

La mejor guía para este 2021 la llevas por dentro.

por Mauricio Saraya Ley.

Que mejor manera de iniciar este 2021 que arrancarlo con una guía espiritual que, sin muchas veces saberlo, siempre llevamos por dentro. Recordando algunos de los grandes aciertos de Steve Jobs, quien además de su faceta tecnológica y creativa, fue un pionero en lo que podríamos definir como la esotérica “tecnología de la mente”.

Steve Jobs es uno de los más grandes iconos de alta tecnología, y un triunfador en muchos aspectos. Es sobre todo conocido por su legendaria habilidad para haber creado productos innovadores, revolucionarios y de vanguardia. No obstante, es menos conocido por haber sido un pionero en Occidente de lo que podríamos definir como la esotérica “tecnología de la mente”. El uso de la meditación Zen de atención plena para reducir su estrés, obtener más claridad, y mejorar su creatividad.

“Si te sientas y sencillamente te observas a ti mismo verás lo inquieta que está tu mente. Cuando intentes tranquilizarla, la situación sólo se pondrá peor. Si al cabo de algún tiempo lo logras, se abrirán ante ti las cosas más sutiles. Tu intuición se hará más aguda, tu visión será más clara y serás consciente de ti mismo en el tiempo, en ese momento específico, aquí y ahora. Tus pensamientos se harán más lentos, tu conciencia se ampliará y verás muchísimo más allá de lo que veías antes.”

Lo que Steve Jobs describió de este modo es la meditación Zen. Él descubrió la práctica de esta disciplina durante su visita a la India siendo un muchacho joven en los años 70. En los años que siguieron, Jobs continuó practicando y perfeccionando sus técnicas de meditación y de sensibilización.

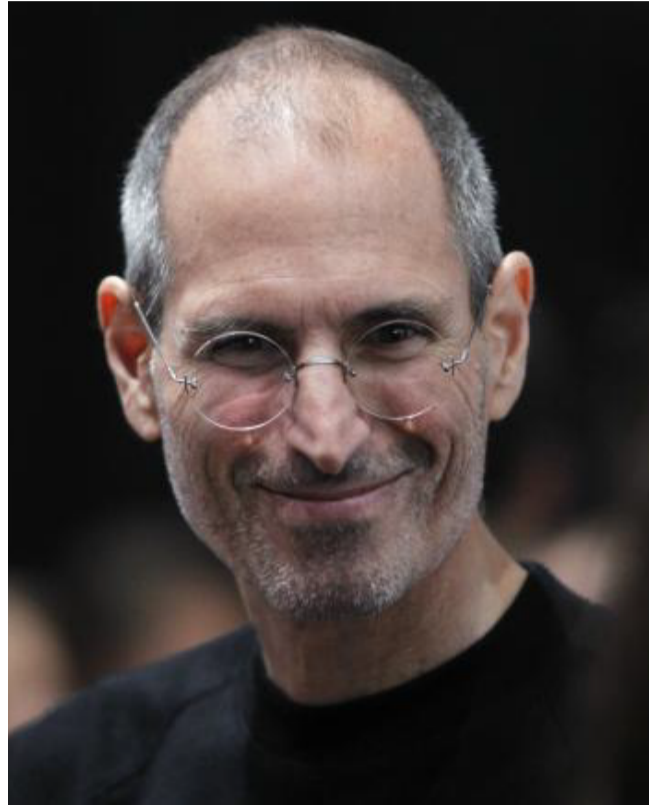
Poco tiempo antes de morir, deceso que ocurrió el 5 de Octubre de 2011, Jobs le contó a su biógrafo Walter Isaacson que hacía varios años que practicaba la meditación. El periodista y escritor Jeffrey James con quien Jobs desde comienzos de la década de 1990 conversaba acerca de la relación entre la filosofía zen y la programación de computadoras, fue testigo de ese momento y describe los seis pasos citados por Jobs:

PASO 1

Sentarse con las piernas cruzadas en un lugar tranquilo, de preferencia con una almohada en la espalda baja y si al practicante le resulta más cómodo otra bajo la rodilla para reducir la tensión. Comenzar suavemente a hacer respiraciones profundas.

PASO 2

Cerrar los ojos y escuchar el monólogo interior, los pensamientos que giran incesantemente a por la cabeza todo el tiempo: el trabajo, el hogar, la televisión, lo que sea. Esos pensamientos son el parloteo de nuestra “mente de mono”. No hay que



detenerlo, al menos no todavía. Sólo observar cómo salta de un pensamiento a otro. Hacer esto durante cinco minutos todos los días durante una semana.

PASO 3

Después de una semana sin tratar de silenciar la “mente de mono”, durante la meditación debemos intentar cambiar la atención a nuestra “mente de buey.” La mente de buey es la parte del cerebro que piensa despacio y en silencio, sólo observa el mundo que la rodea. No lo juzga, no busca encontrar el significado. No intenta asignar un sentido a nada. Sólo ve, oye y siente. La mayoría de las personas sólo escuchan realmente su mente buey cuando experimentan un “momento impresionante”. Sin embargo, incluso cuando la mente de mono nos está volviendo locos con sus “hacerlo ahora” “ya” “inmediatamente”, la mente de buey sigue ahí, con sus pensamientos lentos y profundos.

PASO 4

Una vez que seamos conscientes de la mente de buey, comienza el momento de calmar la mente de mono. Jeffrey James cuenta que a él le ayudaba la siguiente técnica: imaginaba a un buey que iba tranquilamente por un camino y el mono, como hechizado, se quedaba dormido. No debemos enojarnos si la mente de mono sigue despierta. “Es un mono, por lo que no puede dejar de actuar como tal” dice James. “Sin embargo, descubrirás que cada vez con mayor frecuencia el mono descansará en vez de saltar errante por tu mente.”



PASO 5

A medida que la mente de mono se calma, seguir profundizando el cambio a mente de buey. La respiración se hará más lenta y se sentirá en la piel el roce del aire. “Es posible que sientas cómo corre la sangre por tus venas. Si abres los ojos verás que el mundo a tu alrededor te parecerá algo diferente, nuevo e incluso algo extraño”. Una ventana, por ejemplo, se convierte en sólo una cosa cuadrada que llena de luz. No necesita ser abierta o cerrada o limpiado o reparada o cualquier otra cosa. Sólo está allí. Cada cosa está allí.

PASO 6

A pesar que puede tomar un tiempo llegar ahí, podremos saber que estamos haciendo el ejercicio correctamente cuando pareciera que no ha pasado nada de tiempo entre el momento en que se inició el temporizador y cuando termina la meditación. Cuando se tiene éxito en eso, podemos aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que meditamos cada día. Extrañamente, no importa cuanto dure la práctica, parecerá como si no hubiera pasado el tiempo.

En mi caso en particular, yo suelo practicar otro tipo de técnica: la MT o Meditación Trascendental, que me ha rescatado de mis propios demonios “los peores a los que uno puede enfrentarse” en contadas ocasiones a lo largo de los años, pues nos ayuda a darle el debido peso a las cosas cuando nuestra limitada visión del mundo nos ofusca y nos confunde. Al tiempo que nos ayuda a aceptar todo lo que está fuera de nuestras manos, da cauce a cada situación que se nos presenta sabiendo que son las expectativas, no los planes y el vivir plenamente día con día, lo que nos conduce a la frustración y a la tristeza.

A manera de analogía, cerremos los ojos e imaginemos estar en un espacio invadido por pompas de jabón que flotan a nuestro derredor, y

visualicemos que cada burbuja contiene un pensamiento, una posibilidad, donde potencialmente somos ¡cualquier cosa! Un contador, un licenciado, un barrendero, una cocinera, una prostituta, un pizzador de arroz en china, un mecenas, un psicópata, en realidad cualquier cosa; nos daremos cuenta de que lo único que impide que se vuelva realidad es uno mismo. Cuando logramos penetrar a través de observar y de ahí saltar a través de la meditación en ese lugar que existe entre cada burbuja, lugar que llamaremos la brecha, donde no existe ni el tiempo ni el espacio, nos sumergimos en el espacio increado de potencialidad pura, donde podemos reinventarnos y co-crear nuestro entorno, donde nos fundimos con el todo y al volvernos potencialidad pura regresamos al estado de vigilia o consciente más abiertos, para materializar de forma más sencilla todo lo que deseamos.

En realidad no existe una sola técnica que funcione, y lo que es bueno para unos quizá no lo sea para otros, pero definitivamente practicar una técnica que nos lleve a mirar hacia dentro es indispensable para recuperar los valores que nos distinguen como seres racionales y nos devuelven a los fundamentos que nos caracterizan como seres humanos, donde el concepto de humanidad podrá siempre darnos una esperanza y rescatarnos.

Con nuestros mejores deseos de que logremos dirigir nuestras propias vidas con una mayor conciencia, te deseamos a ti, amable lector, que destapes tu potencial al máximo y te des cuenta de que la paz siempre podremos encontrarla en el silencio, dentro de nosotros mismos. Que tengas un maravilloso 2021.

Fuentes de consulta: <https://buenavibra.es/movida-sana/bienestar/los-6-pasos-para-entrenar-el-cerebro-desarrollados-por-steve-jobs/amp/>

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.