

[Dejar ir el pasado y el futuro](#)

Category : [Spanish - EspaÃ±ol](#)

Published by senthil on Jun. 01, 2010

Publisher's Desk

## Dejar ir el pasado y el futuro

Una vida tranquila y efectiva les espera a aquellos que emprenden la tarea, nada sencilla, que se requiere para vivir en el eterno ahora.

Por SatgurÃ© Bodhinatha Veylanswami

July/August/September, 2010

Read this article in: [English](#) | [Spanish](#) | [Gujarati](#) | [Tamil](#) | [Hindi](#) | [Marathi](#)

Muchos individuos se encuentran con que, cuando se sientan para meditar, su mente estÃ¡ pensando constantemente pensando acerca de eventos pasados y el futuros. Se encuentran con que su poder mental estÃ¡ seriamente dispersado en lugar de estar intensamente enfocado. Aunque de una manera menos obvia, esto tambiÃ©n puede suceder al visitar el templo. Mi gurÃ©, Sivaya Subramuniaswami, da una descripciÃ³n perspicaz de este fenÃ³meno. Â¿CuÃ¡ntas veces has ido al templo sin haber estado completamente ahÃ¡? Una parte de ti estaba ahÃ¡-, una parte de ti estaba viviendo en el pasado, parte de ti estaba tratando de vivir en el futuro: y ahÃ¡- estabas tÃ©: manifestando emociÃ³n sobre las cosas que pasaron y que nunca debieron haber pasado, y temeroso de las cosas que pudieran pasar en el futuro, Â¡y que probablemente no pasarÃ¡n al menos de que continÃ©es estando temeroso de que pasen hasta que las crees!

El enfocar la mente y controlar los pensamientos son centrales para una meditaciÃ³n exitosa. El hecho de que Patanjali escogiera ese tema para el primer sutra de sus âYoga Sutrasâ confirma su centralidad para el proceso meditativo: El yoga es impedir que la sustancia de la mente tome varias formas. AdemÃ¡s de

ayudarnos a ser exitosos en la meditación, una mente enfocada nos beneficia de otras maneras. Con una mente enfocada, seremos más exitosos en nuestras actividades externas en el trabajo y en la escuela. Otra ventaja es que una mente enfocada es una mente tranquila y satisfecha. Desde esa plataforma tranquila podemos ir hacia dentro y de manera más sencilla contactar con nuestra intuición, nuestra mente superconsciente, la voz interna; y beneficiarnos de la sabiduría y creatividad que ésta provee.

Una buena manera de medir el grado de distracción que experimentas, es el caminar en el exterior con niños pequeños. Ellos siempre notarán mucho más detalles en sus alrededores que tú, porque sus mentes aún no es atraída por preocupaciones pasadas o futuras. Una vez que hemos establecido la meta de tener una mente enfocada, una mente que no está constantemente distraída en el pasado o futuro; ¿cuáles son algunas de las técnicas específicas que podemos emplear para controlar nuestros pensamientos?

Estar al día del pasado: Primero veamos cómo podemos conquistar a los pensamientos innecesarios sobre el pasado. Frecuentemente pensamos acerca de sucesos pasados porque no han sido resueltos. Son sucesos que no entendemos o aceptamos completamente. El aceptar el pasado da libertad y claridad. Como explicaba Patanjali: «Tan pronto como las impurezas han sido removidas por la práctica de disciplinas espirituales (las extremidades del yoga), la visión espiritual del hombre se abre al conocimiento del Atman que da luz».

Es útil el distinguir entre los sucesos recientes sin resolver y aquellos que pasaron hace tiempo. La mente subconsciente revelará o presentará sucesos recientes a la mente consciente varias veces al día. Esta es una clara indicación de que una experiencia no ha sido resuelta. Después de unas pocas semanas, el subconsciente pondrá fin a sus recordatorios frecuentes y suprimirá la experiencia. Las experiencias suprimidas se acumulan en el subconsciente creando una naturaleza ansiosa y atribulada.

Es bueno, por lo tanto, el actuar para resolver cada experiencia mientras está este proceso de recordar, en lugar de simplemente esperar y olvidarnos acerca del suceso. Frecuentemente funciona el buscar una resolución del asunto hablándolo con aquellos que están involucrados. Si hemos lastimado los sentimientos de otros, una disculpa puede ser apropiada. Si nuestros sentimientos han sido lastimados, entonces puede que necesitemos perdonar a otros. De esta forma, el

componente emocional de la experiencia puede desactivarse y el asunto ser resuelto.

Las experiencias no resueltas que sucedieron hace tiempo también vendrán a la mente, pero de manera menos frecuente que las recientes. Usualmente, ya no es apropiado el disculparse o el buscar una disculpa, pues las otras personas involucradas no entenderán por qué sacamos este tema después de tanto tiempo. Una buena alternativa es el escribir todo lo de tu pasado que te preocupe y quemar el papel con la intención de que la memoria sea neutralizada. Si eres exitoso con tu diario del subconsciente, aún recordarás pero sin las emociones.

El resolver el pasado puede ser un reto mayor de lo que uno espera. Un problema común es la inhabilidad de perdonar a alguien, como a un padre abusivo, por la manera en que nos trataron. Un enfoque filosófico útil es el centrarnos en la ley del karma al afirmar que algo que hicimos en el pasado causó que esas experiencias vinieran a nosotros en el presente. Nuestro padre fue simplemente un medio a través del cual el karma se experimentó. En lugar de continuar con el patrón improductivo de culparlo, internamente podemos agradecerle por la oportunidad de afrontar nuestros karmas difíciles. Es increíble cómo un cambio sencillo en nuestra actitud hacia un hecho puede transformar nuestra reacción hacia él.

Refrenar el futuro: ¿Cómo podemos conquistar los pensamientos innecesarios, especialmente las anticipaciones negativas del futuro? Muchos de estos pensamientos entran en la categoría de la preocupación. Nos preocupan ciertos eventos que pudieran suceder, a veces hasta el punto de volvernos miedosos. Un remedio que Gurudeva enfatizaba era el emplear una afirmación sencilla. Cuando la mente empieza a preocuparse, dite a ti mismo: "Estoy bien, ahora mismo". Sigue repitiendo esta afirmación hasta que estés convencido de que todo está bien en el momento presente.

El reflexionar acerca de decisiones importantes es otro tipo de preocupación sobre el futuro. Una práctica común es el meditar a menudo sobre una decisión pero sin pensarlo hasta llegar a una conclusión, más bien se brinca de un tema a otro. Por lo tanto, se vuelve en una fuente de preocupación. Una manera efectiva de despachar el asunto es el hacer una cita formal contigo mismo a una hora en la que estés libre para centrarte en él completamente. Por ejemplo, a las 10 de la mañana del sábado. Si te descubres a ti mismo reflexionando sobre ese asunto

antes de eso, disciplina a tu mente afirmando: "Tengo una cita el sÃbado para decidir este asunto. Y por lo tanto, no hay necesidad de pensar en eso ahora".

Estas y otras tÃcnicas pueden ser utilizadas para enfocar la mente en el presente en lugar de pensar obsesivamente en el pasado o el futuro. Una vez que los tirones del pasado y el futuro han sido dominados, podemos concentrarnos en reducir los pensamientos diversos acerca de las preocupaciones actuales como los planes para el dÃa o las noticias que vimos en la televisiÃn la noche anterior. Estos pueden ser dominados practicando pranayama: el control de la respiraciÃn. Una tÃcnica sencilla y efectiva es el inhalar en 9 tiempos, retener un tiempo, exhalar en nueve tiempos y retener un tiempo. DespuÃs de respirar de esta manera por unos pocos minutos, tu proceso de pensamiento se calmarÃ de forma natural.

Cuando logramos centrar la mente en el presente y callar la cacofonÃa de pensamientos diversos, experimentamos un estado mayor de conciencia. Gurudeva se refiere a esto como el eterno ahora: La mente vive en el pasado y la mente trata de vivir en el futuro. Pero cuando callas a la mente, vives en el presente. EstÃs viviendo dentro de tu alma o en el estado superior de tu mente que no se preocupa por las cosas del tiempo.

La perspectiva de la cima de la montaÃa: Una de las habilidades que nos estÃn disponibles, una vez que nos hemos librado de las molestias del pasado y del futuro; es el ver claramente los patrones en nuestras vidas y en las vidas de los otros. Es el estado proverbial de ser capaz de ver el bosque en lugar de los Ãrboles. En sus primeros aÃos como maestro, Gurudeva cultivÃ esta habilidad llevando a sus devotos a un peregrinaje cada mes a una montaÃa cercana donde pudieran ver las ciudades que estaban abajo. Esta prÃctica fue Ãtil para desarrollar la habilidad de percibir la visiÃn general.

Un ejemplo de un patrÃn mental tÃpico que puede observarse y, posteriormente, mejorarse; es el hÃbito de tomar la decisiÃn de llevar a cabo un proyecto pero luego abandonarlo cuando encontramos el primer obstÃculo importante. Una vez que percibimos esta tendencia de abandonar, podemos trabajar para crear un nuevo hÃbito de perseverar en nuestros esfuerzos aÃn cuando nos topemos con obstÃculos. Un segundo ejemplo es la tendencia de tomar la resoluciÃn de incrementar nuestras prÃcticas espirituales, sadhanas; pero luego renunciar a nuestro compromiso despuÃs de pasar tiempo con amigos no religiosos. Este

problema puede superarse pasando más tiempo con amigos espirituales y menos tiempo con pesimistas.

Otro beneficio que proviene de vivir en el eterno ahora es la habilidad de voltear hacia dentro y sentir el poder espiritual dentro de la columna. Hay una fuerza dinámica ahí- que, cuando se experimenta, nos da una inspiración y un positivismo renovados. Cuando nos sentimos desanimados, podemos encontrar energía y entusiasmo nuevos para afrontar las tareas que nos ocupan al callar nuestros pensamientos y sintonizarnos a esta fuerza espiritual que se siente a lo largo de la columna.

Permítanme compartir un último comentario de Gurudeva sobre la experiencia del eterno ahora: ¿Puedes visualizarte, justo en este momento, balanceado en la cima de un árbol alto? Si el árbol se inclinara mucho hacia enfrente te caerías al piso o hacia el tiempo y el pensamiento. Si el árbol se inclinara mucho hacia atrás, te volverías a caer. Balanceado en la cima del árbol, puedes ver desde arriba el campo y disfrutar todo lo que ves. Pero si te detienes a pensar sobre una cosa del pasado, te quedarías tan absorto en lo que estás pensando que te caerías de nuevo al piso. Te darás cuenta de que no puedes vivir balanceado tan alto en la conciencia de pensamiento. Aquí- vives en el eterno ahora, con una gran conciencia de lo que está alrededor tuyo y dentro de ti, pero sin ningún pensamiento sobre eso.