

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.

Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aún así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite.

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar.

Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá.

Jellaludin Rumi

Después de leer este poema de Rumi me quedé pensando en la similitud que tiene con la meditación en la que observamos el contenido de la mente sin apegarnos y sin rechazar lo que sea que surge momento a momento. En las clases de meditación lleva el nombre de “Asentar la mente en su estado natural”. Es una meditación de foco en la que los pensamientos, emociones, recuerdos e imágenes son nuestro objeto de meditación, por lo tanto no intentamos que desaparezcan, ni deseamos que no aparezcan, sino que simplemente nos convertimos en testigos libres de apego y rechazo.

Tal como dice Rumi los pensamientos, ideas, creencias y demás, son como huéspedes que nos visitan sin avisar. El poeta nos invita a recibirlos a todos con ecuanimidad, nos dice que no hagamos diferencia prefiriendo unos pensamientos sobre otros. Podemos decir incluso que el yogui no prefiere la ausencia de pensamientos.

Ni siquiera preferir que la mente se calme, se aquiete, se asiente.

Ahora bien, hay una diferencia crucial entre ser observador que no se apega, no prefiere, no rechaza o enoja, a ser un observador que no discierne.

El yogui no pierde el discernimiento. Cuando aparece un pensamiento constructivo que conduce a la felicidad genuina, lo nota. Cuando aparece un pensamiento destructivo que conduce al sufrimiento, lo nota.

El yogui permanece despierto, no le da todo lo mismo, sabe distinguir. Horas de meditación de este estilo llevan al yogui a notar sus tendencias mentales, a conocerlas profundamente. El discernimiento y la consciencia de los hábitos mentales que el yogui logra con la practica de la meditación, es mantenida fuera de la meditación cuando vive su vida diaria e incluso cuando sueña.

Gandhi dijo “Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.”

Estas sabias palabras nos recuerdan la importancia de no perder el discernimiento en nuestra meditación ni en nuestra vida cotidiana. Hábito es otra forma de llamar al karma. Mucha gente hoy en día dice, “Y bueno, no hay nada que pueda hacer, es mi

karma!” pero los yoguis nos dicen que hay algo que podemos hacer. Por ejemplo, podemos sentarnos o recostarnos a hacer la meditación que mencioné al principio del texto y no hacemos nada más que...

1. no apegarnos o enojarnos con lo que surge,
2. no identificarnos con lo que surge,
3. no hacer real lo que sea que surge.
4. Mantenemos la facultad mental del discernimiento encendida.

De este modo veremos las tendencias constructivas y destructivas, las conoceremos bien, y cuando surgen en el día y en los sueños (en los que estemos lucidos), tendremos más espacio para elegir caminar nuevos caminos. Sabremos que un pensamiento es solo un pensamiento, que no es igual que “yo.” Es solo un visitante que apareció en nuestra casa sin aviso.

Al final de su poema, Rumi sugiere que lo que surge en el espacio de la mente puede ser como una guía que nos susurra por donde ir o por donde no ir.

Tal vez sea por eso que la gratitud despierta espontáneamente en nuestro corazón al abrirnos a esa posibilidad.

Carola Terreni

<http://www.carolaterreni.com>