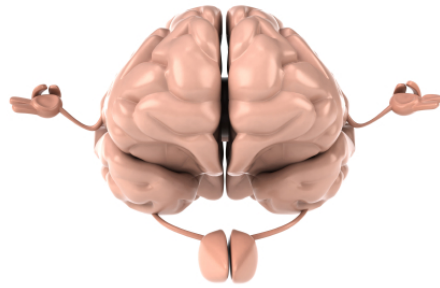

HOY ES EL DÍA PARA APAGAR EL “COMITÉ”

BREVE COMENTARIO SOBRE LA SOBREUTILIZACIÓN DE LA CAPACIDAD
COGNITIVA Y UNA ALTERNATIVA VIABLE



POR JUAN JACOBO BERNAL (WWW.JOTAJ.COM)

INTRODUCCIÓN

Para tener un sabor de la experiencia meditativa bastan 3 minutos y la silla en la que usted está sentado. Sin embargo, cuando se menciona esa idea de probar la meditación las objeciones son muchas, brincan rápido, y rara vez son vencidas.

En esta pequeña reseña comento sobre un posible origen de nuestra fijación con el uso de la mente, y por consiguiente nuestro gran problema con intentar silenciarla.

CONTENIDO

Introducción.....	2
Cuando las piezas no calzan	3
Dejar ir soluciones añejas.....	3
La manera en que vemos el mundo.....	3
Un nuevo paradigma.....	4
Y de aquí... ¿hacia donde seguimos?.....	5
La Invitación:	5
Un lenguaje distinto:.....	6
Pérdida de tiempo	7
Viaje inaugural:.....	8
Un manejo tecnológico:	9

CUANDO LAS PIEZAS NO CALZAN

Estaba con un amigo acompañando a su hijita mientras ella jugaba con su rompecabezas, era de esos en que tienen cuatro piezas de madera talladas con las formas geométricas básicas y pintadas de distintos colores. Por un buen rato forcejeó, empujó y le pegó a la triángulo para que entrara dentro del espacio hecho para el cuadrado. Viendo que su estrategia no daba resultados optó por intentar con otra pieza, y tras de darle unas cuantas vueltecitas por fin encajó.

Varias veces me he encontrado en la misma situación: Habiendo hallado una estrategia efectiva, luego (en otro contexto) intento volver a tomar esta misma pieza y con todas mis ganas intento encajarla. Sin embargo llega un momento en que resulta evidente que lo que se necesita es una táctica completamente nueva si realmente quiero avanzar y crecer. A todos nos llegó el momento en el cual llorar y patallar para poder comer ya no era aceptable, a pesar de que esto había funcionado perfectamente en el pasado.

DEJAR IR SOLUCIONES AÑEJAS

De muchas maneras la evolución colectiva es análoga a la individual. Llegó un momento en que andar recolectando frutos y cazando el animal que fortuitamente llegara a nuestro alcance fuera remplazado por la siembra y otras técnicas que favorecieron nuestro avance como especie. Podríamos especular, si proyectamos nuestra manera de ser

actual, que no todos nuestros antepasados fueron receptivos ante este cambio de modo de vida. Pero la historia ha comprobado que esta innovación efectivamente resultó en un incremento en la población y un alza en la calidad de vida.

Hagamos un gran salto en el tiempo y revisemos cuál es nuestra situación actual: Hemos llegado a dominar los elementos materiales de manera tal que la nanotecnología ha logrado construir un carro funcional en miniatura con un ancho de 3 nanómetros (0.000003 milímetros), y en el campo de la biología contamos con la capacidad de variar genéticamente una especie vegetal para que soporte un pesticida específico. Le voy a hacer un favor y ni siquiera voy a entrar en el trillado discurso de “la supercarretera de la información” solo para no disgustarlo demasiado. Pero, ¿será cierto que el mismo enfoque intelectual es apropiado para todas las avenidas de la existencia?

LA MANERA EN QUE VEMOS EL MUNDO

Mi punto es que el mundo que nos rodea, sobre todo a nosotros “los niños del occidente”, es uno que fue erguido por las personas que ofrecieron y entregaron su vida a explorar el universo con la herramienta de su mente, y sus decisiones (acertadas o no) son las que conforman nuestra propia concepción de “cómo es el mundo”. Y estas ideas no solo las hemos aceptado y forman nuestro paradigma del mundo sino que personalmente creo que se nos han permeado hasta los huesos, haciendo imposible el obtener enfoques nuevos.

Este es el reto de **vivir envueltos en una sociedad que a grosso modo basa su manera de pensar sobre los mismos pilares fundamentales del pensamiento científico e intelectual.** Por ejemplo en Costa Rica solemos usar la palabra Ruso o Chino para caracterizar un objeto que nos resulta raro o desconocido, siendo esto una indicación de que lo “normal” (lo “no-raro”) es lo que nos rodea, lo que vemos a nuestro alrededor con más frecuencia.

Sin nos preguntaran en una encuesta, muchos no dudaríamos en auto-caracterizarnos como personas “de mente abierta”, pero un examen mas cuidadoso y sobre todo sincero... Realmente sincero, nos revelaría que todos operamos bajo reglas tan rígidas como las de cualquier fundamentalista.

¿No me créa? Hágase usted mismo la prueba:

<https://implicit.harvard.edu/implicit/>

En parte este fenómeno se lo atribuyo a que la etapa de su desarrollo que presumiblemente está atravesando la humanidad: aquella en la que el poder de la mente es idolatrado. **Con su lógica aristotélica y el análisis newtoniano, el intelecto, sigue siendo el monarca supremo y único.** Muchos de nuestros padres y abuelos fueron educados para tener una reverencia casi señorial ante personas con títulos universitarios dorados en sus paredes, sin importar sus cualidades como seres humanos. Reflejo

de que el estándar que se impone ante cualquier otro es el contenido del cerebro.

UN NUEVO PARADIGMA

Las grietas de que este sistema se está resquebrajando son más numerosas y evidentes cada día. Por ejemplo nos hemos dado cuenta que procesar nuestra comida como si se tratase de un experimento químico con formulas exactas deja por fuera micro nutrientes y hasta organismos que son necesarios para el flujo natural de la vida, y que estas ausencias son sumamente dañinas. Poco a poco nos vamos recuperando nuestro sentimiento de humildad ante la naturaleza y aceptamos que su complejidad es tal que jamás podría ser abarcada por ninguna computadora ni fórmula científica.

Como conjunto la humanidad ha sufrido varias quemaduras debido a experimentos que hemos conducido en nuestro interminable proceso de crecimiento y auto-descubrimiento. Como diría Denny Jonson, creador del método Rayid, *“Hemos ejercido nuestro sagrado derecho de tomar decisiones y experimentar sus consecuencias”*. Hemos decidido hacer llover DDT sobre los campos y experimentar la consecuencia de cosechas suntuosas y, junto a ellas, innumerables enfermedades y dolor en las generaciones subsecuentes. Hemos decidido imponer y proteger nuestra manera de pensar y nuestra certeza de ser los que poseemos la verdad absoluta y hemos experimentado la consecuencia de ver crecer regímenes totalitarios y, junto

a ellos, siglos de muerte y sufrimiento inimaginable.

Y DE AQUÍ... ¿HACIA DONDE SEGUIMOS?

"La conciencia humana finalmente llega a descansar dentro de ese lugar... en extremo silencioso, donde la compresión humana se expande al máximo."

-Dr. John Hagelin

Creo que si hay algo en que todos podemos coincidir es que la incertidumbre está muy presente en estos días, ya sea por la situación económica o por el titánico reto ecológico que tenemos encima. Pero esas no son las únicas áreas en que el horizonte de la humanidad está cambiando. Finalmente el oriente y el occidente, **la religión y la ciencia se están reconciliando**. Los científicos han empezado a hablar del universo en una manera que le sentaría perfectamente a un monje budista. Teorías científicas de vanguardia como la de la Gran Unificación proponen que al seguir en la travesía del mundo de los fenómenos macroscópicos hacia los más sutiles micro-fenómenos del electromagnetismo, radioactividad y, más profundo todavía, las fuerzas electromagnéticas fuertes y débiles eventualmente llegamos a un espacio de energía total y potencialidad absoluta.

Por vez primera autoridades representativas del paradigma mental están hablando de la importancia de explorar el mundo intangible, y han llegado hasta organizar experimentos cuantificados de meditación, cómo en el caso del Dr. John Hagelin, una autoridad

mundial en física cuántica. Para mi esto significa que **la eterna guerra entre la técnica y el espíritu esta llegando a un fin** y está dando paso a una nueva experiencia de totalidad y crecimiento nunca antes vista. Creo que tenemos que tomar individualmente la decisión sobre cómo queremos participar en esta experiencia de transformación: Activa o pasivamente.

La página Cinecia y No-Dualidad es una muestra muy representativa de éste cambio de paradigma: <http://www.scienceandnonduality.com>

LA INVITACIÓN:

¿Quién puede olvidar la inevitable experiencia de la niñez, cuando tras haber respondido algo equivocado al profesor **los compañeros de clase se dieron gusto burlándose por buen rato? Experiencias como estas nos marcan bien hondo, más hondo de lo que quisiéramos admitir**. Inclusive podemos llegar a creer que el disgusto que sentimos en esas ocasiones es tal que probablemente nuestras opiniones representan la totalidad de nuestro ser. Nos enseñan a asociar nuestras ideas y pensamientos a nuestra propia existencia, de allí que las resguardamos celosamente y nuestro ser se ofende total e inmediatamente inclusive cuando algún completo desconocido nos llama idiota.

La invitación que le ofrezco es explorar la viabilidad, la existencia más bien de una posibilidad más allá de la que nos han profesado. *Concretamente: la posibilidad de que nuestro ser abarca mucho más que nuestras opiniones, pensamientos, paradigmas y conocimientos.* Abandonar, por un rato, la rutina de darse de cabezazos para imponer mi realidad sobre la del otro; al contrario: simplemente ofrecer una posibilidad distinta, que de ser oportuna puede ser integrada al propio modo de vida. Y si no es oportuna y no vibra con el su momento actual, por lo menos hay un camino más que fue probado y descartado. Una vez más, como diría Denny Johnson: *“Tenemos el derecho a tomar decisiones y experimentar sus consecuencias”.* Este método es la herramienta innata que se nos ha dado para descubrir el camino que finalmente nos va a llevar a ser las personas que debemos llegar a ser, un camino de humilde integración y exploración.

UN LENGUAJE DISTINTO:

“Usted nunca va a evolucionar completamente más allá de la mente sin esta práctica diaria [la meditación]. Aunque usted sea intelectualmente brillante, nunca conocerá el modo de vida, la paz, el poder y la habilidad de manifestar en el mundo físico que traen consigo los dominios más altos.”

-James Arthur Ray

Me prometí no hacer juicios duros ni imponer ninguna idea... Así que esa parte se la dejé James Ray, autor,

consultor y participante del documental y libro *The Secret*.

Lo siguiente es quizás el concepto más importante para analizar si usted está dando su primer tanteo en el mundo interior, mucha atención: **Un problema clásico que emerge cuando es necesario dialogar sobre la meditación es que ella habita en un lugar que es diametralmente opuesto al reino de las palabras.** De manera que como bien lo expresó Alan Watts: *“Cuando empiezo a hablar de la meditación, estoy cometiendo un error fundamental desde el principio y pido disculpas por este descuido”.* Porque el hecho es que, por definición, donde existen las palabras (exteriores o interiores) no puede existir el estado de meditación como se entiende en la tradición de “mindfulness” y Vipassana.

De un lado del espectro humano tenemos a nuestra mente, cuya principal fascinación es el ponerle nombre a las cosas, y en una escala colectiva a esto se le llama llegar a una convención. Quizás sea más práctico explicarlo desde esta última perspectiva: Por ejemplo, vemos un grupo de estrellas en el cielo y le llamamos Orión, las tratamos como un grupo definido a pesar de que en realidad se encuentran separadas por millones de años luz.

Nuestra cultura, tan obsesionada con la mente urge su ejercicio a tal grado y por tanto tiempo que cuando llegamos a ser adultos ya nos es imposible ver un determinado animal cruzando la calle sin que dentro de nuestra cabeza suene de manera automática la palabra “perro”. Sin embargo la capacidad de asociación de la mente va más allá y llegamos a otras convenciones, a veces tácitas, ante culturas diferentes a la propia y ante personas que se ven distintas a nosotros y

a estas convenciones les llamamos prejuicios.

PÉRDIDA DE TIEMPO

Podemos seguir esta discusión sobre las consecuencias y causas de nuestro uso desenfrenado de la mente *ad infinitum*. Sin embargo quiero llamarles la atención principalmente a una de estas consecuencias: El uso liberto de la mente nos puede llevar a la conclusión de que nuestro conjunto colectivo de pensamientos y palabras somos nosotros mismos, es decir “mi conocimiento, mi mente soy yo”. Lo cual es cierto solo en parte y cancelan otras posibilidades que se nos han dado con nuestra vida y que en medio de una sociedad, que también las ignora, tienden a teñirse de inexistentes, innecesarios, secundarios o pérdida de tiempo. Tan solo una vivencia existencial puede persuadirnos de este error.

De hecho, al funcionamiento de la mente muchos místicos lo llaman “el ego”. Y es esta parte nuestra (absolutamente necesaria para la supervivencia) que se encarga de acumular y resguardar el conocimiento, nuestra falsa identidad. Es esa parte que se humilla **automáticamente** cuando escuchamos alguna ofensa en contra nuestra. Es la que lleva las riendas de la mayoría de nosotros: Los ciudadanos del occidente. *Es la que causa que se haya anulado el espacio entre estímulo y respuesta del que tanto habla el Doctor Stephen Covey, convirtiéndonos efectivamente en botones sin capacidad de discernimiento.*

Sin embargo siento que ya he hablado demasiado de algo que no se puede expresar de esta manera (meditación). Como dijo Mark Twain: *“Hablar de ello es como disecar una rana, se puede hacer, pero la rana tiende a morir en el proceso.”*

Antes de iniciar la sección práctica **les voy a presentar a su mente, su ego: es aquella vos interna que le está susurrando razones para dejar de leer y jamás probar siquiera 3 minutos de meditación.** Es aquella parte de su mente que va a exigir técnicas para meditación explicadas en minucioso detalle, el tiempo necesario en horas, minutos y segundos de práctica para alcanzar el diploma de meditador. También es el que les va a pedir títulos míos de “instructor autorizado de meditación”, o quien les va a recordar de que realmente no teníamos los 5 minutos necesarios para meditar programados en la agenda de hoy pero “de fijo en esta semana los saco”. Otro truquillo de la mente es abalanzarnos al sueño cuando empezamos a meditar, o mandarnos la sensación de una hormiguita caminando sobre la nariz y cuando movemos la mano para sacudirla nos damos cuenta que realmente no había nada allí.

Si estas son las objeciones entonces quizás pueden arrancar facilito con ayuda de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) con esta serie gratuita de meditaciones guiadas que van de 3 a 19 minutos: <http://bit.ly/oYZ5VN>

Y hay una buena razón para todas estas reacciones: Si estamos hablando de empezar un viaje a un lugar que por definición es “el lugar donde ni la mente ni el ego habitan”, y desde niños hemos estado asociando nuestra mente y ego a nuestra propia existencia. Entonces es

completamente natural que sus mecanismos de defensa nos traten de persuadir por cualquier método posible a no dar ni el primer paso en esta dirección, pues perciben la meditación como su propia muerte. Por eso es que el gran Denny Johnson menciona que en el caso de personas extremadamente adictas al uso de su mente lograr que se sienten siquiera por cinco minutos en silencio y sin hacer nada puede ser considerado como **“la conquista más grandiosa”** en un mundo abarrotado de iPhones, iPads y Wifi.

Sin embargo una calurosa felicitación a usted quién ha llegado hasta acá en la lectura, pues la mente se puede sentir tan ofendida por estas palabras que consigue obligar a la persona a abandonar la lectura antes de su conclusión. Así que ¡felicidades! Respire profundo y a continuación vamos a embarcarnos en un primer experimento de viaje al mundo interior.

VIAJE INAUGURAL:

La meditación al igual que la música en vivo o el baile no se trata de alcanzar una meta, sino que de disfrutar mientras se están practicando. Recuerde que estamos entrando en un mundo que carece de reglas y parámetros rígidos. No existen errores en la práctica de meditación, únicamente maneras distintas de descubrir la técnica que más nos favorece. Evidentemente esta carencia de rigidez le puede resultar antipática a la mente, lo cual constituye un indicador más de que vamos por buen camino.

“El estado meditativo es entonces el proceso de observarnos. Es el andar en un camino interior de observación sin tomar parte en los juegos de la mente.”

-Alan Watts

La posición para meditar es muy variable, se puede realizar en la tradicional posición de loto (medio o entero) sobre el piso o con ayuda de un almohadón, sentado en una silla cómoda o inclusive acostado. Personalmente a mí me resulta mejor cualquier posición que no sea demasiado cómoda pues si relajo por completo mis músculos quedo dormido casi sin percatarme de ello. Valga la pena mencionar que quedarse dormido **no** es meditación. En otra ocasión podemos entrar en detalle de las distintas frecuencias a las que opera el cerebro, pero **definitivamente dormir no es meditar**. También en mi experiencia ha sido altamente recomendable mantener la columna erguida.

Vamos a utilizar tres herramientas en esta práctica:

1. Relajación
2. Respiración
3. Vibración

El objetivo de esta corta sesión de 8 minutos va a ser simplemente el observar la respiración a través de la nariz, o si así lo desea el inhalar por la nariz y el exhalar por la boca. Nos vamos a concentrar en cómo se siente el aire cuando entra, su temperatura, sensación y hasta los olores que sentimos. Sin ponerle nombre a estas sensaciones, simplemente *sintiéndolas*. Cuando llegue algún pensamiento indeseado, sin meternos en su argumento, sin

catalogarlo de bueno o malo, simplemente lo vamos a observar como si fuese una nube, ajena a nuestra existencia, que se aleja con el viento tranquilamente y sin perturbarnos.

"La meditación es el arte de la repetición."

-Francis Dojun Cook

Indudablemente los pensamientos van a seguir apareciendo, una y otra vez. ¿La solución? Paciencia, paciencia, paciencia. La clave es mantener la distancia y no enmarañarnos emocionalmente en sus argumentos y simplemente observarlos como un fenómeno ajeno a nuestra realidad. Este fue el aporte del Buda: **mediante la observación desapegada de los pensamientos y con algo de práctica eventualmente llegará un instante de silencio absoluto.** Será solamente un instante porque la mente va a brincar diciendo: "Bien! Lo logré estoy meditando!" Pero esta misma verbalización fue el fin del primer estado meditativo que se había experimenta. Sin embargo ya el camino fue encontrado y regresar se vuelve más y más fácil con cada repetición.

La respiración profunda va de la mano con la relajación. Aquellos que conocen la respiración diafragmática les va a ser de mucha utilidad. El encontrar el estado de no-verbalización se facilita si, con mucha suavidad, bajamos el ritmo e incrementamos la profundidad de nuestra respiración.

<http://youtu.be/Tx4IqVR5cu8#t=02m52s>

UN MANEJO TECNOLÓGICO:

El tercero es un truquito tecnológico: En octubre de 1973 se publicó en la revista Scientific American un informe llamado "Los compases auditivos en el cerebro" por el Dr. Gerald Oster. En el mismo el Dr. Oster explica cómo las ondas cerebrales tienden a sincronizarse a los ritmos que se perciben a través de la audición. A raíz de este descubrimiento existen hoy en día muchos discos con este tipo de grabaciones diseñadas para sincronizar al cerebro a las frecuencias de las vibraciones cerebrales propias del estado meditativo. Entre estos compositores destacan Deuter, Jeff Thomson y los audios de HemiSync. Este tipo de grabaciones no va a realizar la meditación por uno pero sí constituyen una ayuda importante si se utilizan de la manera apropiada.

Entonces sin más preámbulos, lo invito a encontrar una posición que le sea cómoda, en un lugar a donde se minimicen las interrupciones. Pueden usar el siguiente reloj de meditación <http://www.onlinemeditationtimer.com/> para medir 5 minutos de observación de su respiración. Recuerde permitir a los pensamientos que aparezcan manifestarse, no se involucre en el cuento que le están transmitiendo y simplemente abandónelos, vuelva a la observación de su respiración.

Abajo un breve bibliografía para hacer una exploración más profunda:

- [Meditacion para gente ocupada \(por Osho\)](#)
- [Cómo Meditar: Guia para el descubrimiento de si](#)

[mismo \(por Lawrence Leshan\)](#)

- [El cultivo de la atencion plena: La practica de la meditacion Vipassana \(por Henepola Gunaratana Nayaka Thera\)](#)