practicar literalmente, con un pensamiento por vez, sin que sea necesario tener al mismo tiempo un objeto en el cual meditar. Sólo siéntate, invita los pensamientos y los dejas venir, de a uno a la vez, para que así puedas observar su aparición y la hermosa manera en que éstos se retiran, espontáneamente.

O bien, la práctica se puede hacer mientras se recuerda el objeto en el que uno se enfoca para meditar, sea éste la respiración, una imagen interna o un mantra.

Lo que intentamos aprender es la habilidad, el arte de dejar ir. Esta es una capacidad extremadamente útil en la que nos podemos entrenar, aunque somos pocos los que nos dedicamos a lograrlo.

A medida que esta capacidad de observar y dejar ir los patrones de pensamiento se aprende y se desarrolla, uno va viendo que armoniza perfectamente con la práctica de concentrar la mente. En vez de que la concentración sea un medio de supresión de los pensamientos y las emociones, impidiendo por tanto la meditación, lo que sucede en realidad es que **la concentración y la observación actúan en conjunto**. La mente se concentra y al mismo tiempo el campo de consciencia se expande desde la posición del observador, con lo cual se consigue una meditación de mayor profundidad.