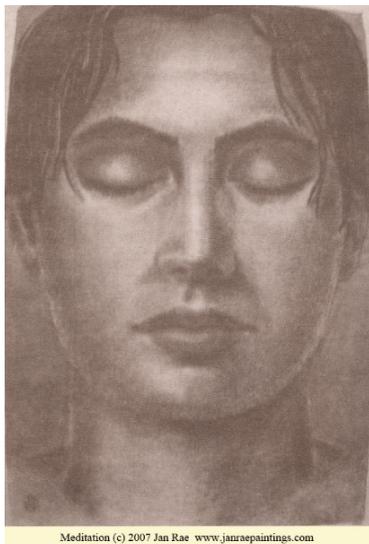


No había pensado en eso

por Wes Nisker



Meditation (c) 2007 Jan Rae www.janraepaintings.com

Después de años de practicar meditación, uno de los cambios más significativos en mi vida ha sido el de la relación con mi mente. Todavía estamos viviendo juntos, por supuesto, y seguimos siendo amigos. Pero mi mente y yo ya no vivimos una relación de co-dependencia. Yo estoy retomando el control sobre mí mismo.

El cambio en nuestra relación comenzó cuando por fin admití que mi mente tenía un problema con el pensamiento. Yo era un pensador excesivo, a menudo comenzando con dos o tres pensamientos desde el minuto en que me levantaba por la mañana y después pensando continuamente durante todo el día hasta el momento de acostarme. Mi mente producía un pensamiento tras otro, acerca del amor, del trabajo, y por supuesto, junto con pensamientos existenciales y otros de pacotilla, pensamientos acerca de la ropa, la comida, la música o la política. Un tema tras otro, de forma incesante y todos ellos centrados en mí, lo que llegó a ser vergonzoso y opresivo. El pensamiento no me dejaba “ser”, ni tampoco estar tranquilo, despreocupado o en el momento. Comencé a ver a mi mente como una insegura, egoísta, persistente zorra interior que estaba robando mi felicidad y destruyendo mi vida. Para asegurar nuestra mutua supervivencia decidí buscar ayuda.

Primero lo intenté con terapia, esperando descubrir los orígenes psicológicos de la necesidad

de pensar de mi mente, después exploré algo de la terapia Gestalt gritando, agitándome y llorando, lo que sólo detuvo el flujo del pensamiento temporalmente; de forma intermitente usaba medicamentos provocando cortocircuitos en la red neuronal y tratando de “hacer volar mi mente”, hasta que finalmente lo intenté con meditación.

Resultó que la meta de la meditación no era dejar de pensar, como había asumido, sino exponer la mente a sí misma. Antes de empezar con la meditación estuve plenamente enfocado en el contenido de los pensamientos, en cómo manipularlos y extraer su significado. Eso era lo que había estudiado en la escuela y lo que nuestra cultura considera importante. Pero nadie me había enseñado cómo mirar al proceso de pensar en sí mismo o a la naturaleza intrínseca del pensamiento. Como el sabio Tibetano Tulku Urgen dijo:

La corriente de pensamientos surge a través de la mente de una persona normal que no tenga conocimientos acerca de quién está pensando, de dónde viene el pensamiento y a dónde va cuando desaparece. La persona será llevada completamente e inconscientemente de un pensamiento a otro!

Seamos claros: pensar no es malo, ni tampoco un tipo de barricada en el camino hacia la iluminación. De hecho, pensar es una herramienta esencial para nuestro bienestar e incluso para nuestra supervivencia. (Quizás debería ponerse una señal de advertencia en los centros de meditación que diga: “Deje de pensar bajo su propia responsabilidad”.)

De hecho, pensar es fabuloso. El ingenio de nuestra especie es la habilidad de crear símbolos complejos, darles significados, y usarlos para codificar nuestro conocimiento y describir nuestros planes. La función de pensar nos permite calcular, razonar e imaginar y, quizás lo más importante de todo, compartir nuestro entendimiento con nuestros semejantes mediante el lenguaje y la escritura. Podemos incluso grabar nuestros pensamientos y transmitirlos a generaciones futuras. (“¡Guarda ese pensamiento!”).

Desafortunadamente, como especie hemos llegado a valorar el pensamiento a costa de excluir otros aspectos de nuestro ser. Cuanto más nos identificamos con nuestros pensamientos, más nos perdemos en nuestra narrativa personal, desconectándonos de lo que tenemos en común con otros humanos y otras formas de vida. Hemos entregado el sentido del “yo” a la mente pensante, quedándonos perdidos en pensamientos, incorpóreos. Especialmente en nuestra cultura occidental, donde somos nuestras cabezas.

A pesar de estar convencidos de que nuestra habilidad para pensar nos convierte, de alguna manera, en la “especie elegida”, existencialmente superior al resto de la creación, en la época moderna esta creencia está siendo desafiada. En sus cuadernos secretos, Charles Darwin se preguntaba: “¿Por qué el pensamiento – que es una secreción del cerebro – es considerado mucho más maravilloso que, digamos, la gravedad, que es una propiedad de la materia? Es sólo nuestra arrogancia, nuestra admiración hacia nosotros mismos.” Coincidiendo, Stephen Jay Gould se preguntaba si un pulpo inteligente andaría por ahí orgulloso de sus ocho brazos.

Mientras tanto, las nuevas ciencias cognitivas están poniendo el pensamiento en un lugar más apropiado dentro del esquema de las cosas. Las investigaciones de nuestros cerebros y el sistema nervioso revelan que la mayoría de nuestras interpretaciones del mundo, así como también nuestras decisiones, se llevan a cabo en un lugar que Daniel Dennett llama el nivel de lo “sub-personal”, carente de un “yo” racional, consciente y pensante que dirigiera o guiara el proceso. En realidad, la ciencia del cerebro revela que el pensamiento aparece mucho más tarde en la secuencia cognitiva, aparentemente para ir entretejiendo nuestra experiencia en la constante historia que nosotros nos contamos a nosotros mismos. Como un neurocientífico dijo, “No tenemos tanto una mente racional, sino más bien una mente que racionaliza”. Nuestro pensamiento es, en su mayor parte, algo que ocurre a posteriori.

¿Sobrevaloramos nuestros pensamientos? Los científicos parecen “pensar” que sí.

Aquellos que estudian el proceso cognitivo dicen que es una forma de organizar las

experiencias, mientras que los científicos enfocados en el proceso evolutivo lo ven más como una adaptación, algo que evoluciona como la vista o como el pulgar opuesto. Una gran herramienta, amigos, pero no es el todo ni el final de la creación.

El Buda probablemente estaría de acuerdo con Darwin y con los científicos. Él consideraba la mente como un sexto sentido y no parecía darle al pensamiento mayor o menor importancia que a la vista o al oído. Como los otros cinco sentidos, nuestro pensamiento es simplemente otra forma de leer e interpretar el mundo. Y como ocurre con los otros sentidos, el trabajo principal de nuestra mente pensante es la supervivencia.

Intentemos imaginar lo que los humanos pensaban 20.000 años atrás. Yo supongo que fue algo como: “Me pregunto quién irá a la cacería mañana” o “Los dioses quieren que me ponga barro rojo en la cara para que mis enemigos huyan” o “Cariño, ¿quién está vigilando la fogata esta noche?”. Ahora nuestros pensamientos son acerca del seguro de la salud, o de las noticias de todo el mundo, o del amor (también conocido como la transmisión de genes) y como dice la canción, “sigue siendo la misma vieja historia”. En la mayoría de nuestras pantallas humanas internas, de cualquier época determinada, se ve otro episodio de Supervivientes.

Cuando considero el hecho de pensar como una herramienta de supervivencia, me ayuda a desmitificar y despersonalizar el proceso. Veo mis pensamientos como algo genérico, endémico a mi especie, no como “yo” o “míos”.

Así que después de años de meditación, y con la ayuda de la ciencia moderna, ahora tengo una cierta comprensión de ambos: del origen y de la naturaleza del pensamiento, y habiendo ganado un grado de libertad, ya no necesito creer en o dejarme llevar por cada uno de los pensamientos que aparecen.

Wes Nisker es coeditor de *Inquiring Mind* y es autor y maestro de meditación. Este artículo primero apareció en *Inquiring Mind* pero también aparece en el primer capítulo de su libro *Crazy Wisdom Saves the World Again* (La loca sabiduría vuelve a salvar al mundo). Su página web es: www.wesnisker.com [en inglés].