

La meditación analítica

La gran mayoría de los ejercicios de entrenamiento mental son de percepción y no de pensamiento, pero hay también un grupo de ejercicios de meditación que forman parte del discurrir analítico. Estos ejercicios nada tienen que ver con el pensamiento mecánico, con los automatismos mentales o el pensamiento que nos piensa. Exigen:

- Pensar consciente y reflexivamente.
- No ceder al pensamiento automático o circular.
- Dirigir el pensamiento directamente al asunto, de modo voluntario.
- Evitar divagaciones o disgresiones.

Pensar consciente y reflexivamente es un arte que la mayoría de las personas no domina. No es nada fácil. Se trata de elegir un asunto o tema, de cualquier orden, y centrarse en él de modo directo, escueto, imparcial y dilucidador. Puede ser un asunto cotidiano, un problema o dilema, un tema espiritual, o lo que sea. Por ejemplo, en el antiguo Oriente se utilizaba la meditación analítica o reflexión consciente sobre la muerte, basada en los siguientes puntos:

- La muerte es irreparable.
- Es segura y definitiva.
- Se muere siempre hoy.

- Es la propia muerte, y en soledad, por mucho que uno esté rodeado de personas.

El recordatorio de la muerte sirve para humanizarse, potenciar la vida, discernir entre lo esencial y lo trivial.

Del mismo modo, uno puede seleccionar cualquier tema sobre el que quiera profundizar y sobre el que quiera desarrollar la comprensión clara.