

## La adicción a los pensamientos

El aspecto más importante de la meditación es prestar atención en un solo punto en nuestra palabra, lo que nos ayuda a dejar fuera los pensamientos del pasado y del futuro con sus esperanzas, temores, preocupaciones y ansiedades. Haciendo esto nos permite mantenernos en el momento presente. Escuchamos a Jesús decir en el Sermón de la Montaña:

‘Por lo tanto, yo os digo repudien los pensamientos ansiosos sobre comida y bebida para mantenerlos vivos, y la ropa para cubrir sus cuerpos. Sin duda, la vida es más que alimentos, el cuerpo más que vestidos.’

‘Cuando él nos dice que no nos preocupemos, Jesús no está negando la realidad de los problemas cotidianos. Es la ansiedad que él nos está diciendo que abandonemos, no la realidad.’ (p. 212) Sin embargo son estos tipos de pensamientos que continúan preocupándonos a pesar de todo.

En el momento que realmente tratamos de dejar de lado todos nuestros pensamientos e imágenes, nos volvemos conscientes de cuán esencial nuestra mente consciente, nuestro “ego”, los considera ser para nuestro sentido de identidad. Mientras estemos pensando, nosotros pensamos que sabemos quienes somos y sentimos que tenemos un grado de control sobre lo que sucede; nos sentimos a cargo y por lo tanto seguros. Entrando en el silencio nos hace sentirnos fuera de control e inseguros, creando a veces una sensación de pánico. Necesitamos recordar y reconocer que los pensamientos son solamente pensamientos ? ellos no son permanentes, son cambiantes y un resultado de una percepción subjetiva limitada, una visión parcial emocionalmente coloreada de un nivel de realidad, el material.

Estamos de hecho adictos a los pensamientos, a medida que nos hemos criado con la visión del mundo de los últimos cuatro siglos, que consideró al pensamiento ser la actividad más grande en la que nos podemos realizar. Descartes en su declaración ‘Pienso, luego existo’, realmente fue tan lejos como vincular la existencia con el pensamiento. No pensar se siente como no ser, una amenaza para nuestra supervivencia, por lo que nuestros sentimientos de miedo, incluso pánico, que nos impide permanecer en silencio. T.S Eliot resalta esto hermosamente en Cuatro Cuartetos:

O como, cuando un tren subterráneo, en el tubo, se detiene demasiado tiempo entre estaciones,

Y la conversación surge y lentamente se va desvaneciendo en silencio,

Y usted ve detrás de cada cara que el vacío mental se profundiza,

Dejando solamente el creciente terror de nada sobre lo que pensar.

‘El creciente terror de nada sobre lo que pensar.’ El terror de no sobrevivir! Debemos dejar de lado este enlace entre el pensamiento y el ser.

Teniendo en cuenta estos antecedentes, no es realmente sorprendente que tengamos miedo, cuando nos enfrentamos con una disciplina como la meditación que nos alienta a dejar de lado a los pensamientos y las imágenes, de hecho todas las operaciones de la mente racional, el “ego”: pensamientos, memoria e imaginación. Necesitamos de verdad al “ego” en la realidad ordinaria para ayudarnos a sobrevivir, pero en la meditación no necesitamos esta supervisión; tenemos que ser fuertes y temporalmente dejar ir. Cuando tratamos de dar el paso decisivo hacia el silencio, el “ego” hará hincapié y aumentará la consciencia de los pensamientos como una barrera protectora para ir más profundo. Nos alienta a identificarnos con estos pensamientos superficiales y emociones. Su loca danza está destinada a llevarnos a la distracción, y a la desesperación, por lo que asumimos que la meditación no es para nosotros. ‘Los sentimientos de culpa o de desaliento a nuestro grado de distracción son irrelevantes. Aceptando el hecho de que la distracción es simplemente una etapa en el auto conocimiento, auto aceptación e integración: el mismo proceso que constituye el camino espiritual.’ (p.216)

Autor: Kim Nataraja

\* Artículo reproducido con el debido permiso de Weekly Teachings for Group Formation. Weekly Teachings for Group Formation no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para Teología Hoy.