

Acerca de lo que erróneamente llamamos pensamiento

En el libro sobre La oración de Jesús (iniciación a la práctica) se dice: “Desde el punto de vista de la mente el que esta oración abraza ha de irse despidiendo de los pensamientos. La principal dificultad no es acostumbrarse a la oración sino renegar de ellos. Y esto, porque solemos identificar este discurrir de la mente con nosotros mismos”.

– Quisiera si me puede aclarar más estos puntos. ¿Cómo es esto de que hay que despedirse de los pensamientos? Pienso que sin ellos no podríamos funcionar.

Entiendo perfectamente tus objeciones o interrogantes. Sucede que lo que hacemos habitualmente no es pensar. Y, en ese sentido, se ha dicho allí que debemos renegar de los pensamientos. Debemos abandonar un modo divagatorio de pensar, una manera errónea de organizar nuestra experiencia a medida que vamos viviendo. Por lo general, llamamos pensar a un cierto “etiquetar” los fenómenos que se nos van presentando en los sentidos.

También, consideramos pensamientos, a las asociaciones que se producen automáticamente en nuestra mente entre lo que percibimos y lo que recordamos. Cada cosa que vemos recibe desde nuestra mente un nombre y queda inmediatamente relacionada con nuestros registros de memoria, con lo que hemos vivido. Esto puede ser un muy interesante mecanismo de supervivencia, pero no es pensar.

Estrictamente hablando, – *pensar* – no es algo que nosotros hagamos, sino que “se hace”, del mismo modo que la digestión, que la respiración, o que la renovación de las células de la piel y otros fenómenos de similar característica en nuestro cuerpo. Asimismo, inevitablemente, se elabora en la mente una imaginación respecto de aquello percibido; poniendo a lo que se ha visto en relación con nuestros intereses a futuro. Nunca vemos la cosa, sino en función de nuestras pretensiones, proyectos y temáticas de preferencia.

Esta situación forma parte de nuestra condición humana actual y, en cierto modo, tiene que ver con lo mencionado en los primeros capítulos del libro del Génesis. Esta forma de funcionar la mente, nos desconecta de lo real, impidiéndonos ver lo que ocurre y reteniéndonos en un mundo con grandes dosis de fantasía. Además, nos hemos acostumbrado a “vivir dentro” de estos procesos autómatas de la mente y la equiparamos con nosotros mismos.

Es decir, nos identificamos con este suceder mental. Imagina que alguien tiene el poder de seguir los procesos digestivos y de darse cuenta cuando se segrega la bilis, de cuando se van disolviendo los alimentos, cuando se incorporan los nutrientes y vitaminas al torrente sanguíneo... que esa persona va con su atención detrás de los movimientos peristálticos del intestino etc.

Mueve a risa, más aún si esto sucede todos los días y la persona continúa concentrada en seguir este discurrir metabólico. Imagínalo bien, día tras día, toda su vida. Lo que hacemos cuando creemos que pensamos es muy parecido. Nos parece pensar, cuando en realidad vamos siendo llevados por una digestión mental de las experiencias que acontecen. Cuando uno deja de "vivir" allí con su atención, cuando se abandona la identificación con estos procesos psicológicos, se abre un nuevo mundo que nos resulta desconocido...

Comprendo lo que explica, pero ¿cómo salirse de la mente? O ¿cómo poder vivir desde el lugar en el que se percibe lo real? Una vez que uno ha aceptado al menos intelectualmente lo dicho, en cuanto a que uno no es ese proceso continuo de discurrir divagatorio de diálogos y consideraciones sin fin sobre todo y todas las cosas, es posible dirigirse hacia otro modo de estar.

En este cambio es decisivo orientar la atención hacia los sentidos, quitándola en principio del acontecer mental. Aclaremos bien esto para que no se mal entienda: Lo común es vivir "ensimismado", es decir girando en torno a sí mismo de manera egoica, abrumado por los propios problemas y temáticas, absortos de nuestros procesos psicológicos, esclavizados por lo que nos contraría, pujando por alcanzar aquello que se nos antoja como la felicidad.

Por eso te decía que es importante sacar la atención de ese discurrir mental y empezar a atender a lo que percibimos. No podemos caer en cuenta de la divina presencia en lo cotidiano mientras miremos sin mirar, escuchemos sin escuchar, percibamos en general sin percibir. Es como si nunca estuviéramos realmente donde estamos. Tenemos mucho de simulación porque nosotros en verdad queremos siempre estar en otro lugar, allá donde nos tironean las ansias.

El particular modo de hacer que se menciona también en el libro en la carta 3 y el llamado sacramento del momento presente, al que hiciéramos referencia en los ejercicios espirituales en torno al peregrino ruso de tiempo atrás, aluden a esta cuestión también. A la necesidad de situarnos primero donde estamos antes de acometer cualquier intento de mejorar nuestra situación de vida.

Para encontrar el rumbo debo partir desde donde estoy y no desde donde ilusiono estar. ¿Y dónde está uno? Aquí y ahora. Con esto que percibo afuera de mí y en mí. Debo atreverme a penetrar en el desierto del presente, desnudo de ilusiones y abrirme al sol de lo que acontece. Para ello, debo salirme del barullo y la agitación mental y situarme con actitud alerta ante el instante.

La oración de Jesús, cuando uno intenta practicarla con asiduidad, nos lleva primero que nada a tomar conciencia de esta alteración mental permanente, nos damos cuenta de que nos resulta imposible manejarla, de que, aunque queremos no podemos. Nos sorprendemos cayendo en cuenta de que la mente nos maneja a nosotros y que, por lo pronto, no somos dueños de ella. Nos sentimos diferentes a la mente. Porque teniendo nosotros la intención de acallarla y conducirla hacia la

oración, nos vemos sometidos por la distracción. Estos primeros descubrimientos son muy buenos, porque uno comienza a desidentificarse de la mente.

Tu pregunta inicial días atrás era acerca de lo dicho sobre la necesidad de dejar a un lado los pensamientos y la de hoy un poco más en torno a cómo sería posible hacer tal cosa. Y muy de a poco intento responderte con mayor detalle de lo que se expresó en el libro. El acceso a la paz del corazón no es posible por la vía psicológica, esto es deliberando y “acomodando” los contenidos de la mente. Esto solo fortalece aquello que es preciso abandonar.

Cuando la mente se silencia la paz queda, porque es lo que siempre está detrás. Y la mente se silencia, cuando conduzco la atención. Cuando dirijo la atención con una intención precisa, el silencio viene de la mano. Sea que dirija mi atención hacia la repetición de la oración de Jesús, como una manera de centrar la mente, enlazando en torno a ella los contenidos de la dispersión; sea que dirija mi atención a lo que perciben mis sentidos en este instante, abriéndome por decirlo así a lo que ocurre en el presente, en cualquier caso, estaré permitiendo el surgimiento del silencio. Silencio que siempre es el fondo de las cosas, silencio que es sostén y marco en el que se producen los acontecimientos, silencio que es gracia proveniente de lo alto y anticipo del soplo del Espíritu.

¿Porque se produce este siempre querer estar en un lugar o situación diferente de aquella en la que nos encontramos?

Principalmente debido a que creemos que es lo exterior lo que nos brinda la felicidad que difusamente buscamos en todo lo que hacemos. Este es nuestro error básico. A lo largo de los años me encontré con una certeza: No hay nada afuera que pueda llenar el vacío interno. El ser humano se completa a partir de la interioridad o no se completa. Este vacío se me hacía evidente cuando me quedaba en quietud. Cuando me negaba a seguir “corriendo” en pos de algo y me quedaba un poco quieto, surgía rápidamente este desasosiego que me impulsaba a tapar y a llenar de cualquier modo, una sensación de ausencia y de carencia que se tornaba intolerable.

Esto está en la raíz de nuestra constante agitación en pos de logros exteriores. Hay muchas cosas que realmente no se necesitan o actividades que tampoco son necesarias, que encuentran su explicación en esta función que cumplen, de acallar este dolor interno que produce la carencia. La mente es la que constantemente busca cambiar de situación y la que nos impulsa para seguir siempre adelante, buscando el momento siguiente, impidiéndonos permanecer en el presente. La mente por cierto es un mecanismo que, al detectar tensiones corporales, va tratando de poner las imágenes necesarias, en forma de proyectos o de diálogos, que aflojen esas tensiones del cuerpo. Pero claro, en tanto nos identificamos con esta actividad de la mente, padecemos mucho. Si nos dejamos llevar por lo que dice la mente, creemos

que es esto o aquello lo que nos intranquiliza y ese es el principal engaño. Porque a poco de que logramos esto o aquello, la agitación vuelve.

Se trate de un objeto material, de una relación afectiva, de un cargo, de un reconocimiento social... el ansia vuelve y una vez más se apodera de nosotros, tironeándonos hacia el futuro, acosándonos con su aguijón para que desesperemos de alcanzar este nuevo espejismo, que se supone, ahora si nos dará la felicidad buscada. Dios vive en el interior del hombre. Dios, está con nosotros. Y esa presencia divina es la que colma todas nuestras ansias actuales y posibles. Pero para que esto no sea solo un algo dicho o una creencia más, es necesario aceptar que el problema está en nosotros y no en lo exterior. Por difícil que parezca o resulte, mientras no me convenza de que "la perla" está en mi casa y no en otro lugar, será imposible encontrarla.

Pero hermano, usted habla desde una experiencia personal, ¿cómo hace quién no la tiene para encontrarse con ella? ¿Cómo hacer para acercarse a esa experiencia de vivir en la presencia de Dios o a ese estado en el cual se percibe lo sagrado en lo cotidiano?

Antes de percibir la divina presencia en todo, es necesario advertirse a uno mismo en el momento actual. Darse cuenta de la propia presencia. La atención es la herramienta que recomiendan ya los padres del desierto desde antiguo y que uno mismo puede comprobar como esencial a poco de iniciar estos trabajos. Así como sin la gracia no se puede nada; en lo que concierne a la participación personal en estas tareas de elevación del alma, sin atención no hay ningún avance. Se utilice un método u otro de oración, más allá de las variaciones en la ascesis personal o de la situación de vida, la atención es el aporte que podemos hacer y está en nuestra mano para facilitar y abrirnos a la llegada del Espíritu.

Si tú me preguntas por dónde empezar, te digo que por un hacer muy particular. Aquél al que nos referíamos en su oportunidad en la 3ª carta sobre la oración de Jesús.

Hacer bien algo, cualquier cosa de que se trate. Para efectuar con corrección una tarea determinada es imprescindible estar presente uno mismo. Ser consciente de lo que se está haciendo. Es decir, un estarse en eso y no con el ansia en otra parte o en el momento que sigue. Es un modo de tomar a la acción como oración. Un ponerse en particular disposición a fin de efectuar un trabajo impecable, sin error o con el mínimo error posible, ya que sabemos que a nuestra naturaleza le resulta esquiva la perfección. Cuando uno era joven e iba a salir en plan de divertirse, todos recordaremos, había una preparación muy especial que se efectuaba. Toda una tarea de ponerse lo mejor posible. Uno se duchaba, se cambiaba, se perfumaba... a estas alturas da risa, pero es la verdad. Un deportista antes de la competencia actúa de modo similar. Realiza tareas pre competitivas, se pone en posición, entrena los movimientos etc.

A mí me ha servido eso muy especialmente, ese prepararse previamente a una acción determinada, como acercamiento a la experiencia de percepción de la presencia. Escogía una actividad y la transformaba en ceremonia y ofrenda. Me conectaba mediante ella a un sentimiento de unción y reverencia. Sin duda que la iconografía, la cerámica, tareas de precisión o artísticas sirven y facilitan esta conexión, pero cualquier menester permite introducir esta especie de "valor agregado" que surge mediante la atención y se consume en la actitud de oración.

Pues si barres el cuarto, lo harás sin dejar rincón descuidado. Tratarás de estar en buena postura mientras te mueves, procurarás no levantar tierra en el ambiente, recoger bien lo barrido... hacer sin prisa, estando en aquello en lo que estamos. No con la mente en otro sitio, como si hubiera en algún lugar algo de mayor preferencia. La prisa siempre indica la falta de atención a uno mismo y a lo que lo rodea y por lo tanto es imposible que en esa situación mental nos demos cuenta del aliento sagrado que mana y vive en todo y en cada instante.

La mejor recomendación que puedo dar para que quién se siente ajeno a la experiencia de Dios en lo cotidiano se aproxime a ella, es esta: Olvide todo y dispóngase a hacer algo lo mejor posible, sin apuro, con el mayor amor que encuentre en sí mismo, con una completa dedicación al instante de la tarea. Esto es poner toda la atención en ese momento. Implica una postura corporal correcta y adecuada a la actividad de que se trate; una respiración profunda y tranquila; una actitud sosegada sin ansia de terminar, ha de tomarse a la actividad como un fin en sí misma. En la mente, nada que no sea la tarea o, si la índole de esta lo permite, la oración de Jesús como fondo en el cual hacemos lo que hacemos.

No importa en ese momento como juzgue la marcha de mi vida. No importan mis fracasos, ni los errores o caídas, ni tampoco existe aquella cosa que me preocupa de un futuro que imagino con temor. Importa la ofrenda que ahora voy a hacerle al Señor, de una actividad sin mancha. O, en todo caso, este intento que te doy anhelando el bien hacer. Dios se percibe más fácilmente cuando uno se entrega. Y si hay divagación no hay entrega. Cada vez que divago me doy cuenta de que no estoy con la atención dispuesta y confiada. Debo volver a ella. Porque si no estoy atento, no percibo la presencia que busco. Lo divino está en nosotros y fuera de nosotros, pero nosotros estamos en otro lado, por lo general en secundariedades. No es extraño entonces que nos pasemos buscando a Dios de un lado para el otro, sin nunca estar satisfechos del todo.

Él nos es más cercano e íntimo que nuestro propio corazón, pero nosotros estamos convencidos de que encontraremos la felicidad en aquello o en eso otro, o en lo de

más allá; tenemos tremenda fe de que cuando consigamos estabilizar tal situación, o comprar tal cosa, o modificar tal otra, allí si nos será posible algún otro tipo de experiencia.

Vivimos ilusionados con espejismos vanos. ¿Dónde está Dios? Allí donde no están tus divagaciones. Por lo general intentamos controlarlo todo. Y la mente es el instrumento mediante el cual pretendemos lograr semejante cosa.

Pero es imposible conseguir este propósito que la mente por si sola se pone como meta. No podemos manejar el curso de los acontecimientos. ¿Cómo podríamos, si ni siquiera somos dueños de nuestras propias reacciones? El plan divino se desarrolla en cada instante a través de los acontecimientos y no somos del todo capaces de percibir la esencia de su sentido ni la profundidad del significado que en ellos se encuentra. Atolondrados queremos encauzar los hechos en función de nuestros intereses. Sin embargo, lo bueno para nosotros no es lo que la mente pretende. Acuciada por el ansia y el deseo constante va urdiendo planes para satisfacer a un cuerpo que se torna insaciable sin la primacía del espíritu. Y mientras más se colma más desea y en este frenesí ambiciona sin límites, pretendiendo forzar la trama de los hechos. En cada momento, si uno se observa, puede detectarse que motor está impulsando nuestros movimientos.

Esto que hago, ¿qué motivación tiene? Si corro tras el placer, es el cuerpo el que me guía, quién ha tomado el mando. Y no es que el placer en sí mismo sea dañino, sino que lo nocivo es tenerlo por norte y centro de toda acción. ¿Vas tras la gloria? ¿Qué pretendes, tener la razón? La mente se ha hecho reina y busca el tipo de goce efímero que resulta de la comparación. La lista con ejemplos podría ser muy larga. Pero la clave para librarse no es compleja. Encontrar a Dios en el corazón es un descubrimiento factible cuanto más se suelta. No se lo encuentra a través de la contracción, ni de lo duro, ni del forzamiento. "Felices los mansos, porque heredarán la tierra" (Mt 5, 5) "Por el contrario, el fruto del Espíritu es: amor, alegría y paz, magnanimidad, afabilidad, bondad y confianza..." (Gal 5, 22)

La confianza en Dios es la llave que abre la puerta de la paz. No hay posibilidad de sosiego sin este fondo de entrega confiada hacia Aquél que es el origen y fin de todo lo que existe. El plan de la creación se desenvuelve sin fallas y mi lugar en él se evidencia cuando actúo con esa confianza. La actitud confiada, esa que sabe que no está solo el hombre en su camino y que todo tiene un sentido último en el corazón de la Trinidad, permite una acción eficaz que no siendo excesiva tampoco es negligente. ¿Esto qué hago surge del temor o de la confianza y la fe? Si me conduce el miedo, el temor a perder, el desespero de alcanzar, la furia de aquél querer lograr; la crispación y el conflicto mostrarán lo equivocado de ese modo de actuar.

Pero ¿Cómo confiar? Y ¿Cómo quedarse en la confianza? ¿Cómo vivir el gozo de quién sin prisas descansa en la voluntad de Dios?... **Continuamos en la cuarta semana de los ejercicios**