

**¿Cómo reducir el pensamiento reactivo?
¿y cómo reducir su influencia?**



Casi todas las doctrinas derivadas de hinduismo y budismo (y otras) han detectado, correctamente en mi opinión, que el pensamiento reactivo, el que no queremos tener (esto, dicho así, es muy matizable, pero dejémoslo así por ahora) es un factor de relevante a considerar en nuestra evolución espiritual.

Existen básicamente dos familias de estrategias para lidiar con ese pensamiento reactivo (subconsciente): trabajar para que no surja, o trabajar para que no nos influya (no nos aflija).

Las prácticas suelen ser excluyentes al respecto, por ejemplo el cultivo de los jhanas trabajan su no-surgimiento, mientras el shikantaza trabajaría su no-influencia.

Hablaremos primero de, dada una situación inicial de partida como reducir su surgimiento por medios no-trascendentales sino mundanos.

Aquí hablo de su reducción de forma natural, no forzada pues todos podemos y es una facultad que tenemos de salida aunque para mantenerla en el tiempo habrá que entrenarla, repito, todos podemos bloquear el pensamiento mientras ejercemos una atención fuerte a cualquier elemento no conceptual, es decir cuando aplicamos una atención fuerte a cualquier elemento que no sea el propio pensamiento.

En esos momentos no hay pensamiento reactivo.

Pero esa situación es forzada y solo puede, sensatamente, plantearse como una situación temporal, por ejemplo para meditar un rato y obtener un Jhana.

Por tanto la forma de reducción del pensamiento consciente o intelectual por "represión" basada en una fuerte atención, no es una estrategia razonable a largo plazo. Sino una práctica.

Pero sí existen estrategias razonables que veremos que mejoran la situación y son graduales. Y no es sorprendente que para muchas de ellas podéis encontrar una correlación con lo que muchas doctrinas nos recomiendan hacer.

Todas estas estrategias mundanas no son una solución a nada, sino una forma de, mientras caminemos nuestra senda espiritual, que el caldo de cultivo sea el más adecuado posible.

No es cierto, repito no es cierto, que en base a aplicar los siguientes consejos con exquisita perfección podamos lograr que el pensamiento reactivo pare. Aún así son interesantes, y vale la pena conocerlos.

Algunas de esas estrategias o consejos de sobra conocidos podrían ser:

- Menos estrés, mayor paz cotidiana implica menos pensamientos.
- Integridad ética, menos conflictos internos, implican menos pensamientos.
- Menor implicación en los problemas mundanos (propios o ajenos).
- Reducción de miedos (valentía ante la vida).
- En general, menos ansiar y desear pero también menos rechazar.
- Confianza en que todo sigue su curso independientemente de nuestra ansiedad por hacer y preveer.
- Aceptación de lo que no va bien.
- Humildad en lo que va bien.
- Una planificación seria y puntual de lo que vamos a hacer. No pensar y repensar sino pensar una vez, fijar la decisión y seguir adelante...
- Habitos ordenados y estructurados...
- Una vida sencilla y simple, sin complicaciones y complejidades innecesarias.
- Reducción de "inputs", por ejemplo, no estar atendiendo a tres cosas a la vez.
- Especialmente no estar siempre "conectado" (algo tan típico hoy).
- Hacer una cosa cada vez, nada de multitareas.
- Hacer esa cosa con cariño y dedicación, con atención e interés.
- Dedicar tiempo para la paz y la calma, a "el dulce fare niente"
- Actividades no conceptuales (mejor nadar o pintar, que leer o ver las noticias)

etc...

Quizá nada nuevo pero ¿lo estás haciendo? ¿vas en esa dirección? ¿o solo meditas y luego el resto de tu vida es un caos hiperactivo multitarea conceptual?

Además han existido también desde siempre estrategias (quizá no intencionadamente) basadas en dogma, en creencias, en ideas metafísicas, para potenciar estas situaciones anteriormente enunciadas.

Por ejemplo , dogmas como "el mundo es un sueño" o "no soy mi cuerpo" ayudan a trabajar muchos puntos de la lista anterior, por ejemplo si tengo un cáncer y me preocupa mi supervivencia, me asaltarán millones de pensamientos al respecto que me afligen, pero si me llego a convencerme que "no soy mi cuerpo" neutralizamos esa situación notablemente.

O el creer que "la realidad o un poder superior vela por ti" refuerza otros muchos puntos de esa lista... etc...

Fíjate que realmente da igual cual es la respuesta final a si "el mundo es un sueño" o "no soy mi cuerpo", el efecto producido en ti es el mismo si te crees la afirmación y eso es lo relevante.

La discusión metafísica al respecto, que es donde al final pierde el tiempo tanta gente, es irrelevante. Da igual como sea el universo, si tú crees que es un sueño, eso te influirá en determinadas direcciones. ¿No es curioso?

Si lo crees sincera y profundamente hace su efecto.

Si hay un mero convencimiento intelectual, no mucho.

Si no hay ninguna de las dos cosas, pues nada.

La estrategia funciona, no cabe la menor duda. Y funciona independientemente de cómo sea la realidad, pero has de creertela.

Ya decía Nisargadatta que había dos caminos para su propuesta de como llegar a ser jnani: el rápido y el lento. El lento es investigar hasta realizar. El rápido era simplemente creer ciegamente en lo que él decía (y es lo que él mismo afirma que hizo con lo que le decía su maestro).

Pero uno no puede simular o pretender "creer en algo", eso simplemente no funciona, no sirve para nada o te lo crees o no te lo crees... y eso es notablemente profundo y está notablemente fuera de "tú" control (para cualquier "tú" que se te ocurra).

Llegados a este punto, podemos decir que todo esto que hemos comentado nunca, nunca, va a acabar completamente con el pensamiento reactivo, pero puede reducirlo notablemente y construir una calidad de vida menos aflictiva. Y sobretodo crear un caldo de cultivo muy favorable a la evolución espiritual.

Así como el esfuerzo concentrativo para bloquear el pensamiento no lo reduce, sino que lo almacena como las presas en los ríos (surgirá luego con fuerza) estas estrategias lo reducen pero sin llegar jamás al cero. De ninguna de las dos maneras llegaremos al punto de no-mente, de no pensamiento conceptual sin esfuerzo.

Quisiera aclarar aquí que no-mente no es necesariamente no-pensar-nunca. Es pensar solo cuando lo necesito y he decidido hacerlo (que suele ser muy, muy pocas veces). El resto del tiempo: en silencio.

Si ahora te digo:

“Atiende a tu interior y ahora conscientemente, piensa sobre lo que crees que necesitas pensar, eres libre, hazlo, pero manteniendo siempre el control, piensa solo sobre lo que crees que debe pensarse, sobre lo que necesitas pensar ahora.”

Entonces seguramente en ese momento ni se te ocurra sobre qué pensar... y no te hace falta...

No hace falta pensar tanto... en cuanto estamos plenamente presentes, el pensamiento a menudo no surge aunque queramos pensar, porque no hace falta...

Pero bueno, todos sabemos que dentro de diez minutos estarás pensando sobre algo de forma reactiva e incluso te parecerá que tal cosa es muy, muy necesaria (esto último dependerá de tu nivel de madurez espiritual, de auto-conocimiento). Puede que te parezca relevante, incluso cuando gran parte del tiempo lo único que hacemos es “retransmitir” lo que estamos haciendo... como un comentarista de fútbol...

Me digo: "voy a coger la taza".

¿Realmente crees que hace falta decírtelo para poder hacer tal cosa?

No claro, es innecesario, es simplemente que nuestro "loro interior" es excesivamente charlatán. Incontinente...

De hecho, debería ser auto-evidente que si te estás contando algo es que ya lo sabías, ¿para que te lo cuentas entonces?

¿Es acaso necesaria la expresión consciente de un conocimiento que ya tienes, para que este sea efectivo?

Es interesante reflexionar sobre esta pregunta y observar si es así...

Otras preguntas "destornillador":

¿Es necesario el pensamiento para la acción? ¿cuantas veces estás haciendo algo y pensando en otra cosa totalmente diferente?

¿Puedes "bloquear" artificialmente un ratito corto tus pensamientos y hacer una acción (cualquier acción? ¿y si no fuera necesario para la acción? ¿para qué sería necesario?

¿Cuantos pensamiento recuerdas de los miles que has tenido hoy? ¿cual es la utilidad de un pensamiento que ya no recuerdas? ¿para qué lo tuviste entonces?

Etc...

Las respuesta auto-obtenidas a estas preguntas deberían darnos muchas pistas... y sobretodo seguridad y convencimiento sobre cual es la realidad al respecto del pensamiento conceptual.

Y llevarnos hacia la segunda mitad de este texto.

Hablamos ahora de como reducir la influencia del pensamiento reactivo. A eso también lo llamaremos trascendencia.

Debe haber una trascendencia progresivamente mayor respecto a los pensamientos que surjan. Por trascendencia entiendo la capacidad de no ser afectado emocionalmente por un pensamiento surgiendo. Nótese la diferencia pues en el apartado anterior hablábamos de como reducir su surgimiento.

Para ejemplificarlo: es la capacidad de que por ejemplo surja en tu mente un pensamiento que diga "Mañana vas a morir" y eso no te altere emocionalmente... Suena difícil ¿no?

En la práctica más tradicional, esa trascendencia se trabaja con la atención "dejando ir" cada pensamiento que surge una vez tras otra al estilo "zazen" intentando siempre no añadir carga emotiva alguna al proceso, esto último es muy relevante y es un "eslabón perdido" porque se avisa muy poco.

Resulta paradójico ver tantos manuales hablando de la postura o la respiración u otras cuestiones secundarias, incluso a veces dándole categoría de fundamentales (esto es tristemente cierto en el zen) y como no se habla en absoluto de lo que sí es tremendamente relevante.

Pero bueno ¿acaso no podemos todos escribir un libro escribiendo como sentarse y respirar? Pues como podemos, ocurre, y así parece que al final damos importancia a lo irrelevante y ni tan siquiera hemos oído hablar de lo relevante.

En cierta manera al descartar pensamientos sin darle carga emocional, se enseña a la mente a pensar sin carga emotiva, a no dar relevancia al pensamiento que surge.

Es muy, muy importante, no establecer una relación de rechazo al pensamiento. Establecer una relación de rechazo al pensamiento es hacer justo lo que decíamos que no hay que hacer, es decir cargar al pensamiento de emotividad, en este caso no por su contenido sino por su mera aparición, pero da igual, siguen cargados de emotividad, de rechazo. No lo hagas.

Recuerdo una anécdota que explicaba Adyashanti, cuando su maestra zen le dijo "si estableces una guerra con tus pensamientos, estarás en guerra para siempre".

Tenlo en cuenta.

Volviendo al tema de no dar relevancia emocional al pensamiento, en este caso al contenido del pensamiento, que suele ser inicialmente lo que nos altera, para ello el practicante debe ver progresivamente que realmente es así, que realmente el pensamiento no tiene relevancia. Podríamos llamar a esto "adquirir prajna". Adquirir sabiduría. Y una forma de trabajarlo es ver con claridad las respuestas a las preguntas con las que acabábamos la anterior parte.

Podemos rescatar algunas:

Cuando me digo "voy a coger la taza": ¿realmente crees que hace falta decírtelo para poder hacer tal cosa?

Si te estás contando internamente algo, es que ya lo sabías, ¿no? ¿para que te lo cuentas entonces?

¿Es necesario el pensamiento para la acción? ¿cuantas veces estás haciendo algo y pensando en otra cosa totalmente diferente?

¿Cuantos pensamiento recuerdas de los miles que has tenido hoy? ¿cual es la utilidad de un pensamiento que ya ni recuerdas?

Intuyo que muchos practicantes que se sientan a descartar pensamientos todos los días durante un ratito, se pasan el resto del día considerando implícitamente que sus pensamientos son relevantes. Así en cierta manera crean dos situaciones separadas: un ratito en que creo que los pensamientos no son relevantes, y un rato más largo en el que asumo continuamente que lo son.

Eso no va a funcionar, o va a funcionar muy poco.

Una vez leí que alguien se lamentaba de que no sabía como llevar el zazen al día a día. Eso me sorprendió pues era una persona notablemente experta en el zen.

¿Cómo? No hay ninguna diferencia...

La única diferencia es que en el día a día hay más distracciones y por ello es más fácil perderse en ellos, pero lo que debe hacerse es justo lo mismo. No hay diferencia. Más sencillo imposible. Se empieza sentándose en silencio para facilitar el progreso y la experiencia de "como se siente" eso de descartar pensamientos.

Tu actitud al respecto de los pensamientos reactivos durante el día, debe ser la misma que meditando. Da igual cual sea su contenido.

Si algo debe ser pensado y es relevante, hazlo conscientemente. Para, piensa sobre ello todo lo que necesites, llega a una conclusión y no olvides en el futuro cercano que ese tema está cerrado. Si es necesario escribe la conclusión. Pero en todo caso descarta cualquier pensamiento futuro al respecto hasta que, por las razones que sean, algo haya cambiado y creas que tiene sentido volver a pensar conscientemente sobre ello.

Todo, absolutamente todo pensamiento reactivo está ahí para ser descartado y justo por eso, porque es reactivo. Da igual su contenido. No hay excepciones.

Pero ¿qué ocurre? Que implícitamente creemos que nos hacen falta, que si hago eso no voy a poder funcionar en el mundo. Sin embargo no es así... es una cuestión de confianza. De ahí que a veces, inicialmente, valga la pena escribir al respecto o reforzar conscientemente que eso ya está pensado, para afianzar nuestra confianza en el futuro.

Entiende, y esto es una regla universal, que no puede haber una dicotomía entre tu práctica y tu vida, o entre una parte de tu vida que es espiritual y otra que no. Eso es justo lo contrario a la integridad. Y es deshacer cada día lo que construyes en meditación.

Esa práctica de desechar pensamientos junto con cierta capacidad de introspección e inquisición debe llevar a la apertura del espacio tras el pensamiento que hace unos días llamábamos "yo-consciente". No es la única práctica posible para ello pero es una de ellas.

Fíjate que entendido que el yo-consciente es la posibilidad de "estar" o "ser" sin atender a ningún contenido mental, entonces todo esto cobra sentido... hemos de aprender a hacerlo... a Ser sin asociarnos ningún contenido mental. A que te "den igual" los contenidos mentales...

¿Y no es eso lo que estamos practicando?

Así que ya no hacemos las cosas por que sí, o porque lo dice la tradición o porque lo dice Pepito. Las hacemos porque hemos entendido las dinámicas que nos acercan a esa situación. Hemos entendido por qué las hacemos.

Tras la apertura de ese espacio, sea de forma estable o temporal pero reproducible a menudo, la práctica de trascendencia cambia, porque ya no "se deja ir" el pensamiento que surge, sino que reposamos en ese espacio más allá del intelecto, y a ese espacio, a ese "tú" ya le da exactamente igual si hay pensamientos o no... Recordad que la principal propiedad del "yo-consciente" es que es nuestra identidad sin necesidad de relacionarse con ningún contenido mental.

Tras la maduración de esta situación, siempre que hay atención auto-referente (es decir, siempre que "soy y lo sé", como solemos decir por aquí), hay acceso a ese espacio y ese espacio es sentido como "mi identidad". Es decir "cuando soy, soy ese espacio" y no el pensador...

Y ese espacio que "soy, siempre que sé que soy" ya ha trascendido totalmente al intelecto.

Pero ved que el pensamiento reactivo tampoco ha parado, aunque nos hemos librado de su influencia inapelable.

En cierta manera nos hemos convencido del todo, de que el pensamiento intelectual reactivo es irrelevante. Y por ello no nos afecta. Es otra forma de verlo.

Pero entonces ¿cuándo paran los pensamientos reactivos?

Pues en estadios posteriores de integración. Pero ahora ya da igual si hay pensamientos o no los hay cuando "soy", quizá precisamente por eso pararán... pero a todo llegaremos...

Gracias por leer.

