

Opiniones

Capítulo 17

UNA DE LAS MEJORES PRÁCTICAS en la vida cotidiana cuando no tenemos mucho tiempo para meditar, es **tomar conciencia de nuestras opiniones.** Cuando practicamos la meditación sentada, parte de la técnica consiste en tomar conciencia de nuestros pensamientos. A continuación, simplemente reconocemos lo que estamos pensando, sin juicio y sin decir qué es acertado o equivocado. Es un ejercicio de no agresión hacia nosotros mismos y también es un ejercicio que nos permite expresar nuestra inteligencia: observar que estamos pensando pero sin asociar el pensamiento con la esperanza o el miedo, con la alabanza o la culpa.

Pero cuando nos sentamos realmente a meditar, no siempre es así de ideal. A menudo la percepción de que estamos pensando, aunque sólo dure un cuarto de segundo en una sesión de una hora, suele ir acompañada de alabanza o de culpa. Ese pensamiento es algo bueno o es algo malo.

Pero después de practicar la meditación durante una buena temporada, como nos limitamos a sentarnos en soledad sin hacer otra cosa que tomar conciencia de la respiración y percibir los pensamientos, nuestra mente se va calmando.

***Entonces empezamos a notar más las cosas,
aunque no nos demos mucha cuenta de ello.
En la meditación permitimos un amplio
espacio y después empezamos a ver lo que
surge con creciente viveza y claridad.***

Notamos una constante profusión de ideas y que en todo ese parloteo no hay silencios. También percibimos nuestras actitudes respecto a lo que sucede. A continuación empezamos a sintonizarnos con nuestros patrones habituales y vemos quiénes somos, qué hacemos para mantener nuestra integridad y cuáles son nuestras opiniones e ideas respecto a las cosas

Cuando no estamos en meditación, podemos empezar a percibir nuestras opiniones de la misma forma que percibimos los pensamientos mientras meditamos. Esta práctica es extremadamente interesante porque tenemos muchas opiniones y tendemos a considerarlas verdades, aunque en realidad no lo son; sólo son opiniones. Y estas opiniones suelen contar con muchísimo apoyo emocional. A menudo contienen juicios o son críticas, otras veces versan sobre lo agradable o lo perfecto que es algo; en cualquier caso, tenemos opiniones en abundancia.

Las opiniones son opiniones, ni más ni menos. Podemos empezar a percibirlas y etiquetarlas como tales, de la misma forma que etiquetamos los pensamientos como pensamientos. Este simple ejercicio nos introduce a la noción de ausencia de ego. En realidad, el ego sólo es nuestras opiniones, que nosotros solemos considerar sólidas, reales y la verdad absoluta de cómo son las cosas. Tener aunque sólo sea unos segundos de duda respecto a la solidez y la verdad absoluta de nuestras opiniones, incluso el simple hecho de tomar conciencia de que tenemos opiniones, nos introduce a la posibilidad de la ausencia de ego.

No tenemos que hacer desaparecer nuestras opiniones y no tenemos que criticarnos por tenerlas. Simplemente hemos de ser conscientes de lo que nos decimos a nosotros mismos y ver cuánto de ello no es más que nuestra percepción personal de la realidad, que puede ser compartida o no por los demás.

Dejamos ir estas opiniones y volvemos a la inmediatez de nuestra experiencia. Volvemos a ver el rostro de alguien que está inmediatamente frente a nosotros, volvemos a saborear nuestro café, a cepillarnos los dientes, a hacer lo que estemos haciendo. Si podemos ver nuestras opiniones como opiniones y dejarlas pasar aunque sólo sea por un momento, para volver a la inmediatez de la experiencia, quizá descubramos que estamos en un mundo muy nuevo, que tenemos nuevos ojos y nuevos oídos.

La forma de echar a andar por este camino es comenzar a tomar nota de nuestras opiniones.

No hay nadie en este planeta, ni los que vemos como oprimidos ni los que consideramos opresores, que no tengan todo lo necesario para despertar. Todos necesitamos apoyo y ánimos para tomar conciencia de lo que pensamos, de lo que decimos y de lo que hacemos.



Percibe tus propias opiniones

Si te descubres volviéndote agresivo con tus opiniones, toma conciencia de ello, y si te descubres siendo no agresivo, toma también conciencia de ello.

Cultivar una mente ecuánime, que no se aferra a tener razón ni a estar equivocada, te llevará a un estado de ser presidido por la frescura. La cesación última del sufrimiento procede de ese estado.

Por último, nunca renuncies a ti mismo, así nunca renunciarás a los demás.

Haz de todo corazón lo que sea necesario para despertar tu inteligencia clarividente, pero hazlo día a día, momento a momento. Si vivimos así, beneficiaremos a esta tierra.