

LOS FUNCIONALISMOS DE LA MENTE HUMANA

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer los funcionalismos de la mente y sus limitaciones.

¿CÓMO? A través de la práctica constante de la meditación y de la auto observación.

¿PARA QUÉ? Para evitar sufrimientos innecesarios y disfrutar de paz interior.

INTRODUCCIÓN:

Tus límites están en tu mente. La fuerza está en tu corazón, en tu Ser.

Las cosas que cargo son mis pensamientos. Son mi único peso. Mis pensamientos determinan si soy libre y ligero o pesado y agobiado.

El problema de la humanidad está profundamente arraigado en la mente misma. O más bien, en nuestra identificación errónea con nuestra mente. Es posible vivir libre del sufrimiento, libre de la ansiedad y la neurosis. Para lograrlo sólo tenemos que llegar a comprender nuestro papel de creadores de nuestro dolor; nuestra propia mente causa nuestros problemas, no son los demás, ni el mundo de allá afuera. Es nuestra propia mente, con su corriente casi constante de pensamientos, pensando sobre el pasado, preocupándose por el futuro. Cometemos el gran error de identificarnos con nuestra mente, de pensar que eso es lo que somos, cuando de hecho somos seres mucho más grandes y con otras capacidades superiores a la mente. Se puede alcanzar un estado de iluminación aquí y ahora.

Tu mente, manejada por el ego, siempre te recuerda lo malo, lo negativo. Recuérdale tú a ella lo bueno, lo positivo, lo maravilloso de tu existencia.

Eres lo que piensas. Tu vida es una copia impresa de tus pensamientos.

La mente que es esclava de los sentidos, hace al alma tan inválida, como el bote que el viento lleva sobre las aguas.

Yo no corrijo problemas, corrijo mi pensamiento. Luego los problemas se corrigen a sí mismos.

No importa el problema, nuestras experiencias son simplemente efectos exteriores de pensamientos internos.

DESARROLLO:

Mente existe en todo; los siete cosmos, el mundo, los soles, el reino mineral, vegetal, animal y humano, no son más que substancia mental cristalizada, condensada. La mente también es materia, aunque más enrarecida, pertenece a la sexta dimensión, regida por 12 leyes.

El ser humano le dio a la mente forma intelectual.

La mente humana vive reaccionando contra los impactos que provienen del mundo exterior, estos impactos son las impresiones que penetran por los cinco sentidos. Tú debes controlar estas reacciones mecánicas por medio de la voluntad y la atención consciente para comprenderlas. Estas reacciones nos acarrearán placer y dolor, gusto o disgusto, simpatías o antipatías, etc.

El dualismo intelectual, el batallar de las antítesis, tal como el placer y el dolor, las alabanzas y el vituperio, el triunfo y la derrota, la riqueza y la miseria, constituyen el doloroso mecanismo de la mente.

La razón divide a la mente entre el batallar de las antítesis. Los conceptos antitéticos convierten a la mente en un campo de batalla. La lucha antitética de conceptos fracciona el entendimiento, convirtiéndolo en un instrumento inútil. Una mente fraccionada no puede servirle de instrumento a la conciencia. Debemos cambiar el proceso del razonamiento por la belleza de la comprensión. El fruto de oro de la razón es la comprensión.

Cuando cesa la tempestad en el océano de la mente y termina la lucha de los opuestos, la conciencia se escapa, se sumerge y experimenta aquello que es lo Real, la Verdad. Cuando la mente se apacigua escuchamos la voz del silencio, escuchamos a nuestra conciencia, experimentamos paz interior.

Hay que libertar a la mente de toda clase de preconceptos, prejuicios, temores, normas, apetencias, apegos, orgullos, dogmas, ambiciones, etc.

Una cosa es la razón y otra cosa es la intuición. La razón solo se alimenta de percepciones sensoriales externas. (Por medio de los sentidos percibe o recibe las impresiones y ella elabora las sensaciones), por ende, es negativa y limitada.

El razonativo cree llegar a la verdad a través del batallar de las antítesis que dividen la mente y que la incapacitan para comprender la verdad.

El intuitivo, solo sabe escuchar la voz del silencio, y en su mente serena se reflejan con esplendente belleza las verdades eternas de la vida.

El razonativo convierte su mente en un campo de batalla lleno de prejuicios, miedo, apetencias, fanatismos, teoría y sus conclusiones siempre le deben ser favorables. Un lago turbio no puede jamás reflejar el sol de la verdad.

La mente del intuitivo fluye serena y silenciosa, lejos, muy lejos del negro batallar de las antítesis y de la tempestad de los exclusivismos.

La mente del razonativo es como un barco que solo sabe cambiar de muelles, y desde esos muelles que se llaman escuelas, teorías, religiones, partidos políticos, etc., acciona y reacciona con los preceptos ya establecidos. Una mente así es esclava de las energías estancadas de la vida, por ende, tiene complicaciones y dolor.

Podemos armonizar y disciplinar a la mente por medio de la voluntad, la atención consciente y la fuerza espiritual.

La mente debe fluir silenciosa e integralmente, sin el proceso deprimente de los razonamientos.

Información intelectual no es vivencia. Erudición no es experimentación. Opiniones, conceptos, teorías, hipótesis, no significan verificación, experimentación, conciencia plena sobre tal o cual fenómeno.

Sólo libertándonos de la mente podemos vivenciar de verdad lo desconocido, eso que hay de real, aquello que se encuentra en estado potencial, tras cualquier fenómeno.

Existe una facultad superior a la mente, independiente del intelecto, capaz de darnos conocimiento y experiencia directa sobre cualquier fenómeno. Esta es la conciencia.

Es urgente montar en el burro de la mente, para entrar en la Jerusalén celestial en Domingo de Ramos. Lucas 19: 28-44. Desgraciadamente hoy por hoy el asno monta en nosotros. El intelecto sin espiritualidad está lleno de falsedad. La falsa ciencia. No puede existir verdadera felicidad dentro de nosotros mientras seamos esclavos de la mente.

Jesús el gran Kabir dijo: “Conoced la verdad y ésta os hará libres”. Juan 8: 31-38. Empero, la verdad no es cuestión de afirmar o negar, creer o dudar; hay que experimentarla directamente en ausencia del ego, más allá de la mente; con la conciencia alerta, presente y conciente.

Liberarse, emanciparse de la mente, zafarse de toda su mecanicidad, equivale de hecho a despertar conciencia, a iluminarse, a terminar con el automatismo y la ignorancia.

¿Quién o qué es lo que debe liberarse de la mortificante mente?

La conciencia, eso que hay de alma en nosotros.

La mente sin disciplina sólo sirve para amargarnos la existencia. No te identifiques con la mente. Tú no eres la mente. Tú eres el Ser interior profundo, tú eres la conciencia, el Intimo. Tú eres el testigo. Tú eres el que se da cuenta de los pensamientos. La mente es tan solo un instrumento de nuestro Real Ser interior profundo.

Necesitamos reflexión y observación serena. Serenidad del no-pensamiento y reflexión significa conciencia intensa y clara. Clara conciencia en la tranquilidad del no-pensamiento. Cuando reina la serenidad en la mente se logra la verdadera iluminación profunda. La iluminación es vivir alerta, atento, vigilante, observante a nuestro interior y exterior en el aquí y ahora, de momento en momento. Sin el pensamiento compulsivo, repetitivo, constante.

Nunca nadie debe ejercer coacción sobre la mente ajena. Nadie debe violar el libre albedrío de los demás. Debemos tener el más profundo respeto y tolerancia por el prójimo y la pluralidad de ideas. No tenemos derecho a dominar violentamente la mente ajena.

Es absurdo tratar de desarrollar poderes mentales cuando no hemos disciplinado y purificado la mente. Es contraproducente intentar desarrollar la fuerza mental cuando no somos capaces de controlarla y tranquilizarla. Es ilógico desarrollar una fuerza que no somos capaces todavía de manejar.

Usted no es la mente, usted no es el pensamiento, Ud. es la conciencia que se da cuenta de los pensamientos que aparecen en la pantalla de la mente.

En el mundo mental pululan muchas formas mentales de violencia, odio, venganza, lujuria, etc. Y se pegan de acuerdo a la vibración, al nivel de ser, a la naturaleza de la persona.

FUNCIONALISMOS CARACTERISTICOS DE LA MENTE HUMANA:

1. La mente funciona dentro del batallar de los opuestos. La ley de Polaridad o Dualidad rige fuertemente a la mente humana. Así como la ley de gravedad rige al cuerpo físico.
2. La mente solo puede ver uno de los dos opuestos a la vez. Por ley de Dualidad todo es dual, pero la mente solo puede ver un extremo a la vez. Nunca puede ver los dos opuestos simultáneamente. Solo la conciencia despierta puede ver ambos simultáneamente.
3. La mente solo puede funcionar en el pasado o en el futuro, los recuerdos o el deseo.
4. La mente siempre persigue un objetivo, busca un fin. Toda búsqueda es un fin.

5. Si la mente no consigue lo que se propone se frustra y si lo consigue pronto se harta.
6. La mente cuenta con la tendencia a finalizarlo todo, a completarlo todo; todo lo que está incompleto ocasiona tensión. Si querías llorar y no has podido, habrá tensión. Si querías enfurecerte y no has podido, habrá tensión. Por eso enfermas con tanta facilidad; mucho está incompleto en ti.
7. La mente no nos permite ver la realidad directamente. Se interpone entre nosotros y la realidad, traduce, tergiversa, distorsiona, como un lente de color. Como ver la realidad a través del reflejo del agua. La mente es un espejo. La mente y el lenguaje se anteponen ante la realidad.
8. La mente siempre es vieja, condicionada, prejuiciada, programada, extemporánea, nunca es nueva, original, fresca, porque solo funciona con el programa previamente almacenado. Solo puede reconocer lo conocido. Lo hace todo viejo mediante la interpretación y la comparación.
9. No hay nada más ortodoxo, conformista y conservador que la mente.
10. La mente tiende a elegir lo bajo, lo más fácil, para sentirse cómoda, al ego le gusta sentirse superior, por esta razón no es la herramienta idónea para la búsqueda espiritual.
11. La mente humana siempre vive temerosa y asustada ante la cambiante realidad de la vida.
12. La mente solo reacciona ante el látigo o la zanahoria; ante el dolor o la codicia; la amenaza o el premio; el miedo o el deseo; sufrimiento o ambición (motivación).
13. La mente puede entender las partes, pero el todo siempre se le escapa; porque la mente es análisis, división, fragmentación, disección.
14. Conocer “acerca de...”, es de la mente, no es el conocimiento real, vivenciado, no es de la conciencia.
15. ¿Qué has conseguido gracias a los pensamientos?
16. Somos adictos al pensamiento, por eso valoramos tanto nuestros pensamientos compulsivos y repetitivos.
17. La mente es la cuna del ego. Es la fuente y el sostén del ego.
18. Cuando percibimos y sentimos el cuerpo físico, dejamos de pensar mecánicamente.
19. Cuando se activa y funciona la conciencia la mente se desenchufa. El silencio interior se alcanza cuando desactivamos la mente y ponemos a trabajar a la conciencia. Recordemos: la mejor manera de pensar es no pensar. Viviendo alerta, atentos, vigilantes, auto observándonos, con toda nuestra presencia conciente y sin mente.
20. La mente divide todo, y lo vuelve a dividir y a subdividir y lo fracciona completamente, esa es su función es analítica. La conciencia incluye todo, integra.
21. Solo la meditación trasciende a la mente. Con la meditación se activa la conciencia.

La mente es un cuerpo sutil maravilloso que tiene su ultra fisiología y ultra patología en íntima relación con el sistema nervioso cerebro espinal y cerebro. El cuerpo mental es el tercer cuerpo en el ser humano. Se mueve en la sexta dimensión y está regido por 12 leyes.

El cuerpo mental está envuelto en una sedosa envoltura que lo protege y lo mantiene en línea con el sistema nervioso cerebro-espinal. Esta envoltura es la armadura argentada del cuerpo mental,

dicha armadura está recubierta toda de ciertos “conos truncados” llamados “módulos”, los cuales vienen a ser los sentidos del cuerpo mental.

También existen en nuestro cuerpo mental ciertos sentidos que nos permiten recibir la sabiduría de las distintas partes superiores del Ser. La parte inferior de nuestra armadura vino a formar las circunvoluciones del cerebro. El cuerpo mental tiene un núcleo atómico que le sirve de base: dicho núcleo es el átomo maestro de la mente. El átomo maestro de la mente tiene toda la sabiduría de la naturaleza y él que a través de la meditación interna aprenda a comunicarse con dicho átomo él lo enseña e instruye en la sabiduría cósmica, porque él es sabio.

El pensamiento es una función del cuerpo mental. El pensamiento se origina en el cuerpo mental. El cerebro es un instrumento del cuerpo mental, pero no es la mente. El cerebro es el asiento físico del cuerpo mental. Debemos distinguir entre cerebro y mente. El ser humano puede pensar sin cerebro físico en forma independiente de la materia cerebral. Esto ya está demostrado en los laboratorios científicos donde se logró materializar a entidades desencarnadas.

La mente es la guarida del deseo, del miedo y del ego.

Somos las únicas criaturas en la superficie de la Tierra capaces de transformar nuestra biología mediante lo que pensamos y lo que sentimos.

Tus células están constantemente observando tus pensamientos y siendo modificados por ellos.

Un ataque de depresión arrasa tu sistema inmunológico. Sin embargo, serenarte, fortifica tremendamente.

La alegría y la actividad armoniosa te mantienen saludable y prolongan tu vida.

El recuerdo de una situación negativa o triste libera en ti las mismas hormonas y sustancias biológicas destructivas que el estrés.

Tus células están constantemente procesando todas tus experiencias y metabolizándolas de acuerdo con tus puntos de vista.

En tu cuerpo, la producción de neurotransmisores se altera, el nivel de hormonas varía, tu ciclo del sueño es interrumpido, la superficie externa de tus células se torna más viscosas y más propensas a formar grumos y hasta tus lágrimas contienen trazas químicas diferentes al de las lágrimas de alegría.

Todo este perfil bioquímico será drásticamente modificado cuando te sientas tranquilo, y hasta tu proceso de envejecimiento se neutralizará cada día.

Shakespeare no estaba siendo metafórico cuando a través de su personaje Próspero, dijo: “Nosotros estamos hechos de la misma materia que los sueños”.

¿Quieres saber cómo está tu cuerpo hoy? Entonces recuerda lo que pensaste y sentiste ayer.

¿Quieres saber cómo estará tu cuerpo mañana? ¡Observa tus pensamientos y emociones hoy!

Al abrir tu corazón y tu mente evitarás que algún cirujano lo haga por ti.

La medicina está en ti y tú no la usas. La enfermedad viene de ti mismo y no te das cuenta.

Recuerda, no somos lo que creemos ser, sino lo que pensamos y sentimos sin saberlo.

Si cambias tu pensamiento,

Cambias tus emociones,

Si cambias tus emociones,

Cambias tu actitud.

Si cambias tu actitud

Cambia tu vida.

Si cambias tu vida,

Cambia tu destino.

El despertar de la conciencia o iluminación siempre es repentino: No hay un progreso gradual hacia ella, porque toda gradación es de la mente y la iluminación no es de la mente. Todos los grados pertenecen a la mente y la iluminación está más allá de ella. Así que no puedes acercarte a la iluminación, simplemente saltas dentro de ella. No puedes ir subiendo escalones; no hay escalones. La iluminación es como un abismo, o saltas o no saltas.

No puedes tener la iluminación por partes, por fragmentos. Es una totalidad estás dentro o fuera de ella, pero no hay una progresión gradual. Recuerda esto como una de las cosas más básicas: sucede de forma no fragmentada, completa, total. Sucede como un todo, y ésta es la razón por la que la mente es siempre incapaz de entender. La mente puede entender cualquier cosa que pueda dividirse, cualquier cosa a la que pueda llegarse a plazos, porque la mente es análisis, división, fragmentación. La mente puede entender las partes; el todo siempre se le escapa. Por eso si escuchas a la mente nunca llegarás.

Puedes dedicarte a estudiar años y años y no suceder nada. La mente puede estudiar acerca de Dios, acerca de la iluminación, acerca del Absoluto. Incluso puede pretender haberlo entendido todo. Pero Dios no es algo que tengas que entender. Incluso si lo sabes todo "acerca de" Dios, no lo conoces; el conocimiento no es "acerca de". Mientras digas "acerca de" seguirás afuera. Quizás estés dando vueltas alrededor, pero no has penetrado en el círculo.

Cuando alguien dice "Sé acerca de Dios", está diciendo que no sabe nada de nada, porque ¿Cómo vas a saber algo "acerca de" Dios? Dios es el centro, no la periferia. Puedes saber acerca de la materia, porque la materia no tiene centro, es sólo la periferia. No puedes saber nada acerca de la conciencia: no hay sí mismo, no hay nadie en su interior. La materia es sólo lo de fuera; puedes saber acerca de ella. La ciencia es conocimiento. La misma palabra ciencia significa conocimiento: conocimiento de la periferia, conocimiento de algo cuyo centro no existe. Siempre que te acercas al centro desde la periferia, aquél se te escapa.

Tienes que convertirte en ello; es la única manera de conocerlo. Acerca de Dios, nada puede saberse. Tienes que ser; aquí el único conocimiento es el ser. Respecto del Absoluto, todos los "acerca de" significan equivocarse una y otra vez. Tienes que entrar y hacerte uno con él.

Por eso Jesús dice: "Dios es como el amor", no amante, sólo como el amor. No puedes saber nada acerca del amor, ¿o acaso puedes? Puedes estudiar y estudiar, puedes convertirte en un gran estudioso, pero no lo has tocado, no has entrado en él. El amor sólo puede ser conocido cuando te conviertes en amante. Y no sólo esto: el amor únicamente puede ser conocido cuando te conviertes en amor. Hasta el amante desaparece, porque también él/ella pertenece al exterior. Dos personas enamoradas se ausentan. No están ahí. Sólo existe el amor, el ritmo del amor.

Quizás son los dos polos del ritmo, pero ellos no están ahí. Algo del más allá ha tomado cuerpo. Ellos han desaparecido.

El amor existe cuando tú estás vacío. El conocimiento existe cuando estás lleno. El conocimiento pertenece al ego, y el ego nunca puede penetrar en el centro; es la periferia. La periferia sólo puede conocer a la periferia. No puedes conocer algo que pertenece al centro mediante el ego. El ego puede estudiar, el ego puede hacerte un gran erudito, acaso un erudito religioso, un gran pandit. Puedes saber todos los Vedas, todos las Upanishads, todas las Biblias y los Coranes, y sigues sin saber nada, porque la iluminación no es conocimiento de afuera, es algo que sucede cuando has entrado y te has convertido en uno.

Podrías haber estudiado durante vidas. Has estudiado durante muchas vidas. Has ido dando vueltas y más vueltas, en redondo. Pero cuando uno va dando vueltas en redondo, se crea una gran ilusión: crees que avanzas. Siempre crees que te mueves, pero no estás yendo a ninguna parte, porque estás dando vueltas. Vas repitiendo. Por eso los hindúes han llamado a este mundo Samsara, que significa la rueda, el círculo. Te mueves y te mueves y te mueves, y nunca llegas a ninguna parte, y siempre crees que estás llegando. «El destino está ya cerca, porque he caminado tanto...». Intenta caminar en un gran círculo. Nunca puedes verlo como un círculo, porque sólo conoces una parte del mismo, y para ti siempre es una carretera, un camino. Esto es lo que ha venido sucediendo durante muchas vidas.

Puedes estudiar y estudiar y ser incapaz de alcanzar la iluminación, no porque la iluminación sea difícil, sino porque estudiarla es un craso error. Vas por un camino equivocado. Es como si alguien intentara entrar en esta habitación por la pared. No es, que entrar en esta habitación sea difícil, pero tienes que entrar por la puerta. Si lo intentas por la pared, parece difícil, casi imposible. No lo es. Eres tú el que va por un camino equivocado. Son muchos, muchos los que al comenzar el viaje espiritual empiezan por el estudio, por el aprendizaje, por el conocimiento, la información, la filosofía, los sistemas, la teología. Comienzan por el "acerca de"; así que están llamando a la pared.

Jesús dice: «Llamad, y la puerta se os abrirá». Mateo 7.7. Pero, por favor, comprueba si es o no una puerta. No vayas llamando a la pared, pues si es así no se te abrirá ninguna puerta. Y en realidad cuando llamas a la puerta, cuando de verdad te acercas a la puerta, verás que ha estado siempre abierta. Siempre te ha estado esperando. Una puerta es una espera, una puerta es una bienvenida, una puerta es una receptividad. Te ha estado esperando, y has estado llamando a la pared. ¿Qué es la pared? Cuando empiezas por el conocimiento y no por el ser, estás llamando a la pared.

¡Conviértete!, ¡sé! No acumules información. Si quieres conocer el amor, sé un amante. Si quieres conocer a Dios, sé meditación. Si quieres entrar en el infinito, sé oración. ¡Pero sé! No sepas "acerca de" la oración. No intentes acumular lo que otros hayan dicho acerca de ello. Aprender no te ayudará; al revés, lo que te ayudará es desaprender. Olvida todo cuanto sepas para poder ser. Olvida toda información y todas las escrituras, olvida todos los Coranes y las Biblias y las Gitas; son los obstáculos, son la pared. Y si sigues llamando a la pared, estas puertas nunca se te abrirán, porque no son puertas, y la gente va llamando al Corán, a los Vedas, a la Biblia, al Talmud, y ninguna puerta se abre. Estudian y estudian, y no se iluminan. Dedicar años al estudio, pero son incapaces de alcanzar la iluminación.

¿Qué es la iluminación? Es darte cuenta de quién eres. No tiene nada que ver con el mundo exterior. No tiene nada que ver con lo que otros han dicho. Lo que otros han dicho es irrelevante. ¡Estás ahí! ¿Para qué ir y consultar la Biblia, el Talmud y el Corán y la Gita? Cierra los ojos, y

ahí estás tú, en tu infinita gloria. Cierra los ojos y las puertas están abiertas. Como estás aquí, no necesitas preguntar a nadie. Preguntas..., entonceserrarás. El mero hecho de preguntar demuestra que crees estar en algún otro sitio. El mero hecho de preguntar demuestra que pides un mapa. Y para el mundo interior no hay mapa, no es necesario, porque no te diriges a un destino desconocido. En realidad, no te mueves en absoluto. Estás ahí. Tú eres el destino. No eres el que busca, eres la iluminación. Pues, ¿Qué es la iluminación? Un estado, cuando buscas afuera, es ausencia de iluminación; otro estado, cuando buscas adentro, es iluminación. Por lo tanto, la única diferencia está en el enfoque. Si enfocas afuera, no estás iluminado. Si enfocas adentro, estás iluminado. Así que todo consiste en un giro.

La palabra cristiana “conversión” es preciosa, pero la han utilizado de una manera horrible. Conversión no significa hacer un cristiano de un hindú, o un hindú de un cristiano. Conversión significa un giro. Conversión significa volverse hacia la fuente, hacia adentro; entonces eres converso. Y tú conciencia puede fluir en dos direcciones, hacia afuera y hacia adentro; la corriente de tu conciencia puede fluir en estas dos direcciones. Hacia afuera, puede fluir durante muchas, muchas vidas, nunca llegará a su destino, porque el destino está en la fuente. El destino no está enfrente, está detrás, adentro. El destino no se encuentra en un lugar adonde hayas de llegar, sino en un lugar que ya has abandonado. El origen es el destino. Esto debe ser comprendido muy profundamente. Si puedes retroceder hasta tu primer punto de partida, llegas al destino.

La iluminación es llegar al origen, y el origen está dentro de ti; la vida está allí fluyendo, latiendo, palpitando continuamente en tu interior. ¿Por qué preguntar a otros? Estudiar significa preguntar a otros. ¿Preguntar sobre ti mismo y preguntar a otros? Es una excelente estupidez. Es un absurdo absoluto preguntar sobre ti mismo y preguntar a otros. Preguntar a otros sobre ti mismo. Esto es lo que significa estudio: buscar la respuesta. ¡Y tú eres la respuesta!

Dedicar años al estudio, pero incapaz de alcanzar la iluminación. Es natural, obvio. No es nada raro. Estaba buscando afuera, estudiando.

Otra cosa que hay que recordar: tu ser es vida, y ninguna escritura puede estar viva. Las escrituras están muertas irremisiblemente. Las escrituras son cadáveres, y estás preguntando a los muertos acerca de tu vida. Ellos no pueden responderte. Krishna no te ayudará mucho, ni Jesús, excepto si te conviertes en un Krishna, o en un Jesús. Los muertos no pueden dar respuestas sobre la vida. Y si piensas que vas a encontrar la respuesta, te verás más y más lastrado por las respuestas, y la respuesta seguirá siéndote desconocida. Esto es lo que sucede a un ser humano que está estudiando, que es un pensador, que es un filósofo. Se ve lastrado por sus propios esfuerzos, palabras y palabras y palabras, y está perdido. Y la respuesta estaba ahí desde el principio. Sólo se necesitaba un giro.

No, nadie te responderá. No acudas a nadie, acude a ti mismo. Un maestro lo único que puede hacer es ayudarte a llegar a ti mismo, esto es todo. Ningún maestro te puede dar la respuesta, ningún maestro te puede dar la llave ahí, sólo puede ayudarte a mirar hacia dentro, esto es todo. La llave está ahí, el tesoro está ahí, todo está ahí adentro.

La mente siempre es vieja, nunca es nueva. No puede serlo, por su misma naturaleza, porque mente significa memoria. ¿Cómo puede la memoria ser nueva? La mente significa lo conocido. ¿Cómo puede ser nuevo lo conocido? La mente significa el pasado. ¿Cómo puede ser nuevo el pasado? Observa tu mente: todo cuanto acarrea es viejo, muerto. En el momento en que conoces, ya ha pasado. Cuando reconoces algo que has conocido, ya se ha ido. No está aquí y ahora, ha entrado en el mundo de lo muerto.

Así que la mente, por su propia naturaleza es vieja, y nunca nace nada original de ella. La mente no puede ser original, sólo puede ser repetitiva. La mente va repitiendo. Puede repetir algo de mil maneras diferentes, incluso con palabras nuevas, pero sigue siendo lo mismo. La mente no puede conocer, no puede ir al encuentro de lo fresco, lo joven, lo nuevo. Siempre que te encuentras con lo fresco, lo joven, lo nuevo, tienes que prescindir de la mente, porque sólo entonces tus ojos no están llenos del pasado, del polvo del pasado; entonces tu espejo puede reflejar lo que está aquí y ahora.

Lo nuevo nace de la consciencia, no de la mente. La consciencia es tu fuente más honda. La mente es el polvo acumulado en tus muchos viajes, como si nunca te hubieras bañado, y has estado viajando y viajando y todo se ensucia y el polvo se acumula y nunca te has bañado. Tu mente no se ha bañado nunca. Tú te aferras a ella, pero está completamente sucia. Los métodos de meditación sirven para bañar esta mente, tomar un baño, el baño interior, para eliminar el polvo y que la consciencia escondida aflore a la superficie y pueda contactar con la realidad.

La realidad está ahí, tú estás ahí, pero no hay contacto porque entre tú y la realidad está la mente. Todo cuanto ves, lo ves a través de la mente. Todo cuanto oyes, lo oyes a través de la mente, así que estás casi sordo, casi ciego. Jesús repite a sus discípulos: «Si tenéis oídos para oírme, oídme. Si tenéis ojos para ver, ved». Todos ellos tenían ojos como tú. Todos ellos tenían oídos como tú. Pero Jesús sabía, que estás sordo, que estás ciego.

Cuando oyes a través de la mente, no estás oyendo, porque la mente interpreta, la mente colorea, la mente cambia, se mezcla ella misma; y cuanto te llega ahora ya es viejo. La mente ha llevado a cabo su truco. Ha dado su propio significado, la interpretación. Ha comentado. Ha tergiversado.

Por eso, excepto si te conviertes en un oyente correcto... Escuchar correctamente significa tener la capacidad de escuchar sin la mente. Espectador correcto es el que tiene la capacidad de mirar sin la mente, la capacidad de mirar sin interpretar, juzgar, condenar; sin evaluación, sin decir sí o no. Cuando te hablan, hasta se puede ver tu mente afirmando o negando. Pese a que el gesto sea invisible, se puede ver. Quizás no te des cuenta, a veces dices sí, la mente ha interpretado. A veces dices no, la mente ha interpretado, la mente se ha presentado, y está evaluando. Te lo has perdido.

Al escuchar sin juzgar, de repente te das cuenta de que la mente ha sido el único problema. Es vieja, algo que hay que recordar, y nunca puede ser nueva. Así que nunca pienses que tienes una mente original. Ninguna mente puede ser original, todas son viejas, repetitivas. Por eso a la mente siempre le gusta la repetición, y está siempre contra lo nuevo. Como la mente ha creado la sociedad, ésta lucha siempre contra lo nuevo. La mente ha creado el estado, la civilización, la moral, la cultura, realidades, están contra lo nuevo. Todo lo creado por la mente se hallará siempre enfrentado a lo nuevo. No puedes encontrar nada más ortodoxo que la mente.

Con la mente, no es posible ninguna revolución. Por lo que, si eres un revolucionario que se vale de la mente, no te engañes a ti mismo. Un comunista no puede ser revolucionario, porque nunca ha meditado. Su comunismo se encuentra dominado por la mente. Ha cambiado de biblia, no cree en Jesús, cree en Marx, o cree en Mao, la última edición de Marx, pero cree. Es tan ortodoxo como cualquier hindú, católico o musulmán. Es la misma ortodoxia, porque la ortodoxia no depende de aquello en lo que crees, depende de si crees a través de la mente; la ortodoxia se halla subordinada a la mente. Este es el elemento más ortodoxo del mundo, el más conformista.

Así pues, debes saber que nada de lo que crea la mente puede ser nuevo, siempre será viejo y estará contra lo nuevo; será siempre contrarrevolucionario. Por eso en el mundo no hay más

revolución que la revolución de la conciencia; no puede haber otro tipo de revolución porque sólo la conciencia te lleva hasta la misma fuente. Abandona la mente, el viejo cubo, y verás que de repente todo será nuevo, porque tu mente lo estaba haciendo todo viejo mediante su interpretación. De pronto vuelves a ser un niño. Tus ojos son frescos y jóvenes, miras las cosas sin conocimiento; sin erudición. El verdor de los árboles es más intenso, ha cambiado, no es mortecino, está vivo. De pronto el canto de un pájaro es totalmente distinto.

Esto es lo que está experimentando mucha gente mediante las drogas. Por ello estas sustancias fascinan tanto porque, por un instante, o a veces durante un tiempo más largo, anulan la mente activando determinados procesos químicos. Miras el mundo, ahora los colores son simplemente milagrosos. Nunca habías visto nada igual. Una flor se convierte en toda la existencia, es portadora de toda la gloria de la divinidad. Una hoja se vuelve tan profunda, como si toda la verdad se revelara a través de ella. Todas y cada una de las cosas cambian inmediatamente. La droga no puede cambiar el mundo; sólo aparta a un lado por un momento tu mente.

Te vuelves adicto cuando la mente ha absorbido la droga también. Sólo una vez, al principio, por vez primera, o dos o tres veces, puedes engañar a la mente químicamente, pero luego, poco a poco, la mente integra la droga, recobra su dominio. Se pierde el impacto original. Se vuelve adicta a la droga, y la pide; esta exigencia parte de la mente. Ahora, no podrás relegar a un lado la mente ni siquiera con sustancias químicas. Te habrás convertido en un adicto. Los árboles volverán a ser viejos, los colores ya no serán tan radiantes, las cosas tornarán a ser mortecinas. La droga te ha matado; no ha podido matar a la mente.

La droga supone un tratamiento de shock que afecta a la parte química del cuerpo y produce un desajuste. Se abren grietas; puedes mirar a través de ellas, pero esto no puede convertirse en un ejercicio. No puedes jugar con la droga. Tarde o temprano se convierte en parte de la mente; y ésta toma el control. Entonces todo envejece de nuevo.

Sólo la meditación puede matar a la mente, nada más. La meditación es el suicidio de la mente, la mente suicidándose. Si puedes dejarla a un lado, sin productos químicos, sin medios físicos, entonces tú te conviertes en el amo. Y cuando esto ocurre, todo es nuevo. Siempre ha sido así. De principio a fin todo es nuevo, joven, fresco. La muerte nunca ha tenido lugar en este mundo. Es la vida eterna. El eterno ahora, de momento en momento.

La mente es como un viejo cubo, y los pensamientos son el agua. Y como valoras tanto los pensamientos, no puedes deshacerte de este viejo cubo. Porque ¿Qué les pasaría entonces a tus pensamientos? Te agarras a ellos como si fueran una fuente muy honda de felicidad, una fuente profunda de silencio; como si a través de los pensamientos pudieras conseguir la vida y los tesoros que se ocultan en ella. Nunca has logrado nada así a través de los pensamientos. Esa es una absurda esperanza.

¿Qué has conseguido gracias a los pensamientos? Nada, excepto ansiedad, tensión. Pero te aferras a ellos, esperando que un día u otro, en algún momento futuro, te lleven a la verdad. Hasta el momento, nada semejante ha sucedido, y no va a suceder nunca, porque la verdad, no es nada que pueda pensarse. Está ahí. Sólo tienes que mirar. No es preciso pensar acerca de ella. Será necesario pensar si no está ahí, si tanteas en la oscuridad. Pero en la existencia no hay oscuridad; la existencia es absoluta luz. No tienes que andar a tientas. Estás tratando de reconocer las cosas con los ojos cerrados innecesariamente, y piensas: «Si dejo de hacerlo, me perderé». Pensar es tantear. Pensar ahora se ha convertido en una adicción, en un vicio.

Meditar es abrir los ojos. Es mirar. Por eso los hindúes lo han llamado darshan, que significa "mirar", mirar a, no pensar en. El mero mirar transforma. Pero llevas pensamientos en ese viejo cubo al que vas remendando, cuidando: ¿Qué pasaría con tus valiosos pensamientos si tu cubo se rompiera? Tus pensamientos no valen nada.

Un día haz un pequeño experimento. Cierra tus puertas, siéntate en la habitación y empieza a escribir tus pensamientos, todo lo que te pase por la mente. Tal como lleguen. No los cambies, porque no tienes que enseñar este trozo de papel a nadie. Simplemente ve escribiendo durante diez minutos y luego míralos: ahí tienes tus pensamientos. Si los miras, creerás que es la obra de un loco. Si le enseñas a tu íntimo amigo ese trozo de papel, también te mirará y pensará: «¿Te has vuelto loco?». Y él está también en la misma situación. Pero nos dedicamos a ocultar la locura. Tenemos rostros, y tras ellos somos unos locos.

¿Por qué valoras tanto estos pensamientos? Te has vuelto adicto a ellos, son una droga, son químicos. Recuerda: pensar es algo químico, una droga. Siempre que empiezas a pensar entras en una especie de sueño hipnótico. Por eso te has vuelto adicto, pensar es como tomar opio: puedes olvidarte del mundo, de las preocupaciones, de las responsabilidades. Simplemente inicias otra clase de mundo en tu interior: soñando, pensando. Tienes la adicción a estar pensando. Caes en ensoñación, te identificas con los pensamientos, sueñas despierto, te hipnotizan los pensamientos.

Quienes han estado trabajando durante mucho tiempo en la ciencia de los sueños dicen que dormir es necesario para poder soñar. Y cuando les preguntas por qué son necesarios los sueños, dicen que sirven para mantenerse sano, porque en los sueños puedes echar afuera tu locura. Toda la noche es una catarsis. Durante el sueño liberas tu locura, y por el día puedes mantener un comportamiento sano, ya volverás a actuar locamente. Los expertos dicen que si se te privara de tus sueños durante unos días te volverías loco, porque no habría catarsis y la locura empezaría a salir. Explotarías. Durante la noche sueñas, es una catarsis, durante el día piensas, esto también es una catarsis, y te ayuda a dormir. Es una droga. No tienes que preocuparte de lo que esté sucediendo. Simplemente te encierras en tus pensamientos. Además, los conoces bien, te sientes a gusto con ellos, te sientes como en tu propia casa; no importa cuán sucia y vieja sea, has vivido en ella tanto tiempo que te has acostumbrado. Te has acostumbrado a tu cárcel. Les sucede a los prisioneros: si están en la cárcel durante mucho tiempo, tienen miedo de salir, les da miedo la libertad porque les traerá nuevas responsabilidades. Salir de la mente significa libertad absoluta, los hindúes lo han llamado moksha. No hay nada semejante: la cárcel queda destruida, estás simplemente bajo el cielo infinito. Te asalta el miedo; quieres volver a tu hogar, tu cómodo hogar, con paredes, con vallas.

Sientes temor ante el infinito porque se parece a la muerte. Te has acostumbrado a lo finito, con fronteras evidentes, distinciones claras. Por eso no puedes prescindir de los pensamientos, no puedes deshacerte del cubo. En vez de ello, vas haciendo el cubo más y más grande, y es como tu vientre: cuantos más pensamientos metes dentro, más se expande. Y el vientre puede estallar si comes demasiado, pero la mente no.

Una mente ordinaria puede contener todas las bibliotecas del mundo. En tu cabecita hay setenta millones de neuronas, y cada una de ellas puede contener por lo menos un millón de elementos de información. Todavía no se ha inventado una computadora que pueda ser comparada con tu mente. Dentro de tu cabecita, llevas todo el mundo. Y sigue expandiéndose.

Por ejemplo: La luna llena esta alta en el cielo, y se refleja en el agua, en el cubo, y tú la ves. Esto es lo que le sucede a todo el mundo. Es un hecho, te está sucediendo a ti. Nunca has mirado

la luna llena. No puedes. Siempre miras la luna reflejada en tu agua, en tus pensamientos. Por esto los hindúes, en particular Shankara, han dicho: todo cuanto conoces es maya, ilusión. Es como si estuvieras mirando la luna en el agua, un reflejo, no la luna verdadera. Y piensas que es la luna.

Todo cuanto ves, lo ves a través del reflejo. Tus ojos reflejan; tus ojos no son sino espejos. Tus oídos reflejan. Todos tus sentidos son espejos, reflejan. Y luego está el mayor espejo de todos, tu mente; refleja. Y no sólo eso, también comenta, interpreta. Junto y en paralelo con el reflejo, ofrece un comentario. Distorsiona.

¿Has visto espejos que distorsionen? No hace falta ir a ningún sitio, tienes uno en tu interior; tu mente lo distorsiona todo. Todo cuanto hasta el momento has conocido, no ha sido la luna real en el cielo, porque con este viejo cubo lleno de agua, ¿Cómo puedes mirar la luna real? Vas mirando el reflejo y el reflejo es ilusorio. Éste es el significado de maya, ilusión. Todo cuanto conoces es maya, es apariencia, no lo real. Lo real aparece sólo cuando el cubo se rompe, entonces el agua se escapa, el reflejo desaparece. Y tú puedes ver directamente desde la conciencia, sin mente.

Reconocemos tres tipos de funciones de la mente en el ser humano:

MENTE SENSUAL:

Elabora sus conceptos de contenido mediante las percepciones sensoriales externas, por los datos proporcionados por los cinco sentidos externos, incuestionablemente tendrá siempre un círculo dentro del cual se moverá; este círculo vicioso es el mundo tridimensional de Euclides. Es terriblemente grosera y materialista no puede aceptar nada que no haya sido demostrado físicamente. Indubitablemente, nada puede saber sobre lo Real, sobre la Verdad, sobre los misterios de la vida y de la muerte, sobre el alma y el espíritu.

Conforme el niño va creciendo la Mente Sensual se va abriendo poco a poco. Esta última, en sí misma y por sí misma, informa mediante las percepciones sensoriales externas. Y es precisamente con los datos aportados por tales percepciones, como la mente sensual elabora siempre sus conceptos de contenido, motivo por el cual ella jamás puede saber algo sobre lo Real. Sus procesos racionales son subjetivos, se mueven dentro de un círculo vicioso: el de las percepciones sensoriales externas. De aquí surge la razón subjetiva.

Es obvio que el niño tiene que pasar por todos los procesos educacionales, kínder, primaria, secundaria, universidad. La razón subjetiva se nutre con todos los datos que las distintas instituciones escolásticas le aportan. Más en verdad que ningún instituto docente podría dar al niño, o al joven, o al adolescente, datos exactos sobre eso que no es del tiempo, sobre eso que es lo Real.

La mente sensual en forma alguna podría producir en nosotros una transformación radical. Es conveniente entender que la mente sensual, por muy culta que parezca, nunca podría sacarlo a uno de la automatización y de la mecanicidad en que se encuentra toda la gente, todo el mundo.

Debemos reconocer la utilidad de la mente sensual para vivir en perfecto equilibrio, para cumplir con nuestros deberes en la vida, para satisfacer nuestras necesidades, para no olvidarnos de nuestras obligaciones y vivir con eficiencia. Lo sabio es reconocer las limitaciones de este funcionalismo y no pretender entender la vida únicamente con esta mente sensual. La vida no es una pregunta, la vida no es una adivinanza que hay que responder, la vida es un misterio para vivirlo y experimentarlo. Ejemplo: los medios de transporte actual basados en el petróleo.

La mente que es esclava de los sentidos, hace al alma tan inválida, como el bote que el viento lleva sobre las aguas.

MENTE INTERMEDIA:

Basa sus conceptos de contenido en las creencias, dogmas inquebrantables, teorías, opiniones, supersticiones, hipótesis. Tampoco sabe nada en forma directa sobre lo Real. No tiene acceso a la Verdad por experiencia directa.

Información intelectual no es vivencia. Erudición no es experimentación. Opiniones, conceptos, teorías, hipótesis, no significan verificación, experimentación, conciencia plena sobre tal o cual fenómeno. Todas las conclusiones lógicas, razonamientos, opiniones a que llegamos, sin la experiencia directa están en la mente intermedia.

Ej. Todos los ricos son malos. Todos los políticos son demagogos y corruptos. Todos los pobres son perezosos. Todos los jefes son explotadores. Todos los religiosos son hipócritas. Todos los policías son violentos. El hombre desciende del mono. Si eres medio bueno y medio malo te vas al purgatorio, etc.

En los Evangelios Esenios de Juan, los cuales solo ahora está conociendo la cristiandad, los gentiles (los externos) le preguntaron: "Maestro, ¿Cuáles son las leyes de la vida?". Y Jesús respondió (sentado en medio de ellos): "en verdad os digo nadie podrá ser feliz excepto aquel que siga la Ley", y los otros contestaron: "Todos cumplimos las leyes de Moisés, nuestro legislador, tal cual como están escritas en las Sagradas Escrituras" y Jesús les contestó: "No busquéis la Ley en vuestras escrituras. Porque la ley es divina mientras que las escrituras son muerte. En verdad os digo que Moisés no recibió las leyes de Dios escritas, pero sí de palabra viva".

La ley es la palabra viva del Dios vivo (nuestro Ser Íntimo) para profetas vivientes. Para hombres vivientes (despiertos). En todo aquello que tenga vida está escrita la ley, pero buscadla principalmente en vosotros mismos. "Porque en verdad os digo, todas las cosas vivientes están más cerca a Dios que las escrituras que carecen de vida".

MENTE INTERIOR:

Formula sus conceptos de contenido con los datos aportados por la conciencia. Está basada en la experiencia directa de la conciencia. Solo la conciencia puede experimentar directamente la vida. Tiene como resortes íntimos todos esos datos formidables de la sabiduría contenida en la conciencia. Incuestionablemente la conciencia puede vivenciar y experimentar lo Real, la Verdad. No hay duda de que la conciencia sabe de verdad. Sin embargo, para su manifestación la conciencia necesita de un mediador, de un instrumento de acción y este en sí mismo es la mente interior.

La conciencia conoce directamente la realidad de cada fenómeno natural y mediante la mente interior puede manifestarla.

Los funcionalismos sapientes de la mente interior tienen como resortes íntimos todos esos datos formidables de la sabiduría contenida en la conciencia. De aquí surge la razón objetiva.

No sería posible abrir la mente interior si no aprendiéramos a pensar psicológicamente. Cuando alguien empieza a observarse a sí mismo es señal de que ha comenzado a pensar psicológicamente. La mente interior entra a funcionar con la práctica diaria de la meditación y la auto observación constante.

Conforme practicamos la meditación y la auto observación psicológica se va dando la apertura de la mente interior. Obviamente la eliminación de nuestros defectos origina la apertura de la mente interior. Todo esto significa que la citada apertura es algo que se realiza en forma gradual a medida que vayamos aniquilando los elementos indeseables que llevamos en nuestra psiquis.

Virtudes, principios y valores funcionan con la lógica de la mente interior. Quien ha abierto la mente interior recuerda sus vidas anteriores, conoce los misterios de la vida y de la muerte, no por lo que haya leído o dejado de leer, no por lo que otro haya dicho o dejado de decir, no por lo que se haya creído o dejado de creer, sino por experiencia directa, vivida, terriblemente real. La mente interior sabe sobre los misterios de la vida y de la muerte, sobre el alma, sobre el espíritu, sobre el Ser, sobre el amor, la libertad, la paz interior, la felicidad, la Verdad, lo Real, Dios, compasión, vida, gratitud.

Esto que estamos diciendo no le gusta a la mente sensual, no puede aceptarlo porque se sale de sus dominios, nada tiene que ver con las percepciones sensoriales externas, es algo ajeno a sus conceptos de contenido, a lo que le enseñaron en la escuela, a lo que aprendió en distintos libros, etc.

Esto que decimos tampoco es aceptado por la mente intermedia porque de hecho contraría sus creencias, desvirtúa lo que sus preceptores religiosos le hicieron aprender de memoria, no está de acuerdo con las teorías estudiadas, etc.

Jesús el Gran Kabir advierte a sus discípulos diciéndoles: “Cuidaos de la levadura de los saduceos y de la levadura de los fariseos”, Mateo 16,6.

Es ostensible que Jesús El Cristo con esta advertencia se refirió a las doctrinas de los materialistas saduceos y de los hipócritas fariseos.

La doctrina de los saduceos está en la mente sensual, es la doctrina de los cinco sentidos.

La doctrina de los fariseos se halla ubicada en la mente intermedia, esto es irrefutable, irrefutable.

Es evidente que los fariseos concurren a sus ritos para que otros los vean, para que se diga de ellos que son buenas personas, para aparentar ante los demás, más nunca trabajan sobre si mismos para su transformación profunda y radical.

La pugna entre la mente interior y la mente sensual es espantosa. Recordemos nosotros al Cristo cuando estuvo en su ayuno en el desierto. Se le presenta un demonio y le dice: “Todos estos reinos del mundo te los entregaré si te arrodillas y me adoras” Mateo 4:9. Es decir, la mente sensual tentándolo. Y responde la mente superior diciendo: “Satán, Satán, escrito está, al Señor tu Dios adorarás y a Él sólo obedecerás”.

No se dejó Jesús dominar por la mente sensual, pero esto no quiere decir que no sea útil. Lo que sucede es que hay que tenerla bajo control, debe marchar en perfecto equilibrio con la mente superior. La mente sensual tiene su lugar y sus limitaciones. La mente sensual no es la herramienta idónea para experimentar los temas trascendentales del alma y del espíritu; de la vida y de la muerte.

Veamos otro ejemplo: la diferencia entre la fe y la creencia. Las creencias se encuentran depositadas en la mente intermedia, la fe es característica de la mente interior.

La fe es percepción directa de lo real, sabiduría fundamental; vivencia de eso que está más allá del cuerpo, de los afectos y de la mente. Sapiencia vivida, cognición exacta, experiencia directa. “El que tiene fe verdadera no necesita creer”.

Sucede que durante muchos siglos se ha confundido a la fe con la creencia y ahora cuesta mucho trabajo hacerles comprender a las gentes que la fe es sabiduría verdadera y nunca vanas creencias. Creer o no creer es ignorancia, desconocimiento.

El Cristo dijo: Que nadie echaría vino nuevo en odre viejo, porque los odres viejos se romperían, Mateo 9: 17; así pues, para el vino nuevo se necesita odres nuevos. Para una nueva enseñanza práctica se requiere una mente interior, abierta y receptiva a lo nuevo. La forma más elevada de pensar es el silencio natural de la mente.

Ejemplos: los medios de transporte basados en la energía solar. Necesidad de una segunda educación.

La meditación y la auto observación psicológica son las prácticas clásicas para trascender la mente terrenal, sensual e intermedia y abrir la mente interior.

Lo único que destruye tu capacidad natural de disfrutar es tu mente deseosa. La mente deseosa te convierte en un mendigo. Una vez hayas abandonado todos los deseos, eres un emperador. La alegría es el estado natural de tu ser. Únicamente no te dejes llevar por deseo alguno y fíjate; cuando no tienes deseos, no existe la mente, no existe la confusión, no existe pasado ni futuro; cuando no tienes deseos, estás totalmente contento en el aquí y ahora. Y estar contento aquí y ahora es gozar. Y cuando una persona así se mueve, dondequiera que vaya, lleva esta atmósfera consigo.

Prueba la meditación diaria y disfruta del silencio interior más allá del deseo. Además, con la meditación aprendes a auto observarte continuamente para percartarte de tu mente deseosa.

PRIMERA TECNICA PARA TRABAJAR SOBRE NUESTRA MENTE:

La mente vive entre el batallar de los opuestos. No conoce otra forma de funcionar. La mente, así como todos los metales y demás elementos, pueden ser transmutados, de estado en estado, de grado en grado, de condición en condición, de polo a polo. Tomemos como ejemplo el par de opuestos: **valor y miedo**. Los pares de opuestos existen por doquier. El valor y el miedo son considerados como diametralmente opuestos, completamente diferentes e irreconciliables. Pero si aplicamos el principio de polaridad, encontramos que no existe un valor absoluto o un miedo absoluto, diferentes uno de otro. Los dos no son más que términos aplicados a los dos polos de la misma cosa. Empezando en cualquier punto de la escala, encontramos más valor o menos miedo, si ascendemos por ella, o menos valor si por ella descendemos, y esto es cierto, sin importar nada el punto, alto y bajo, que tomemos como partida. Hay muchos grados de valor y de miedo, y existe y también un punto medio donde el miedo y el valor se mezclan en tal forma que es imposible distinguirlos. Donde encontremos una cosa, encontraremos también su opuesto: los dos polos.

Este hecho es el que permite al hermético transmutar un estado mental en otro. Siguiendo las líneas de polarización, polarizándose simplemente a lo largo de las líneas de la deseada cualidad. Practiquemos el cambio de los polos de los propios estados mentales mediante la aplicación voluntaria del arte de la polarización. Los estados mentales son puramente cuestión de grados, y al comprobar este hecho podremos elevar las vibraciones interiores a voluntad, cambiando su polaridad, haciéndonos dueños de sus pensamientos, en vez de ser sus esclavos. Respire profundo, traiga toda su atención a sí mismo, y con voluntad polarícese al opuesto que necesita. Ej. Si se levanta pensando en fracasos por la mañana, polarícese en éxito y optimismo.

SEGUNDA TECNICA:

La mente se siente muy cómoda yendo de una cosa hasta su contraria (práctica anterior). No hay problema, tú has estado haciéndolo: dudas de una persona, luego puedes creer en ella; crees en una persona, luego puedes dudar de ella.

El Maestro dice que te pares en el medio, porque en el medio no hay mente; la mente existe sólo en los extremos. ¿Valor? Hay mente; ¿Miedo? Hay mente. ¿A favor? Hay mente. ¿En contra? Hay mente. En el medio, la mente no puede existir. En el medio no hay posibilidad de pensamiento alguno, porque el pensamiento será de duda o de confianza, de valor o de miedo, enemistad o amistad, etc.

Amistad y enemistad son las dos caras de la misma mente. ¡Párate en el medio! Y Buda se paró en el medio... y ayudó a mucha gente a hacer lo mismo.

Es igual que caminar por la cuerda floja ¿Has observado lo que hace un funámbulo?

Una de las verdades más profundas de la vida equilibrada se revela en su actuación. Cuando nota que está cayendo hacia la izquierda, inmediatamente se mueve hacia la derecha. Acaso no sea visible para ti, porque piensas que se mueve hacia la derecha, se inclina hacia la derecha. Pero siempre que se inclina hacia la derecha, sabe que estaba a punto de caer hacia la izquierda. Para mantener el equilibrio, cuando nota que va a caer hacia la derecha, inmediatamente se inclina hacia la izquierda; lo contrario debe ser escogido para mantener el equilibrio. Recuerda que la conciencia es equilibrio.

Es lo que dice el Maestro: “No te inclines hacia la derecha, no te inclines hacia la izquierda”. ¿Qué pasará entonces? Te caerás de la cuerda. Y esa cuerda es la mente, es el Ego; tienes que mantenerlo en equilibrio continuamente. Así que... parece tan paradójico.

La paz interior sólo aparece cuando has caído de la cuerda floja, cuando has dejado de esforzarte por mantener el equilibrio sobre ella. Cuando caes de la mente. Cuando estás perdido, tu ego está perdido; el ego es un sutil equilibrio superficial. Cuando caes de la mente dejas de pensar y actúa la conciencia. La mejor manera de pensar es no pensar y vivir desde la conciencia alerta y con la atención plena en el momento presente.

TERCERA TECNICA:

Utilice la concentración en la respiración. Para desenchufar la mente y activar nuestra conciencia, necesitamos respirar profundamente, sonreír al exhalar, poner atención consciente sobre si mismos, percibir nuestra respiración y el cuerpo e interiorizarnos por unos instantes. No lo piense, sienta el cuerpo. Atención alerta vigilando la respiración natural, normal. Sienta como entra el aire frío por las fosas nasales y sale el aire tibio. Sienta el abdomen como sube y baja con su respiración natural. Solo sienta y evite pensar.

CUARTA TECNICA:

Reafirmemos nuestras ideas positivas utilizando “afirmaciones”. Cuando la mente nos presente pensamientos negativos, pesimistas, de fracaso, preocupaciones, fantasías, etc. Repitamos afirmaciones formuladas de acuerdo a nuestros objetivos y anhelos. Afirmaciones positivas en tiempo presente y en primera persona. Ej. Estoy abierto y receptivo a todo bien, a toda abundancia del universo para mi vida. Ej. Mis ganancias económicas aumentan constantemente.

QUINTA TECNICA:

Cuando la mente nos asedie con representaciones inútiles y preocupaciones: Inhalemos profundo conscientemente, percibámonos y ordenemos a la mente así: “Mente, Mente, Mente terrena, retírame esta representación; mente retírame tal problema; mente retírame tal deseo; etc. no te lo acepto, tú eres mi esclava, yo soy tu Señor”.

SEXTA TECNICA:

Para desenchufar la mente y activar nuestra conciencia, necesitamos respirar profundamente, ponernos en una actitud alerta y vigilante y escuchar todos los sonidos que nos rodean, sin comentarlos ni rotularlos. Comenzando desde los más lejanos a los más cercanos. Aquí y ahora.

SEPTIMA TÉCNICA:

Dándose cuenta de un pensamiento, obsérvelo como un testigo imparcial y dígase: “SIGUIENTE”. Con la idea de decirse: “Que pase el siguiente pensamiento” y espérelo alerta.

OCTAVA TÉCNICA:

Sentirnos con toda nuestra presencia, presente y conciente, como desde adentro hacia afuera del cuerpo, observar serenamente, todo lo que está pasando en nuestro interior, como testigos alertas, sentirlo, percibirlo, sin pensar, sin comentar, solo vivirlo intensamente. Observe sentimientos, deseos, emociones, pensamientos, recuerdos, sensaciones, etc. Observe serenamente su mundo interior. Percátese de lo que está pasando en su interior. Siéntase habitando su cuerpo, siéntase dentro de su cuerpo, presente en cierta parte de su cuerpo.

NOVENA TÉCNICA:

Póngase alerta, atento y observe todo lo que le rodea con la vista, luego el oído, luego el olfato, el gusto y el tacto. Agudice los cinco sentidos. Observe atento con cada uno de los cinco sentidos su realidad, aquí y ahora. Ej. Dese cuenta de todo lo que ve, de todo lo que escucha, de todo lo que huele, con el tacto dese cuenta de su peso, de la temperatura del ambiente y también del sabor que tiene ahorita en la boca; sin comentarios, sin críticas, sin juicios.

DECIMA TÉCNICA:

Ponle atención, concéntrate y siente una parte de tu cuerpo por un momento. Ej: siente la oreja derecha, siente si está caliente o fría, solo percíbela, siéntela, concéntrate en ella. Date cuenta si todavía tienes el pie izquierdo sin verlo, solo percibiéndolo. Etc.

APRENDER A SER:

- INVESTIGADORES SINCEROS de la información a través de experimentar en nosotros mismos el profundo mensaje de cada experiencia, lectura, etc. que seleccionamos como valioso para aprendizaje consecuente.
- PACIENCIA: Buscar el conocernos y comprendernos a nosotros mismos con profundidad, persistencia a toda prueba. “En paciencia poseeréis vuestras almas”.

APRENDER A HACER:

- Cambiar la manera de pensar mediante auto observación sin identificación y auto confrontación de lo inarmónico o indeseable que descubramos ayudándonos de la oración sincera.

- Manténgase concentrado en la tarea del momento. Cultive el arte en el tiempo libre.
- Reflexión diaria sobre las experiencias para reorientar o rectificar lo erróneo.
- Terminar el día con la meditación del silencio mediante serena observación de la mente con auto observación para evitar identificación. Deje que los pensamientos se vayan sin llevarse su atención. Se irán aquietando lentamente hasta lograr el silencio y la paz. Es preciso tener postura cómoda, relajación, concentración en las fases de la respiración y luego la meditación de la atención plena como ya se explicó anteriormente.

APRENDER A CONVIVIR:

- Descubrir lo positivo de las otras formas de pensar, respetarlas como algo muy íntimo de cada ser humano.
- Confrontar los propios prejuicios, dogmas tradicionales no investigados por sí mismos, abriendo la mente a las propias certezas.
- Evitar polémicas sobre creencias, dogmas, etc. lo único valioso es aquello que con certeza hemos comprobado por nosotros mismos.

APRENDER A EMPRENDER:

- Promover el respeto a las distintas ideologías, religiones, creencias e invitar a hacer de la investigación propia una forma de vida, para obtener certezas.
- Invitar a practicar la relajación y la meditación dentro de las actividades generales de su entorno.

CONCLUSIÓN:

Desarrollemos las capacidades superiores de la mente, a través de meditación para evitar sufrimientos innecesarios y conquistar la auténtica paz interior.

EVALUACIÓN:

- 1.-El sufrimiento en general se apodera de las funciones inferiores de la mente, ¿Qué prácticas le liberan de esta prisión mental del sufrimiento?
- 2.-Evitar el uso mecánico de la mente, es indispensable para vivir en paz interior, describa detalladamente una práctica que impide el uso mecánico de la mente.

TAREA:

En esta semana busque 15 minutos diarios para observar la mente, evitando que su atención sea secuestrada por los pensamientos, solo obsérvelos hasta que por sí mismos se vayan sin dejar huella en Ud. Empiece por concentrarse en 7 respiraciones profundas, contando 6 tiempos para cada fase de la respiración.