

47. ¿Qué es la mente?

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“La mayor parte del tiempo la gente vive en los pensamientos de su mente o en la mente subconsciente. Llegan a ser lo que son sus pensamientos. Experimentan dolor o placer, experimentan enemistad, celos, orgullo o cualquier otra cosa.

Yo no doy ninguna importancia a esta clase de estado. Cualquiera que sea el pensamiento que aparece en mi mente, no le doy ningún valor. No me identifico con estos pensamientos.

Ni siquiera pienso que sean míos. Permanezco como testigo de todos los pensamientos que aparecen en mi mente.”

Swami Muktananda. Yoga.



¿Qué es la mente?

*“La mente es cielo o infierno;
jardín o estercolero.”*

Adagio hindú.

Es necesario distinguir entre la Mente Pura y los contenidos de la mente. En general, en este artículo nos referimos a los contenidos, pero no pierda de vista esta perspectiva.

En el sendero del despertar de la conciencia, la comprensión de los procesos internos y la transmutación de los estados psicoemocionales, la mente puede ser un gran escollo. De hecho, por lo general lo es.

Como durante años no hemos cuidado de ella, se ha ido dispersando, deteriorando, neurotizando. Se ha enfermado, cristalizado en un mecanismo vicioso de reactividades creando confusión, desorden y caos.

Una mente así genera mucho sufrimiento, tensión física y conflicto con sí-mismo y con el entorno.

Es muy curioso notar que la mayoría de las personas está muy interesada en cuidar el buen estado de su piel, que el pelo no se caiga, el mejor estado para la dentadura, evitar el exceso de peso, arreglarse las uñas de las manos y los pies, consumir antioxidantes contra la vejez... pero prácticamente nadie está interesado en velar por el buen estado de su mente, como si no existiera.

Sin embargo, es la mente la que engendra avaricia, ira, celos, envidia, vanidad, mucho miedo, soberbia, agresividad, estados disfuncionales desde los cuales pretendemos establecer relaciones afectuosas o amorosas con el prójimo.

Estos son los contenidos de la mente.

Esa mente, sin darnos cuenta cómo ni cuándo, se nos impuso, limitándonos, esclavizándonos, estableciendo el imperio de la confusión en el espacio interno de cada ser humano.

Pero esa mente, tal cual, es la materia prima que cada persona puede utilizar para iniciar su proceso de autotransformación.

Esa misma mente, pero vacía y silenciosa, es el escenario donde se puede revelar el Misterio oculto en la existencia.

Todo se vive, se piensa, se siente y se hace con la mente. Luego, ¡que importante es! Pero todo depende de la atención que le concedemos. Para bien o para mal, es una energía poderosa.

No es de extrañar, entonces, que desde hace por lo menos 6.000 años los maestros de Oriente crearon numerosos métodos y técnicas para pacificarla, purificarla, vaciarla y silenciarla.

Un viejo adagio oriental dice:

“Si pierdes la mente, te conviertes en un loco o en una divinidad”.

Si usted se pierde en el marasmo de una mente sin control, sin lucidez, sin serenidad, porque se ha extraviado en el desorden, usted se convierte en un loco, un enajenado, una persona neurótica, aunque sea culta.

Recuperar la Mente Pura

Pero si usted trasciende esa mente vieja, con todas sus creencias, acumulaciones y condicionamientos, mediante ciertos procesos y esfuerzos *conscientes*, usted podría vivenciar estados de divinidad, entendidos como niveles superiores y profundos de vida interior, de conciencia.

Existe un conocimiento sobre cómo relacionarse con esa mente caótica, sin destruirla ni enemistarse con ella, para que recupere un poco de orden, quietud y silencio, condiciones para vivir un poco mejor y facilitar el despertar de la conciencia.

A menudo la mente es una pesadilla, un fardo, un cementerio doloroso.

Ni siquiera permite el sentimiento de amor y compasión. Suele ser una mente tensa, obsesiva, egocéntrica, carente de frescura, liviandad, gozo y humor.

Siendo así, puede ser un verdadero obstáculo para el conocimiento de sí-mismo y para el encuentro amoroso con el prójimo. Con esa mente confusa y caótica hay que trabajar.

La alquimia interior se inicia en su escenario y con su participación como un medio. La mente ordinaria no es el propósito superior, pero es un instrumento, un medio. Sus contenidos son la materia prima de la observación pura, y tal observación, al disolver los contenidos, recupera la Mente Pura, vacía y silenciosa.

El misterio de la mente

¿Hay algo más que la mente?

Cuando se investiga en la propia mente, pero no en términos académicos sino de modo personal, directo y serio, puede descubrirse el enigma que es. A veces parece todo, y luego parece nada. Si sentimos el cuerpo es gracias a la mente.

Mediante ella conocemos y reconocemos, pensamos, recordamos, percibimos, imaginamos y nos es dado relacionarnos con los demás.

Pero cuando estamos en el sueño profundo, ¿dónde está la mente? Cuando entramos en meditación total, ¿dónde está la mente? Parece todo y es nada, o parece nada y es todo. Cuando la busca no la encuentra, y cuando no la busca está siempre presente dirigiendo su vida. Tiene un gran poder, sin duda.

Cuando genera pensamientos egocéntricos, se asocian con emociones habituales, desencadenando tensiones físicas y acciones que luego tendrá que lamentar, todo eso inconscientemente.

Buena parte del sufrimiento de hoy es la cuota existencial que se paga por los errores de ayer, activados por una mecanicidad emocional que tiene origen en los pensamientos egocéntricos de hoy.

En la India dicen que:

“La mente es cielo o infierno, jardín o estercolero”.

¿De qué depende? Del que posee la mente. Es cierto que la mente ordinaria ha tomado su propia dinámica, a menudo nociva; que es heredera de nuestra psicología infantil y de cómo fue formada y deformada.

Es cierto que la mente de ahora es el resultado del pasado, porque el tiempo es su naturaleza, pero también es cierto que está en nuestras manos acompañarla, ayudarla, enseñarle el tono de la serenidad, transmitirle la seguridad de que no está sola, ni necesita del miedo, vaciarla y silenciarla.

La mente no está cerrada, tal como el cerebro no es un producto terminado. No es una película acabada. De ser así, ninguna técnica de autorrealización tendría la menor oportunidad.

Pero la mente es desarrollable, aprende, mejora, se tranquiliza, recupera niveles necesarios de serenidad y tolerancia, y colabora cuando la conciencia se le aproxima pacíficamente.

Eventualmente puede ponerse al servicio de la evolución interior, que es despertar la conciencia de sí-mismo, en primera instancia, porque ese sí-mismo es precisamente los contenidos de la mente.

Infelizmente no son muchas las personas que se deciden a despertar, en forma seria y persistente, porque su mente no les colabora por falta de necesidad interior, compromiso y pasión por lo desconocido que existe en sí-mismas.

La mayoría continúa en su mecanicidad, con su mente reactiva en continuo deterioro, porque nada permanece como es. Todo lo existente está en un proceso de transformación, de cambio, hacia la evolución o hacia la involución. Nada permanece como es. Lo único seguro es el cambio. Todo fluye.

Para la mayoría de las personas, que no se deciden a asumir los esfuerzos propios de la autotransformación, queda el recurso de las *creencias*, que producen placer, apaciguan los sentimientos de culpa, no exigen esfuerzos ni mayores compromisos, las crean otras personas, no tienen costo y apaciguan el miedo a la incertidumbre.

Pero ninguna creencia conduce a la Realidad.

Esto explica por qué las religiones tienen tanta acogida entre el gran público, a partir de la fe, que es “*creer en lo que no se cree*”.

¿Qué somos, por ahora?

Mirémonos un poco.

Somos una masa de tendencias, impulsos, reacciones, hábitos. Por un lado, somos herederos de una larga y compleja evolución de la especie, con todos sus impulsos prehumanos; por otro lado, herederos de nuestra propia psicología que se ha formado desde que fuimos concebidos, es decir, de nuestra propia historia personal.

Lo heredado y lo aprendido, eso somos, por ahora.

Somos, por lo tanto, resultado de toda la dinámica de la evolución y de nuestra propia psicología de años. Somos, simultáneamente, la historia de la especie registrada en los genes, y la historia personal grabada en la mente, en forma de memoria episódica. Genes, neuronas y mente.

Todo ello nos enriquece por un lado; pero nos limita y empobrece por otro. Todo eso vive, siente, opta por nosotros. La vida nos vive, la biología nos dirige, la psicología nos controla con sus hilos invisibles.

Todo ese funcionar así representa mecanicidad, automatismos, hábitos y viejos patrones de conducta. Es la máquina biológica humana.

Decimos *mi* miedo, *mi* sentimiento de soledad, *mi* agresividad, *mi* angustia o *mis* celos. Decimos *mi* anhelo de vida, *mi* avidez, *mi* ira, *mi* ignorancia. Pero en realidad es el miedo, la soledad, la agresividad, la angustia, el anhelo de vida, la avidez, la ira y la ignorancia de la humanidad.

Soy el resto de la humanidad.

Como todo eso se filtra por *mi* cerebro y por *mi* mente, le damos el calificativo de *mío*. Como lo experimentamos individualmente, lo marcamos con el signo de la autorreferencia, ignorando que pertenece a la humanidad,

como la manifestación pura de su inconsciencia.

Habría que poner en duda si realmente existe la “*individualidad*”.

Incluso algunos de esos impulsos -miedo, celos, instintos agresivos- son códigos prehumanos, que quizás tuvieron su razón de ser para los tiempos del mamut, pero ya deberían haber perdido vigencia. Jugaron su papel en la evolución de la especie, pero ahora, en ausencia de peligros reales, se convirtieron en conductas disfuncionales que impiden vivir la dicha de la existencia.

El miedo al depredador real se convirtió en el temor imaginario.

Esos códigos están en la mente, en el cerebro y en la célula, que al ser activados por el pensamiento egocéntrico, toman caracteres más enraizados y formas diferentes según cada cual.

Recuerde que los genes, que contienen toda la historia y la información de la especie, están en cada una de las células de su cuerpo; son unas 100 mil millones de células y cada célula contiene unos 30.000 genes.

La mente condicionada

Además de los condicionamientos de la especie, además de esas memorias ancestrales que se remontan a millones de años, están los condicionamientos de la propia psicología.

Desde que somos concebidos en el vientre materno somos el foco de influencias, vivencias, puntos de vista, adoctrinamientos, creencias y un largo sin fin de frustraciones, contradicciones, traumas, abandonos, represiones e inhibiciones, todo lo cual se haya bien guardado en la memoria episódica de cada individuo, que es su memoria de largo plazo.

El pensamiento disfuncional fluye desde la memoria episódica.

Como si fuera insuficiente todo lo infortunadamente heredado y aprendido, todo eso va estructurando un ego, que es una fantasía acerca de sí-mismo, originado en la identificación con los contenidos de la mente.

¡Eso es la mente ordinaria: todo lo heredado, lo aprendido y lo construido en la psiquis, inconscientemente!

Cada uno de nosotros, más allá de lo que sospechamos, estamos movidos por los hilos de todo ese material incongruente que nos piensa, nos vive, nos impulsa y nos controla.

¡Y creemos que somos libres!

¡No nos damos cuenta de que la mente está total y absolutamente condicionada!

Y desde ahí vivimos, dirigidos por la mente.

¿El cerebro origina la mente?

En opinión de Krishnamurti:

“...la mente ordinaria es la totalidad de nuestro conocimiento, de nuestra conciencia ordinaria, es todo el proceso de nuestro pensar. La mente es el resultado del cerebro. El cerebro origina la mente, pero la mente se separa del cerebro. Adquiere autonomía, vida propia, su propia dinámica. Es hija del cerebro. Si el cerebro es limitado, si está dañado, la mente ordinaria también está dañada. El cerebro, que registra cada sensación, cada sentimiento de placer o dolor, el cerebro con todos sus tejidos, con todas sus respuestas, crea lo que llamamos la mente, aunque esta adquiere independencia del cerebro”.

El cerebro posee unos 10 millones de neuronas, que son células que se pueden interconectar para transmitir información.

Cada neurona puede tener hasta 10.000 conexiones con otras neuronas, para formar circuitos neuronales de información, cuya esencia son impulsos eléctricos.

Cada neurona -y cada célula del cuerpo- posee un núcleo, que es la molécula de ADN, en la cual hay unos 30.000 genes, y cada gen contiene

información acerca de las funciones del cuerpo. Esa es la memoria de la especie.

Tal parece que la *información* es la naturaleza esencial del cerebro y, en tal caso, la mente sería *información*, pero no sólo en el sentido de datos, recuerdos, imágenes. Se trata de algo mucho más complejo.

Por favor, leamos muy atentamente el siguiente comentario del Dr. Ervin Laszlo, científico cuántico de reconocido prestigio, nominado para el Premio Nobel de la Paz 2004:

“La información es una conexión sutil, casi instantánea, no evanescente y no energética entre cosas situadas en las ubicaciones diferentes en el espacio y entre sucesos que ocurren en diferentes momentos del tiempo. Dichas conexiones se denominan “no locales” en las ciencias naturales y “transpersonales” en la investigación de la conciencia.

La información vincula los objetos (partículas, átomos, moléculas, organismos, sistemas ecológicos, sistemas solares, galaxias enteras, además de la mente y la conciencia asociadas con algunos de estos sistemas) con independencia a la distancia a la que estén separados unos de otros y de cuanto tiempo haga que se crearon las conexiones entre ellos”.

Según el Dr. Laszlo, la mente es parte de una totalidad cósmica, conectada mediante información *“no energética”* con todos o algunos sistemas del Universo, con todas o algunas dimensiones -molécula, átomo, partícula- con independencia del tiempo y del espacio.

Este concepto holístico parte del Principio de la Totalidad Unificada, según el cual Todo está conectado con Todo, aquí y allá, antes, ahora y después. Es la Unidad de la Totalidad, sin tiempo, ni espacio.

La mente, según él, forma parte de esa totalidad unificada.

Vista así, la mente es un componente, una entidad trascendente no imaginable, conectada con la Totalidad, ¡que está en su cerebro! ¿Ve la

posibilidad si su mente se vacía de la basura acumulada en su historia personal? Pero hemos transformado la mente en un estercolero, inconscientemente.

La mente anclada en el pensar

Vivimos como máquinas, con su tediosa rutina cotidiana. ¡Con cuánta avidez acepta la mente un modelo de existencia, y con cuánta tenacidad se aferra a él!

Como si estuviera clavada, la mente está sujeta por la idea, y en torno de la idea vive y tiene su ser. La mente suya jamás es libre, flexible, porque siempre está anclada. No se atreve a soltar sus anclas, y cuando lo hace se extravía en el miedo. ¿Por qué no se atreve a dejar de pensar?

El miedo no es a lo desconocido, sino a la pérdida de lo conocido, que es el pensamiento. No es lo desconocido lo que incita al miedo, sino la dependencia con respecto a lo conocido. El miedo acompaña siempre al deseo, deseo por más o deseo por menos... de lo conocido.

Su mente ordinaria es el resultado del tiempo

Su mente es influida todo el tiempo para que piense de una manera determinada. Está continuamente en medio de lo social, sometida a fuerzas condicionantes. Los estímulos sensoriales, provenientes del exterior, son los que activan sus pensamientos y sus emociones.

En cierta época, sólo las religiones organizadas solían ocuparse de nuestra mente, pero ahora también son los gobiernos y los grandes intereses económicos los que se han hecho cargo de esa tarea.

Las religiones con sus dogmas y creencias, los gobiernos con sus filosofías y políticas, y los intereses económicos con sus medios publicitarios "*creando opinión*".

Todos ellos quieren moldear y controlar nuestras mentes. Esto explica por qué, tal vez, usted es cristiano, liberal o conservador, y le gusta la Coca-

Cola.

En la superficie, la mente puede resistirse a ese control. Superficialmente, tenemos alguna voz en el asunto, algunas veces cierta capacidad para la protesta y la rebelión; pero bajo la superficie en lo profundo del inconsciente, está todo el peso del tiempo, de la tradición, lo ortodoxo, impulsándonos en una dirección particular.

La mente consciente, el simple darse cuenta, puede hasta cierto punto controlarse y guiarse ella misma, pero en la inconsciencia están aguardando, latiendo, apremiando, nuestras ambiciones, nuestros problemas no resueltos, las compulsiones, las adicciones, los hábitos, las supersticiones, los temores, las creencias...

Todo ese campo de la mente es el resultado del tiempo, de los conflictos vividos, de toda una serie de aceptaciones sin una plena comprensión de aquello que aceptamos, de la aceptación pasiva de una cadena de adoctrinamientos sin comprensión alguna, porque nos manipularon desde niños como ovejas en un rebaño.

Por lo tanto, vivimos hoy en un estado de contradicción, cuando la comprensión empieza a iluminar nuestro espacio interno; nuestra vida es un proceso de lucha interminable. Somos desdichados y queremos ser felices. Siendo violentos, practicamos el ideal de la no-violencia. Somos egoístas y codiciosos, pero practicamos la farsa de la caridad que apacigua los sentimientos de culpa.

Hay, pues, un conflicto continuo.

La mente ordinaria es un campo de batalla. No percibe la realidad, pero pretende cambiarla. No tiene un conocimiento de sí-mismo, pero no abandona ni por un instante el amado "yo". Queremos estar seguros, si bien presentimos, en lo profundo, que no existe en modo alguno una cosa como la seguridad. ¿Seguridad de qué?

Nada es garantía de nada. Todo es un proceso. Lo que hoy es, mañana no es.

Lo cierto es que no queremos afrontar el hecho de que la seguridad no existe; por consiguiente, estamos siempre persiguiendo la seguridad, con el

miedo de no encontrarla, y la frustración de no haberla encontrado.

Como la mente ordinaria, que es el pasado, no puede conectarse con la realidad de Aquí-Ahora, la distorsiona al transformarla en imágenes, pensamientos, interpretaciones, significados.

Llega así el ser humano a un estado de enajenación: su realidad Aquí-Ahora, y su mente desde el pasado, juzgado el suceder del momento presente.

Pasado o futuro, sin presente

Si observa su propia mente en funcionamiento, verá que el movimiento del pasado hacia el futuro es un proceso en el que no existe el presente.

O bien el pasado es un medio de escapar del presente -que tal vez sea desagradable-, o el futuro es una esperanza que se halla lejos del presente. De modo que la mente está ocupada con el pasado o con el futuro, ignorando el presente, porque no puede percibirlo.

Hay sólo un *darse cuenta* de lo externo, biológico, cerebral, una función compleja del cerebro que preserva la vida: una función cerebral capta una impresión que llega de fuera; otra se orienta ubicando la fuente, como un periscopio; y otra focaliza la atención ahí, para darse cuenta de eso.

Es un conjunto de procesos instantáneos, simultáneos, propios del cerebro, sin su participación consciente, porque al proceder así el cerebro no consulta con su “yo”, si es que su “yo” existe.

¿Alguna vez su cuerpo ha consultado a su “yo” antes de hacer lo que sabe hacer? Es la mente la que se entromete en las funciones del cuerpo, usualmente creando más problemas, porque la mente no sabe cómo funciona el cuerpo.

Este *darse cuenta* de lo externo, biológico, es una función cerebral, en la cual no participa la conciencia, ni la mente. Es el funcionar de la máquina cerebral.

¿Cómo procede la mente frente a la realidad de un hecho?

1. O lo condena y rechaza, desde sus contenidos, que son viejos, o
2. Lo acepta y se identifica con él, porque la mente ordinaria es adicta.

Desde luego, una mente así es incapaz de ver, de *observar* un hecho tal como es. Lo juzga o se identifica, pero no lo *observa*, porque no puede observarlo. La función de la mente sirve para pensar, pero no sirve para percibir.

Es decir, nuestro estado ordinario mental -que se halla condicionado por el ayer- y nuestro pensamiento, son las respuestas condicionadas al reto de un hecho.

Cuanto más reacciona usted conforme al condicionamiento de la creencia, de lo sabido, del pasado, tanto más se fortalece el pasado.

La proyección del pasado es, sin duda, la continuidad de este, a lo cual llama el futuro. Ese es, entonces, el estado de nuestra mente, de nuestra conciencia ordinaria: un péndulo que oscila hacia atrás y hacia adelante, entre el pasado y el futuro. ¿Por qué? Porque el pasado es tiempo y el futuro es tiempo, y el tiempo es la naturaleza de *mi* mente.

Esa es la razón que explica por qué la mente no tiene contacto con la realidad presente, con el ahora, con esto, con el hecho, con las cosas tal cual son.

La percepción de la realidad presente no es una función de la mente; es una función de la conciencia, pero ella está dormida.

Es necesario despertarla, a partir de la atención focalizada y la observación pura, sin pensar.

La mente puede pensar pero no puede percibir lo que es, no puede *VER* la realidad del momento presente, no puede observar el suceder de este instante.

Esta es la razón por la cual el Trabajo Interior se enfoca inicialmente a despertar la conciencia de sí mismo, la conciencia de Aquí-Ahora-Esto.

Más allá del tiempo

La mente condicionada es incapaz de descubrir qué hay más allá del tiempo, porque su naturaleza es el pasado. Todo su contenido es del pasado. Todo lo que usted sabe, cree, imagina, tiene su fuente en lo que le sucedió o hizo.

Todo eso es viejo, es antiguo, es tiempo, es pasado. Todo el contenido de su cerebro es el tiempo pasado. Su mente, ahora, es la acumulación de lo que usted heredó o experimentó... en el pasado.

Es el pasado, moviéndose a través del presente, hacia el futuro; y esta mente condicionada, estando en conflicto con la realidad, en dificultades, temerosa, insegura, busca seguridad y solución en algo más allá de las fronteras del tiempo. En el cielo, por ejemplo, a la diestra de Dios Padre. Eso es lo que todos hacemos en distintas formas, de las más diversas y curiosas maneras.

Pero la mente, que es el resultado del tiempo, ¿puede alguna vez encontrar aquello que es intemporal?

La morada de nuestras creencias, de nuestras propiedades, de nuestros apegos, de nuestras ilusiones y nuestros confortables modos de pensar, es constantemente forzada e invadida por los hechos de la vida.

Pero la mente sigue buscando seguridad, de modo que hay un permanente conflicto entre lo que deseamos y lo que nos exige el proceso de la vida. Eso es lo que nos sucede a cada uno de nosotros.

Es un hecho que este problema, este conflicto existencial entre lo que deseo y lo que es, no nos interesa a todos, porque somos adictos al conflicto. La existencia de cada día, con todas sus preocupaciones, parece ser suficiente para la mayoría de nosotros.

En general, nuestro único interés es encontrar una respuesta inmediata a nuestros múltiples problemas. Pero, tarde o temprano, las respuestas inmediatas resultan insatisfactorias, porque ningún problema tiene una respuesta que esté separada del problema mismo.

La respuesta correcta no puede surgir del pensamiento, que es una

interpretación del hecho, sino de la percepción pura del hecho.

Si podemos *observar* el problema para *comprenderlo*, con todas sus complejidades, entonces el problema deja de existir. Entonces, ¿cuál es la dificultad en la solución? Que la mente cree encontrar la solución fuera del problema, en la vida o en el otro, porque desconoce que el ser humano dispone de otra dimensión interior llamada la *conciencia*.

Cuando la conciencia se activa a partir de la *observación*, que es su inmediata posibilidad, la *observación pura* de lo que sucede dentro de sí-mismo y fuera de sí-mismo, se activa la Presencia Interior; va creciendo el Testigo que absorbe la energía de lo observado, la energía del problema observado, en cuanto va comprendiendo el problema.

El problema, creado por la mente, se va disolviendo en presencia del Testigo. La conciencia es como una luz que ilumina el espacio interno, disolviendo las zonas oscuras que la mente confusa ha creado. Esa luz ilumina la naturaleza del problema... y lo va disolviendo... en la nada, o en la solución correcta.

La mente: conciencia encarnada

Todo el interés de este artículo era llegar a este momento, no porque la mente sea la realidad más profunda del hombre sino porque es la primera realidad intangible con la que se encuentra. Se siente que está ahí, pero no se sabe qué es.

La palabra “*mente*” hace referencia a un concepto vagamente definido, frecuentemente trivializado, confuso, con significados muy variados. Unas veces significa el pensamiento; otras veces una entidad más amplia. Incluso, respecto de su naturaleza y origen, siempre han existido cuatro versiones:

1. Para los idealistas, la mente es autónoma y crea al cerebro.
2. Para los materialistas, el cerebro crea la mente.
3. Para los dualistas, mente y cerebro son dos realidades diferentes.
4. Para los monistas, la mente es sólo una función del cerebro.

Pero, a partir de los descubrimientos de la física cuántica desde 1905, es ahora posible intentar una visión holística de la mente, coherente con la nueva ciencia y alejada de toda especulación filosófica o religiosa.

El principio cuántico que concierne al tema es el siguiente: toda forma material viva, como el cerebro, está constituida por células; las células por moléculas, las moléculas por átomos, y los átomos por partículas subatómicas que constituyen el terreno propio de la física cuántica.

Tras esas partículas, que carecen de materialidad, que pueden o no existir, que aparecen de la nada y desaparecen en la nada, gobernadas por el Principio de Incertidumbre, en un ámbito sin tiempo, espacio ni movimiento, subyace una Conciencia creadora.

En este descomponer la realidad desde lo material hasta lo infinitamente inmaterial, y luego la Conciencia, no hay mayor novedad lógica.

Pero veamos este hecho a la inversa. El Principio es la *Conciencia Pura*, y todo lo que emane de él son formas de la *Conciencia*. Así, las partículas subatómicas son Conciencia manifestada; los átomos son manifestaciones más complejas de la misma Conciencia; las células siguen siendo Conciencia en una estructura mucho más compleja -la naturaleza necesitó 4.000 millones de años para crear la primera célula-; y, finalmente, el cerebro, la estructura extraordinariamente más compleja creada en el Universo, es, a su vez, la Conciencia Pura encarnada.

¿Y qué es la mente pura? Cuando la Conciencia en toda su amplitud, irrumpe en “*la carne*”, en lo corporal, en el cerebro, construye la mente pura.

A partir de esta hipótesis, fundamentada en los descubrimientos de la Física Cuántica, es razonable una expresión del Jesuita Francés del siglo pasado, Teilhard de Chardin:

“El cuerpo es la conciencia hecha carne y sangre”

Tomemos un ejemplo. Las ondas de radio existen, libres, sueltas, aunque no las detecte nada. Cuando son captadas por una radio, se hacen sonoras, se manifiestan, y en esa presencia el aparato mismo adquiere vida y significado como radio.

Es lo mismo. Las ondas son la Conciencia, la radio es el cerebro y el sonido es la mente.

Cuando la Conciencia primordial se encarna, entonces se hace presente, y da sentido y coherencia al mismo cerebro. Y lo que surge es la mente, una realidad entre dos mundos: el de la carne y el de la conciencia.

La mente es, entonces, un puente entre la Conciencia y la carne. La mente es, por lo tanto, Conciencia encarnada. Surge de la invasión de lo espiritual en la materia, y de una coherencia y organización de la corporalidad, especialmente del cerebro.

Esta mente, creada al encarnar la conciencia en el cerebro, es la Mente Pura, vacía y silenciosa desde su origen.

Pensamiento e imagen

Lo que pone en funcionamiento la mente que está en el cerebro es el pensamiento y la imagen, y los dos son el residuo del pasado. Siendo el resultado del tiempo, el cementerio de la propia experiencia ya vivida, carecen de importancia para vivir la vida, pero tienen el poder de activar la mente.

Ese residuo del pasado es el contenido que transforma la Mente Pura en la mente ordinaria.

Esta es la razón por la cual el Trabajo Interior se propone vaciar la mente ordinaria, porque al recuperar la Mente Pura se transforma en el escenario en el cual la Conciencia primigenia podría manifestarse.

Cuando no se piensa ni se imagina, hay silencio mental, y en el silencio, la revelación de la Conciencia primigenia.

La Conciencia utiliza la mente para manifestarse como formas, pero en el silencio, la Conciencia *Es*. Cuando suelto el pensamiento y la imagen, queda la Conciencia. Eso Soy, cuando hay silencio interno y vacío mental.

Si la Conciencia utiliza la mente para manifestarse como formas, entonces, todas las formas son esencialmente Conciencia.

La Conciencia Pura se manifiesta como mente, y la mente se manifiesta como formas.

Esta idea nos ayuda un poco a comprender una expresión tan radical que utilizan algunos Maestros: ¡Todo es mente!

De la cual podemos inferir que ¡Todo es Conciencia!

Sí, desde esta visión que emana racionalmente de la Física Cuántica, todas las formas materiales son mentes y todas las mentes emergen de la Conciencia.

La cuestión práctica que se plantea es la siguiente:

- ¿Es posible controlar el pensamiento y la imagen?
- ¿Es posible un estado lúcido, consciente, en el que no se piense en absoluto ni se imagine nada?
- ¿Qué ocurriría en ambos casos?

Desde el llamado “*control mental*”, instrumento de trabajo de los psicólogos, se afirma que:

“Si logramos controlar el pensamiento y la imagen, controlaremos la mente, porque el control de la mente es el control del pensamiento”.

Y desde el campo de los místicos:

“Es posible ir más allá del pensamiento y de la imagen; es perfectamente posible estar lúcido y sin pensamiento alguno, sin imagen alguna. Cuando esto ocurre, la Conciencia está totalmente silenciosa, recupera su ser profundo y se hace capaz de la sintonía directa con la esencia pura de todo, en un clima de contemplación”.

Dhiravamsa.

Cuando hay pensamiento e imagen está la mente en acción, el pasado, el conflicto, la *comunicación* superficial con el otro, el “tú y yo”.

Cuando no hay pensamiento ni imagen está la Conciencia lúcida, la realidad presente, el Aquí-Ahora-Esto, la dicha de vivir, la *comunión* con el otro como un encuentro existencial sin “*tú ni yo*”. Los dos. Todos. Es el encuentro de las esencias, el Amor.

Si comprende estas ideas básicas, puede comprender, ahora sí, por qué en el Zen trabajamos con la *observación* del pensamiento.

Porque la *observación*, principio cuántico, transforma lo observado.

Porque la *percepción pura* del pensamiento lo disuelve, sin necesidad de controlarlo ni confrontarlo. Lo disuelve en la nada.

La *percepción pura* del pensamiento lo disuelve en la nada, creando un espacio interno y un silencio, que son el ámbito de la Conciencia, que es lo que usted *Es*, en esencia.

Resumamos esta idea en una forma más clara:

- Cuando *observo* los contenidos del pensamiento, esos contenidos se disuelve en la nada.
- Cuando *observo* el proceso del pensar, la mente se apacigua, se silencia, se vacía.
- Cuando la mente se silencia, se vacía, surge lo inmensurable, lo eterno, la Verdad, la Conciencia Pura, porque la Conciencia es la esencia de la Mente Pura.

La fragancia de esa Conciencia es... el Amor.

El vacío de la mente

El término VACÍO, tal como se usa en la vida ordinaria, tiene dos significados inequívocamente diferentes.

Cuando se utiliza en su sentido literal, siempre se refiere a cosas materiales, pero también puede usarse en forma figurativa cuando se le da el

significado de vaciedad o futilidad, para expresar una sensación de aburrimiento, y quizás hasta de desolación.

En Zen, la palabra VACÍO se emplea de una manera singular. Con ella se alude a un *estado mental*, pero no en el sentido que se le da en la vida diaria al hablar de cosas materiales, como un espacio sin nada.

Cuando se habla de *tener la mente vacía*, de *vaciar la mente*, como condición previa a la iluminación, designa una mente libre de todo concepto, aun el del vacío.

Tal vez la mejor definición de tal estado mental fue dada por Te-Shan en las siguientes líneas:

*“Tan sólo cuando tú no tengas cosa alguna en tu mente,
ni mente alguna en las cosas, estarás disponible.*

Vacío espiritual y maravilloso.”

¿Cómo se puede llegar a este estado único, a este Vacío?

Esto ocurre solamente cuando la mente ha traspasado sus propias limitaciones porque ha *comprendido* totalmente la vaciedad de sus contenidos.

Tal *comprensión* sólo es posible mediante la percepción pura de los contenidos y procesos de la mente ordinaria, pensamiento y emociones, imágenes y tensiones, hábitos y reacciones.

Según el Zen, la vivencia completa de la iluminación puede, por lo tanto, resumirse como un:

“Ir al Vacío y llegar, a través de él, a la Realidad.”

O como lo expresa Krishnamurti en forma paradójica:

*“Deja que tu corazón quede completamente vacío: sólo
así se llenará.”*

También podemos ver la analogía subyacente del cáliz, que únicamente puede ser usado adecuadamente cuando está vacío.

De la misma manera, la mente es un escenario propicio a la Realidad fundamental tan sólo cuando está en esa condición: vacía.

Bibliografía

- Ervin Laszlo. El universo in-formado.
- Nicolás Caballero. Cerebro y meditación.
- Ramiro Calle. Recobrar la mente.
- Sri Nisargadatta. Yo soy eso.
- Dhiravamsa. La vía del despertar.