

## Pratipaksha Bhavana

Los pensamientos que cultivamos tienen el poder de transformar nuestra percepción.

Si comemos demás, nos sentiremos inflados, letárgicos, con náuseas y adoloridos, especialmente si hemos elegido comida “fast food”. Enseguida nos damos cuenta que tenemos que dejar este exceso de alguna manera, sino nuestro malestar empeorará. También nos damos cuenta que nuestra indulgencia excesiva tiene algo que ver con nuestra nutrición y mucho que ver con los patrones habituales y la necesidad de buscar el confort.

La mente actúa sobre los mismos principios que el cuerpo. Cuando absorbemos demasiadas impresiones negativas, nos sentimos emocionalmente hinchados y a menudo es más molesto que un fuerte dolor de estómago. Todavía, en nuestra cultura, nos faltan métodos efectivos para purificarnos emocionalmente.

La mayoría de nosotros se han sentido heridos o enfadados por las duras palabras de otras personas. Hemos experimentado mantener nuestro dolor, masticarlo sin fin en nuestras mentes como un eterno argumento unilateral. O tal vez nos hemos encontrado con el miedo, ira o estrés, brotando dentro de nosotros como una reacción recurrente a los altos y bajos de nuestro día a día. En estos tiempos de grande incertidumbre económica, esta ansiedad es incluso más penetrante y profunda.

Millones de personas terminan en terapias o tomando antidepresivos, dejándonos con menos percepción de nuestras preocupaciones, pero también perdiendo la percepción general de la vida. Seguimos fuera del equilibrio, todavía irritados y ahora además dopados. No sentiremos nuestro sufrimiento interior tan agudo, pero todavía sigue ahí.

Los Yoga Sutras de Patanjali nos ofrecen una sencilla pero profunda solución a este síndrome y puede ser profundamente transformador cuando lo ponemos en acción a un nivel continuo.

*Vitarka badhane pratipaksha bhavanam.* “Cuando afectados por pensamientos negativos, los opuestos (positivos) deben pensarse. Esto es Pratipaksha Bhavana.” —Sutra 2.33

Pratipaksha significa opuesto y Bhavana significa contemplación o meditación. Cultivando un pensamiento opuesto o positivo cuando estamos en la agonía de las turbulencias emocionales, emprendemos el camino de la auto sanación. Patanjali solamente nos pide sustituir enfado por compasión, pensamientos violentos por pacíficos, odio por amor, e incluso sustituir nuestros sentimientos generales de tensión y estrés por una sensación de relajación y contentamiento.

Mientras Pratipaksha Bhavana nos permite soltar nuestras dolorosas y destructivas emociones y así llegar a un nivel superior de percepción, cualquiera de nosotros, quien ha experimentado el estado de profundo enfado o sufrimiento, sabe que cambiar nuestras emociones es más fácil decir que hacer. En realidad llegamos a habituarnos psicológicamente y neurológicamente a estas emociones tóxicas.

Algunos de los métodos con los que podemos practicar Pratipaksha Bhavana incluyen el apartarse de una situación negativa y estar en un lugar donde nos podemos sentir seguros, en paz y serenos. Entonces podemos poner la incidencia en otra perspectiva más amplia. ¿Es realmente el fin del mundo, estamos sobreactuando, merece la pena todo este sufrimiento?

Podemos sentarnos durante unos minutos y contemplar sobre los pensamientos positivos, así como sobre la belleza de la naturaleza o la vida de un gran maestro, santo o sabio, o enfocar específicamente la emoción opuesta de aquella que ha brotado dentro de nosotros. También

podemos analizar, que rol hemos jugado en la creación de nuestro drama, si es un patrón conocido en nuestra vida y cómo podemos reaccionar diferentemente en el futuro.

Mientras es una sencilla y lógica práctica, la sabiduría de Pratipaksha Bhavana realmente está en realizarlo. El poder sanador de toda práctica yoguica se despliega con práctica constante y dedicación, mientras quedamos desapegados del resultado. ¡El foco está en la práctica!

A un nivel más profundo, más allá de la auto sanación que podemos alcanzar con esta práctica, Pratipaksha Bhavana nos apoya con una transformación espiritual y auto realización. Las emociones de amor, paz, contentamiento y compasión son el estado natural de nuestras almas. Cuando nos alineamos con estos principios nos movemos hacia niveles más profundos de consciencia y gracia. La mejor manera de lograrlo es con un deliberado, consecuente esfuerzo y compromiso con una práctica perseverante.

Un método para practicar Pratipaksha Bhavana:

Comienza sentado con la espalda recta, los hombros relajados y el espacio frontal abierto. Apoya el dorsal de tus manos sobre las rodillas o muslos y junta las yemas de los dedos pulgar e índice en Chin Mudra (ver sig. Ilustración).



Permite que surja en tu consciencia la emoción negativa o experiencia a la que te quieras dedicar. Siente el recuerdo de la situación como penetra en cada célula de tu ser. Vive ese preciso momento y quédate con él durante un minuto.

Suelta entonces esta visualización y permite que tu respiración sea profunda y completa, serena y suave. Equilibra la inspiración contando su duración, equilibrándola con la exhalación. Quédate en este proceso durante un minuto.

Recuerda, qué bendición significa estar vivo y ser consciente de este hecho. Siente gratitud por toda la abundancia en tu vida, especialmente comparada con la del resto del mundo.

Siente ahora la gracia de cada inhalación. Visualiza que estás absorbiendo la preciosa fuerza vital del Universo. Considéralo como verdadero privilegio y bendición. Permite que cada inhalación llene todo tu ser con luz, amor y gratitud. Ves a tu cuerpo como el templo de tu espíritu, un recipiente sagrado de tu respiración. Quédate en este espacio durante dos minutos.

Sigue la anterior práctica cultivando también la percepción que cada exhalación es profundamente sanadora. Suelta cualquier emoción negativa o turbulencia interior hacia abajo, hacia Tierra Madre, con cada exhalación, mientras sigues contemplando esta sagrada alegría y belleza de cada inspiración. Permítele a esta de absorber y transformar esta energía, abriéndote a su sanador abrazo. Practica esto durante cuatro minutos.

Permanece sentado en silencio mientras sientes la paz interior que tu práctica ha generado. Trae tu atención a tu corazón, cruzando las palmas sobre tu pecho en un abrazo devocional de tu centro. Siente amor, paz y alegría alumbrar desde el corazón y penetrar tu ser completo durante un minuto más.

Mientras sigues tu día, intenta recordar la verdadera naturaleza de tu ser superior que has experimentado con tu práctica. Permite que tu siguiente inhalación enderece tu espalda y te recuerde la fuente de donde proviene tu alma. Permite que la siguiente exhalación sea una liberación sanadora. Recuerda una y otra vez quién realmente eres y reposa en esta conciencia, transformando tu enfado en compasión, tu odio en amor, miedo en coraje y sufrimiento en alegría.

Pratipaksha Bhavana es la herramienta más poderosa de control mental y equilibrio emocional. La ciencia moderna se refiere a esto como reevaluación cognitiva. Nuestras respuestas emocionales básicamente manan en nuestra percepción del mundo y si podemos mover estas percepciones, movemos las respuestas emocionales. Reevaluación significa elegir conscientemente como percibes una situación, que tiene impacto en el tipo de emociones que emergerán de ella.

Los Sutras (y la neurociencia) nos dicen que tienes la elección en cómo interpretas el vaso, medio lleno o medio vacío. Solamente tenemos que poner un poco de esfuerzo consciente en ello. Las implicaciones de esta proposición son enormes. Ya que nuestras emociones manan de nuestra percepción, si reevaluamos nuestra percepción, nuestras emociones cambiarán también. Por ejemplo, elegimos no alterarnos por el tráfico y como alternativa elegimos escuchar una canción que nos inspira o un audio-libro. O elegir ver una situación laboral difícil como una oportunidad para enfocarse en su verdadera vocación.

La ciencia demuestra que solamente el hecho de tener una percepción de elección en cualquier situación, te ayuda a sentirte menos dudoso, menos temeroso. Tener una manera de tomar una decisión, aunque pequeña, parece tener un impacto medible en el cerebro, moviéndote de una respuesta de rechazo a una respuesta de aceptación. Si estás en un estado mental de aceptación, es mucho más fácil de reflexionar sobre la situación y alcanzar soluciones más efectivas.

Para terminar, veamos lo fácil que es: primero reconoces que tienes una elección de cómo reaccionas; luego tomas la elección de actuar de una manera que es más beneficiosa para ti; y las consecuencias de esta elección pueden cambiar el rumbo de tu día, tus relaciones, tu carrera o tu vida. Esto es lo que hace la reevaluación tan increíblemente poderosa. En la reevaluación no se trata de suprimir o evitar, se trata de cambiar el foco.