

# El mundo, reflejo de la mente

La Mente es el principio activo del espíritu, y el espíritu es la condición del Ser.

La Mente es un potencial abstracto, ilimitado e inespecífico, por eso, se puede decir tanto que lo es todo como que no es nada.

La mente humana, sin embargo, es la infinita autolimitación de la Mente infinita y se ve a sí misma como algo concreto -el personaje- en un ámbito externo a ella misma al que llama “mundo”.

Sin entrar aquí a considerar si ese mundo en el que la mente cree encontrarse es real o imaginario, fruto de su propia proyección, lo cierto es que ese entorno le afecta profundamente, pues la mente lo considera real y causal.

La relación que la mente establece con ese ámbito externo es recíproca, pues la mente cree que ese mundo puede afectarle y que ella también puede afectar al mundo.

Esa premisa, sea cierta o falsa, condiciona a la mente de manera efectiva debido al poder de la creencia.

Eso es lo que la mente cree, y por eso, esa es la “realidad” que experimenta.

Hay que tener en cuenta que la mente humana se relaciona única y exclusivamente con sus propias concepciones, ya que no conoce otra cosa.

La mente siempre responde, no a lo que conoce, sino a lo que cree conocer, a lo que se cuenta a sí misma.

Por esto, y como la mente humana se identifica con un cuerpo que habita en un ámbito espaciotemporal al que llama “mundo”, es necesario implementar ciertas técnicas que tienen en cuenta esas creencias, ya que la mente entra en resonancia con sus propias concepciones.

Podríamos decir que la mente se “mimetiza” con aquello que concibe, y así, acaba identificándose con aquello en lo que cree, al igual que lo hace un camaleón, que cambia de color para igualar el de aquello sobre lo que camina.

Y así, la mente se identifica con aquello que imagina.

Por eso, cuando la mente concibe y ofrece pensamientos amorosos, se ve a sí misma como amorosa, cuando entretiene pensamientos temibles, se asusta, y cuando considera pensamientos malvados, cree ser mala; el inocente solo ve inocencia, y el culpable, culpabilidad.

Eso es debido a que la mente es tiene el potencial de proyectar o extender cualquier concepción.

Podríamos decir que la mente tiene los atributos que se concede a sí misma porque es la matriz de toda idea.

## *La pureza*

A continuación, algunas técnicas para purificar la mente humana y que derivan de conceptos concomitantes con la pureza y cuya eficacia reside precisamente en la capacidad de la mente de resonar con aquello que concibe.

La pureza es la cualidad de lo puro, es decir, de aquello que es solo una cosa.

Puro es lo que no está contaminado por nada más.

Así, por ejemplo, decir que algo es de oro puro significa que eso contiene únicamente oro.

En el caso de la mente, una mente pura es una mente que solo conoce una cosa, solo tiene una voluntad y un solo amor: la Realidad.

En el ámbito humano, decimos que una mente es pura cuando está enfocada a un único afán porque tiene un solo querer, una sola voluntad y un único propósito.

Este curso también tiene un único propósito: la felicidad.

En este sentido, podemos decir que este curso propugna la pureza mental.

La implementación de la pureza en la mente es un proceso que llamamos purificación, y consiste en limpiar la mente de toda idea que distorsiona su natural condición iluminada, amorosa y capaz (los tres aspectos del Ser).

El propósito de la purificación mental es la consecución de una mente limpia, sana y feliz.

Para conseguir ese objetivo, entonces, vamos a trabajar tanto con la propia mente como con aquello que la mente considera externo a ella misma, es decir, el mundo fenomenológico que la mente percibe como algo separado de lo que ella es.

Y la razón de esto es porque la mente se purificará gestionando ideas, símbolos y prácticas que propicien la pureza, tanto dentro de sí misma como en el mundo en el que cree habitar.

# Purificación interna

## *El perdón*

Purificar la mente consiste en simplificar los procesos mentales perdonando todos aquellos pensamientos que no reflejan los tres aspectos del Ser: Verdad, Amor y Voluntad.

Se recuerda que, en este paradigma, perdonar significa no tener en cuenta, abandonar, quitar importancia, no considerar digno de atención.

En este curso, perdonar significa eso y nada más que eso, y no tiene que ver con ningún concepto moral.

En ese sentido, podría decirse que el perdón es un concepto estrictamente negativo, pues consiste en poner la voluntad en negar algo que no se desea.

Sin embargo, también tiene un aspecto positivo, pues es la expresión de la voluntad de alcanzar la pureza mental.

Así, hay que entender que el perdón es un medio para alcanzar un fin.

El fin es una mente limpia, sana y feliz.

La mente ha de perdonar todos aquellos pensamientos que la contaminan, la enferman y le hacen infeliz.

El criterio para seleccionar los pensamientos que hay que perdonar es bien simple, y ya se ha explicado anteriormente; son aquellos que causan malestar a la mente porque perturban el sistema emocional.

Todos los pensamientos que quitan la paz e inspiran miedo o ira son objeto de perdón.

## *Técnicas mentales*

El perdón ciertamente es una “técnica mental” que tiene como propósito la purificación de la mente, pero hay otras técnicas específicas que ayudan a restaurar la cordura, que es salud mental.

Algunas de ellas, ya explicadas en la charla anterior, son:

- Tratak
- Mantra
- Pranayama
- Meditación

Todas estas técnicas, si se usan adecuadamente, ayudan a equilibrar la mente y la liberan de pensamientos impuros, favoreciendo así una mejor toma de conciencia del Ser esencial.

## Respeto

La palabra respeto se origina a partir del participio *respectus* del verbo *respicere* (mirar atrás, dirigir reiteradamente la mirada o la atención, no perder de vista a uno y tenerlo en especial consideración), compuesto del prefijo re- (hacia atrás, de nuevo, intensivamente) y el verbo *specere* (mirar, contemplar, observar).

El respeto es la consideración atenta que se ha de tener con todo lo percibido.

La mente humana, no tiene por qué aceptar todo lo que concibe o percibe, pero sí ha de respetarlo para poder evaluarlo apropiadamente.

El respeto es la condición propia de una mente sana, de una mente atenta a todo lo que concibe o percibe.

## Disciplina

La disciplina es la enseñanza o educación que acepta el discípulo.

Ambos vocablos provienen del verbo latino *dīscere*, que significa aprender, es decir, cambiar la mente.

La mente que quiere cambiar en una determinada dirección ha sujetarse a una determinada disciplina para aprender o cambiar de condición de manera ordenada.

El aprendizaje de toda enseñanza conlleva la aceptación de un cambio ordenado en una determinada dirección que involucra a la voluntad de manera absoluta.

La disciplina, entonces, se entiende como la voluntad ordenada y perseverante aplicada al aprendizaje.

## Purificación externa

A continuación, una serie de prácticas en el ámbito externo a la mente que favorecen su purificación debido al mencionado mimetismo de la mente con aquello a lo que se une.

## Orden

La palabra “orden” se asocia con la raíz indoeuropea “*ar*”, que significa mover, ajustar, mejorar... y así, está presente en las palabras arte, adornar, aritmética o armonía.

Ordenar significa ajustar espacialmente ciertos elementos de manera óptima.

**Un entorno ordenado favorece la consecución de una mente ordenada, por eso, si quieres ordenar tu mente, ordena tu entorno.**

Ordenar algo significa situar en el espacio de manera responsable sus elementos constituyentes para poder acceder a ellos después de manera eficaz.

Una vez hecha esa distribución, hay que levantar un mapa mental del nuevo entorno y memorizarlo.

El objetivo de la práctica consistente de esta técnica es la consecución de una actitud de responsabilidad y respeto de la mente con respecto a sus propios pensamientos.

La mente, ahora, conoce sus creencias, se responsabiliza de ellas y puede usarlas de una manera eficiente.

Hay que advertir que el orden no es creativo, es funcional.

Al estar basado en el pasado, tiene la tendencia a reproducirlo, por eso, en los procesos de aprendizaje, que por definición implican la idea del cambio, si bien se ha de proceder de manera ordenada, es necesario introducir la noción de “orden dinámico” para superar la rigidez estática de las viejas concepciones.

Dicho de manera simple: el orden es bueno, pero no es suficiente.

El orden es bueno, en el sentido que proporciona estabilidad a la mente y la libera de la confusión y el estrés.

Pero en los procesos de aprendizaje los estados mentales ordenados son condiciones provisionales que deben ser progresivamente abandonados para alcanzar nuevos estados, pues el aprendizaje, por definición implica cambio.

Por eso, el aprendiz procede de manera ordenada a establecer órdenes nuevos deshaciendo los antiguos.

El aprendizaje es un cambio ordenado sujeto a una determinada disciplina.

## **Limpieza**

La palabra “limpio” viene del latín *limpidus*, que significa claro, sin mancha, y deriva de *limpa*, agua cristalina.

En sánscrito la limpieza se dice *Saucha*, y es el primero de los cinco niyamas -preceptos- de los yoga sutras de Patanjali.

Un entorno limpio favorece, por resonancia, la consecución de una mente limpia, sana y feliz.

Practicar la limpieza del cuerpo y la morada en la que la mente cree habitar, limpia también la mente de ideas y emociones que la perturban.

La razón de que esto sea así es porque la mente humana se relaciona consigo misma mediante símbolos, y si un símbolo la ha perturbado, necesita otro símbolo para redimir su malestar.

Los problemas que la perturban, en realidad son simbólicos, tal como lo es la casa cuya limpieza la va a sanar.

Por eso, una terapia muy efectiva para sanar graves trastornos emocionales es limpiar con esmero y atención el lugar en el que uno vive.

Eliminar de manera metódica y con la atención plenamente enfocada toda mancha e impureza de un lugar limpia la mente de penas y resentimientos.

El poder sanador de esta práctica es realmente sorprendente.

### **Silencio**

El silencio o los sonidos simples, como el del viento, la lluvia, las olas, la música monocorde o el sonido de los cuencos tibetanos calman la mente y la purifican.

Experimentar el silencio auditivo lleva también, por resonancia, al silencio mental.

### **Espacios despejados**

Los entornos visuales limpios y despejados, como el horizonte marino, las llanuras, las nubes del cielo o las estrellas nocturnas son igualmente muy sanadores.

La mente imagina, los ojos del cuerpo ven; el paralelismo evidente entre ambas experiencias visuales es lo que confiere poder sanador a la contemplación de los espacios despejados.

### **Ayuno**

El ayuno es la práctica que conduce a la purificación de la mente que se ha identificado con un cuerpo mediante la supresión de la alimentación.

Tal como en la meditación se suprimen -se perdonan- los propios pensamientos, en el ayuno se suprimen los alimentos.

Dada la extensión de este tema, se presenta en documento aparte.