

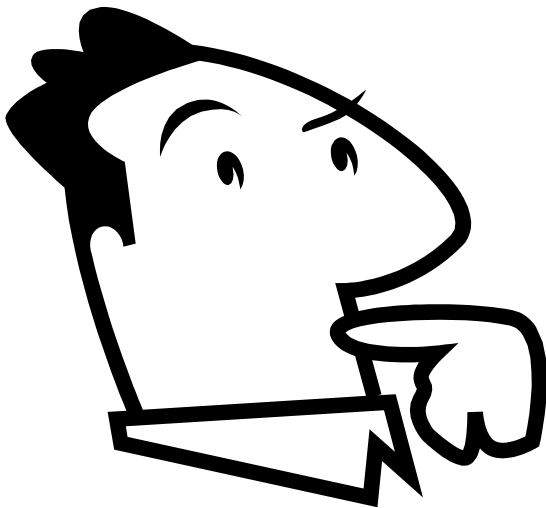
LA NUBE: EJERCICIOS PARA AQUIETAR LA MENTE

Nuestra actividad mental tiene la facultad de funcionar automáticamente, involuntariamente, por contradictorio que pueda parecer. Se nos pasan por la cabeza pensamientos inoportunos, negativos, desproporcionados, insospechados... No siempre pensamos intencionadamente. Tampoco es del todo cierto que siempre pensamos conscientemente; en muchas ocasiones, pensamos sin darnos cuenta lo que estamos diciendo internamente. No es lo mismo pensar algo, que darse cuenta que lo estamos haciendo. Las posibles causas de estos desajustes pueden ser, entre otras:

- a) Sin duda, la existencia del **inconsciente**, donde se almacenan recuerdos reprimidos por su carácter desagradable. Estos recuerdos buscan burlar la censura que los reprime a través de enmascaramientos simbólicos (los sueños) o de momentos de desliz en la vigilancia de la misma cuando ciertos acontecimientos presentes me evocan algo reprimido. Entonces surge un acto fallido y tengo una reacción desproporcionada. Normalmente, cuando tengo un acto fallido, me avergüenzo de haber dicho o hecho tal cosa.
- b) Los hábitos adquiridos en mi infancia, los **introyectos**. Son mensajes de mi familia y del mundo de los adultos cuando yo era un niño que sólo quería agradar. Entonces iba absorbiendo muchas normas, valores, generalizaciones, descalificaciones ... sin ningún tipo de elaboración. Este conjunto de ideas ajenas sostienen la estructura de mi pensamiento negativo. Ocurre entonces que me digo continuamente cosas para descalificarme, censurarme o quitarme valor y estima. El

pensamiento negativo es automático, como si yo tuviera dentro un boicoteador (nada que ver con la conciencia moral autónoma y consciente) que no me deja disfrutar de la vida y ser como soy.

- c) Por último, pero no menos importante, el acelerado **ritmo de vida** que impone a la mente una necesidad de reaccionar a un ritmo vertiginoso. La cabeza está tan habituada a correr... que ya no sabe parar, y cuando conscientemente queremos ir más despacio, entonces la cabeza se nos desata sola y sigue pensando por su cuenta: son lo que llamamos comúnmente, distracciones. Hay otras fuentes de distracción, como la fantasía, que me impide estar presente a la realidad, a mi realidad.



¿Podemos parar la mente?

Es una pregunta absurda. La mente, no; pero sus usos incontrolados y molestos, sí. Fundamentalmente generando un hábito de vida donde cambie el ritmo (más lento) y nos volvamos más conscientes (vivir el presente).

¿Cómo podemos frenarlos cuando nos invadan?

Hay una regla básica: no intentar controlarlos, no luchar contra ellos. Si así lo hacemos, las distracciones y los pensamientos negativos elevarán su voz hasta ganar la partida. En esos posibles casos, lo mejor es dejar de hacer lo que estamos haciendo (relajación, estudio...) y dedicarnos a algo manual o que fije la atención de la mente en lo material concreto. Sin embargo, un ejercicio muy sencillo que siempre podemos practicar es HACER LA NUBE.

¿Cómo se pone en práctica?

La clave es no fijar ni detener el movimiento de entrada y salida de los pensamientos y distracciones: dejarlos que se vayan tal como han venido. En concreto:

- Visualiza anti ti una nube.
Lentamente ve colocando dentro de ella tus preocupaciones, pensamientos negativos, distracciones... Deja que se vaya y desaparezca por el horizonte. Lentamente, como las nubes, sin esfuerzo, sin guiar tú, dejándola que se marche, igual que vino, y volviendo a estar en la ocupación que tenías ante de la distracción.



- **Otras formas parecidas:**
 - Dejar las distracciones en hojas sobre la corriente de agua. Hay que dejar que se vayan, como se marcha la corriente.
 - Proyectar en una pantalla. Imagina que tu mente tiene un fondo blanco: lo sitúas con los ojos cerrados en un punto entre tus ojos y ligeramente superior. Deja que las distracciones aparezcan por un lado y se vayan por el otro. El movimiento puede ser horizontal, como la lectura ordinaria de renglones, o vertical, como los créditos de una película.
 - Disolver las imágenes de la distracción. En cierta ocasión, escuché a una amiga que había dejado que las imágenes se disolvieran a pedacitos, como trocitos de papel llevados por el viento.

Prueba a hacer estos ejercicios y verás como tu atención mejora. Ayúdate siempre con la respiración y, sobre todo, cambia de hábitos de vida.

¡Vive despacio!