



La Teosofía
en el siglo 21

8 La mente y más allá

Curso creado por
Carlos Pérez Menéndez
SOCIEDAD TEOSÓFICA ESPAÑOLA

2018

¿Por qué estudiar la mente?

- La mente se manifiesta subjetivamente como la corriente de la consciencia.
- Los procesos de la mente son privados.
- La mente es distinta de la emoción pero está muy ligada a ella.
- Es nuestro órgano del conocimiento.



La mente es uno de los misterios de nuestro ser. Nos valemos de ella naturalmente.

Nos damos cuenta de su existencia por la corriente de la consciencia, el fluir constante de percepciones, ideas, recuerdos y muchas clases de contenidos mentales.

Una característica que hace difícil estudiar a la mente es que los procesos mentales son privados. Tienen lugar en nuestra consciencia y no son percibidos por otros excepto por lo que comunicamos o hacemos. Esto hace que los procesos mentales sean subjetivos. Podemos decir lo que estamos pensando, pero esto ya es un intento de objetivación, de traslación a términos del lenguaje para poder comunicar ese pensamiento y es un nuevo proceso.

Los procesos mentales son diferentes a las emociones, aunque están estrechamente relacionados y generalmente están unidos. No es tan fácil separarlos cuando están mezclados y hay neurólogos que dicen que son distintas graduaciones de lo mismo. Nuestro comportamiento está determinado por nuestra mente y nuestras emociones.

Pero, por sobre todo, lo que hace importante el estudio de la mente es que es nuestro instrumento del conocimiento. Conocemos el mundo a través de ella. Y si buscamos conocer los misterios más profundos de la vida, debemos prestar atención a nuestro propio misterio.

El físico y filósofo Arthur Eddington (1882-1944) puso de relieve la necesidad de conocer nuestro propio instrumento del conocimiento con una parábola. Un hombre estudiaba los peces a orillas de un lago pescándolos con una red y apuntaba sus medidas y observaciones. Su primera conclusión fue que no hay peces más pequeños que 5 cm. Entonces un observador, un epistemólogo que estudia cómo conocemos, le dice que para llegar a esa conclusión no era necesario echar la red al agua, puesto que el tamaño de la malla determina el tamaño mínimo del pez que se puede pescar. (Arthur Eddington, *Filosofía de la ciencia física*).

Pero, ¿puede la mente conocerse a sí misma? ¿Qué sabemos de ella? Estudiaremos este problema.

¿Qué es la mente?

▪ Se define a la mente como los aspectos del intelecto y de la consciencia:

- Percepción
- Memoria
- Pensamiento
- Razonamiento
- Imaginación
- Emoción
- Voluntad

. . .

▪ Es difícil definir sus funciones exactamente.

▪ Los procesos pueden ser conscientes o inconscientes.



Los psicólogos suelen definir a la mente como un conjunto de aspectos o funciones del intelecto o de la consciencia tales como la percepción, la memoria, el pensamiento, el razonamiento, la imaginación, las emociones y hasta la misma voluntad es incluida a veces entre sus atributos.

Realmente es muy difícil definir a la mente por su carácter subjetivo. La ciencia aún conoce poco de ella y aunque permanentemente se están haciendo nuevos descubrimientos, la mente permanece elusiva, como un misterio aún por conquistar.

Los procesos de la mente pueden ser **conscientes** o **inconscientes**, lo que dificulta aún más nuestra introspección. Ni siquiera nosotros mismos conocemos a nuestra propia mente. No nos damos cuenta de los procesos inconscientes pero ellos están allí, dispuestos a aflorar como causas desconocidas, aunque también tienen sus leyes y su orden.

Los estudiosos han descripto algunas funciones de la mente.

Pensamiento: Facultad de hacer un modelo del mundo (obtener modelos de nuestro entorno y de nosotros mismos).

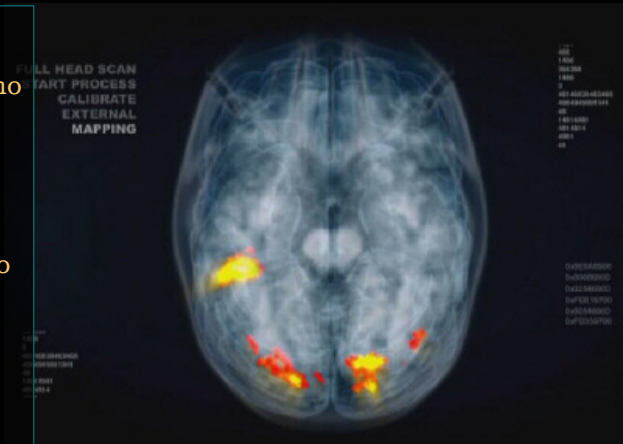
Cognición: Idea, imaginación, manipulación de la información, formación de conceptos, obtención de reglas, resolución de problemas, razonamiento, toma de decisiones.

Memoria: Habilidad para almacenar, retener y recuperar información.

Imaginación: Capacidad de crear parcial o completamente dominios personales, modelos, que la mente deriva de las percepciones del mundo. Las percepciones son recreadas en la mente. La imaginación puede ser: reproductiva o constructiva (inventiva) y es una simulación mental. No obstante, la imaginación reproductiva es igualmente inventiva porque re-creamos el mundo a partir de nuestras percepciones formando un modelo del mismo.

¿Qué nos dice la ciencia?

- La mayoría de científicos considera a la mente como una función resultante, como un producto del cerebro.
- Según ellos las neuronas *producen* el pensamiento.
- Distintas zonas del cerebro se corresponden con distintas actividades mentales.
- Hay una correspondencia estrecha entre mente y cerebro.



Tomografía de emisión positrónica

Estrictamente hablando, no puede afirmarse que el cerebro es la causa y la mente sólo el efecto

Varias disciplinas científicas estudian a la mente. Desde la neurología hasta la psicología, cada una con distintos enfoques y métodos, van arrojando luz sobre el enigma.

Los avances en el estudio del cerebro y el desarrollo de instrumentos de detección de la actividad cerebral aumentan el interés en la neurología que estudia el sistema físico del fenómeno mental. La tomografía de emisión de positrones es una técnica que permite conocer qué zona del cerebro está trabajando en un instante dado gracias a poner de manifiesto el metabolismo de la glucosa, sustancia que provee de energía a las neuronas. Se sabe que hay una asociación entre determinadas zonas del cerebro y actividades de la mente como la percepción de un cierto sentido, el habla, la coordinación o el razonamiento. Con experimentos cuidadosamente diseñados y estas técnicas de observación la actividad mental frente a estímulos externos puede hacerse un poco objetiva.

Para la mayoría de los neurólogos las funciones de la mente son *el producto* de la actividad cerebral. La estrecha asociación encontrada entre pensamiento y actividad neuronal induce a la mayoría de los científicos a pensar de esta manera. Esta corriente de pensamiento se denomina **reduccionismo** o reductismo.

Pero estrictamente hablando, no es algo que esté demostrado y hay trabajos científicos que recogen un criterio opuesto al reduccionismo, como el notable libro "*Irreducible Mind: Toward a Psychology for the 21st Century*" ("Mente irreductible: hacia una psicología para el siglo 21") de Edward Kelly, Emily W. Kelly, Adam Crabtree y otros, todos investigadores y profesores en psiquiatría. Los autores demuestran empíricamente la falacia del reduccionismo aportando evidencias de fenómenos psicológicos que no pueden ser explicados de esta manera, como el efecto placebo, el fenómeno psi, experiencias cercanas a la muerte, la creatividad del genio y experiencias místicas.

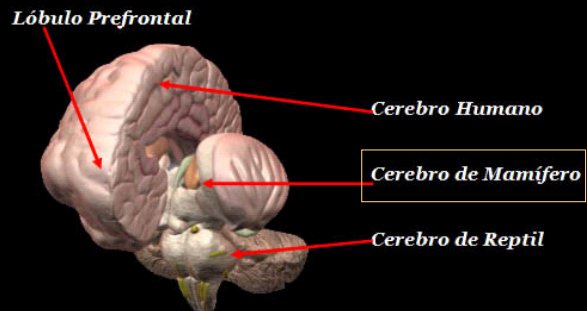
Las emociones según la neurología

- Se considera que las emociones se *originan* en el sistema límbico.

- Las emociones son un sistema de respuesta rápida.

- Hay una conexión directa con el tálamo.

- Nos permiten reaccionar antes que la planificación de la mente.



Recordemos que en un capítulo anterior hemos hablado de los tres cerebros en el ser humano, o cerebro trino, y que según la neurología, el sistema límbico del cerebro está relacionado con las emociones. El sistema límbico está formado por el tálamo, la amígdala, el hipotálamo, bulbos olfatorios, región septal e hipocampo. Está relacionado con las emociones, el placer y el dolor, gozo, depresión, etc.

El sistema límbico es una especie de cerebro primitivo, antecesor en la evolución del neocórtex, que tiene una estructura mucho más simple que éste y que por lo tanto permite una respuesta a los estímulos mucho más rápida que la originada en el neocórtex. Este sistema de respuesta rápida es apropiado para situaciones de peligro o aquéllas que necesiten decisiones instantáneas, para las cuales la mente racional no está preparada porque ella necesita evaluar más y planificar una estrategia. Esto está explicado muy bien en el conocido libro *La Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman.

Realmente, en la vida práctica no podríamos tomar decisiones sin el auxilio de las emociones, ya que las decisiones totalmente razonadas requieren mucho análisis. Antes se creía que la mayoría de nuestras decisiones eran producto del pensamiento racional, pero ahora se sabe que aunque utilizamos la mente para ciertas decisiones, la mayoría de ellas se toman en base a las emociones, según lo que nos gusta o disgusta, lo que nos causa atracción o rechazo.

Tal como hemos señalado antes en lo que toca a la mente, no existen pruebas de que las emociones sean *originadas* por el sistema límbico como sostienen los reduccionistas. Todo lo que pude decirse es que hay una estrecha relación entre las emociones y la actividad de este sistema.

Una función de la conciencia y el soporte o vehículo material que la implementa son dos aspectos diferenciados y complementarios.

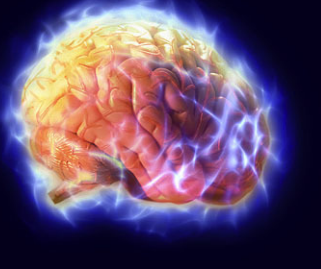
La relación mente-cerebro

- Hay muchas teorías que ponen énfasis en diferentes aspectos de la relación mente-cerebro o más genéricamente Conciencia y Materia.
- Se dividen en dualistas y monistas.
- Conciencia y Materia son dos aspectos de la misma Realidad.
- La materia actúa sobre la mente pero también la mente sobre el cuerpo (como en el **efecto placebo**).



¿Es el Universo material una proyección de la mente?

¿O es la mente un producto del cerebro?



¿Qué nos dice la filosofía acerca de la mente? Mucho, pero hay tantas teorías acerca de la mente y de la cognición como filósofos.

Las teorías filosóficas se centran principalmente en el llamado **problema cuerpo-mente**, es decir en tratar de esclarecer la relación entre la conciencia y su contraparte material, el cerebro.

Las teorías pueden dividirse a grandes rasgos en **dualistas**, que consideran que intervienen dos principios independientes, conciencia y materia, y en teorías **monistas** según las cuales conciencia y materia son sólo dos aspectos de una sola realidad.

Dualismo: La mente y el cuerpo son cosas de naturaleza distinta (Platón, Aristóteles, Sankya, Yoga, Descartes). A su vez hay variedades:

- Dualistas de la sustancia: la mente es una sustancia independiente
- Dualistas de la propiedad: La mente es un conjunto de propiedades que emergen del cerebro pero que no pueden ser reducidas a él.

Monismo: La mente y el cerebro no son entidades distintas (probablemente Parménides, Spinoza, Vendanta Advaita. También aquí existen variantes:

- Teoría del aspecto dual (Spinoza). La mente y el cuerpo son dos aspectos de la misma realidad subyacente (Naturaleza)

- Fisicalismo: Sólo existen las entidades físicas y la mente puede ser explicada en términos de las mismas. A su vez esta tendencia puede dividirse en:

+ Reductivo: Todos los estados y propiedades mentales pueden ser explicados por los estados y procesos fisiológicos. Este es el reduccionismo seguido por la mayoría de los neurólogos.

+ No reductivos: Aunque el cerebro es el origen, el vocabulario usado para describir los procesos mentales es necesario y no puede ser reducido a los términos fisiológicos de más bajo nivel.

- Idealismo: La mente es todo lo que existe y el mundo externo es mental o es una ilusión creada por la mente.

- Monismo neutral: Las cosas percibidas en el mundo pueden ser consideradas físicas o mentales dependiendo de si uno está interesado en la relación con las otras cosas del mundo o en la relación con el que percibe. No postula una sustancia fundamental de la cual mente y materia son sus aspectos.

Como vemos, hay para todos los gustos. La Teosofía ofrece una visión integrada, más cercana al monismo del aspecto dual, puesto que sostiene que hay una única Realidad que se manifiesta en distintos aspectos tal cual sostenía Spinoza. De acuerdo con esto, el ser humano es una entidad emanada, no desprendida, de la Realidad, y sus principios son expresiones de su naturaleza esencial o Atman. Manas, la mente, y Kama, el deseo, son principios o aspectos de la conciencia del ser humano que se reflejan y tienen un soporte en el cuerpo físico.

.

¿Es el Universo realmente una proyección de la mente o es la mente un efecto de la materia? Muchas religiones han intentado centrarse en el aspecto de la conciencia o espíritu renegando de la materia calificando a ésta de perversa. Pero si pensamos en el Universo como una Unidad, todo es absolutamente sagrado y no parece lógico pensar en una asimetría tal que sólo un aspecto de la Vida es sagrado y beneficioso mientras que el otro es ilusorio o maligno. Conciencia y Materia son los dos aspectos de la Realidad subyacente como lo son las cargas positivas y negativas de la electricidad. Uno no puede existir sin el otro y entre los dos originan el tercer aspecto de la trinidad con la interacción entre ambos dando lugar al fenómeno de la Vida. Son como el anverso y el reverso de una moneda. No puede existir una moneda con una sola cara.

La mente es un principio dual compuesto por el Manas Superior o mente abstracta y el Manas inferior o mente concreta. Es una característica extraordinaria que se encuentra más desarrollada en el ser humano, y ella es la que nos permite conocer el mundo e intentar conocernos a nosotros mismos y a los seres que nos acompañan por la vida.

La mente según la Vedanta

- **Chitta.** Es la capacidad de crear imágenes mentales.
- **Manas.** La construcción de la cadena de imágenes.
- **Buddhi.** La luz de la intuición reflejada en la mente.
- **Ahamkara.** El centro de la individualidad.



La filosofía Vedanta, que es la filosofía de los Vedas que son las escrituras sagradas del hinduismo, ha dado una presentación analítica de las funciones de la mente. Es muy notable que hace miles de años hubo sabios que se adelantaron mucho a su civilización y se preocuparon por el conocimiento detallado de la mente humana. El Dr. I.K. Taimni la ha expuesto muy didácticamente en una serie de artículos publicados en “*The Theosophist*” entre 1970 y 1971 y que fueron compilados en el libro en español “*Estudios sobre La Mente y la Conciencia según la psicología Hindú*” (Editor: Walter Ballesteros, Colombia). Su primer capítulo se dedica a examinar la mente según la Vedanta.

Según la filosofía Vedanta, la mente tiene cuatro aspectos o funciones, que intervienen en su funcionamiento: *Chitta*, *Manas*, *Buddhi* y *Ahamkara*. Estos aspectos trabajan coordinadamente y nos dan la sensación de unidad de nuestra mente.

Los cuatro aspectos de la mente suelen compararse con los radios de una rueda cuyo centro es el Yo, el que no toma contacto con el mundo sino a través de ellos.

En las filosofías antiguas muchas veces no se diferencia claramente los distintos componentes psíquicos de la personalidad y la palabra mente se suele utilizar en un sentido amplio que abarca las emociones y aspectos más internos de la conciencia. Tenemos que tener en cuenta este hecho cuando estudiamos cómo la Vedanta describe a la mente.

Vamos a estudiar con más detalle estos 4 aspectos de la mente que son descriptos por la filosofía Vedanta.

Chitta

Chitta es la facultad de formar imágenes mentales



- Las imágenes no sólo son visuales, sino que son un agregado de las impresiones de los distintos sentidos.
- Imaginación reproductiva.
- Imaginación inventiva

Chitta es la facultad de la mente de formar imágenes. No nos referimos solamente a las imágenes visuales. Las **imágenes mentales** son un agregado de las impresiones recibidas a través de los sentidos y el mecanismo de la percepción que forman una idea, un concepto, un modelo de algo.

Las imágenes pueden provenir de tres fuentes distintas:

- La percepción sensorial
- El almacén de la memoria
- La imaginación pura

La función de Chitta hace que las imágenes originadas a través de distintos sentidos sean combinadas como una sola imagen compuesta. Taimni pone el ejemplo de nuestra imagen de una naranja. En ella se combinan el color, el sabor, el aroma y la textura. Chitta es la capacidad de combinar todos estos atributos sensoriales en una sola imagen mental.

Chitta también provee las percepciones faltantes sustituyéndolas con las de su imagen mental o arquetipo. Cuando vemos una naranja de muy buen aspecto podemos imaginarnos su sabor. Esto tiene una gran importancia en la génesis del deseo, ya que la imagen artificialmente completada puede dar lugar a que deseemos experimentar la sensación que falta. Es decir que si sólo vemos una buena naranja puede ser que queramos saborear su dulzura.

La imaginación puede ser reproductiva, como cuando recordamos un objeto o un suceso, o inventiva como cuando estamos creando formas o ideas que no hemos percibido previamente con los sentidos.

Manas

Manas es la facultad de crear una sucesión de imágenes mentales que fluye ininterrumpidamente



Corriente de Imágenes

- *Manas*: misma raíz que manantial, manar.
- La corriente de Manas es guiada por la ley de asociación.
- Construimos una red de asociaciones.
- Deseos → cursos posibles → corriente de Manas

Manas es la facultad de la mente de convertir a las imágenes creadas por Chitta en una corriente, una sucesión de imágenes que fluye ininterrumpidamente por el campo de nuestra consciencia, constituyendo la corriente del pensamiento.

Es de notar que Manas es una palabra sánscrita que significa el principio mental, el pensamiento en el ser humano, pero en este contexto de la Vedanta se refiere sólo a una facultad de la mente. La raíz de la palabra Manas es la misma que la de manantial, manar, y eso nos sugiere el continuo brotar de las ideas en el campo de la mente.

La secuencia de imágenes no es aleatoria, sino que sigue unas leyes de asociación. Construimos redes de asociación de ideas basadas en atributos, clasificaciones, circunstancias, deducción, razonamiento, modelización, y otros criterios, que nos van creando un condicionamiento puesto que tendemos a conectar las ideas del mismo modo.

¿Cuál será la próxima idea en el campo de la mente? De los múltiples cursos posibles, si filtramos los que obedecen a estímulos externos, normalmente Kama, la suma de nuestros deseos presentes en ese momento, es quien decididamente aunque muy sutilmente, dirige la corriente de Manas a través una red de asociaciones.

La conciencia no se muestra a sí misma en fragmentos. Palabras tales como cadena o serie no bastan para explicarla. No es articulada sino fluida. Un río o corriente serían metáforas más adecuadas. En adelante, llamémosle el flujo del pensamiento, de la conciencia o de la vida subjetiva.

William James

Buddhi

Buddhi es la luz de la conciencia que ilumina las imágenes mentales, dándoles significado y sentido

- Buddhi: luz, iluminación, comprensión, modelación.
- Buddhi como propiedad en el Manas es el reflejo del verdadero Buddhi o Intuición, que es el principio de Sabiduría de nuestro Yo superior o individualidad.



Buddhi es la luz de la conciencia que ilumina y da sentido a los contenidos mentales. Es la facultad de conocer, de comprender el significado de lo que estamos percibiendo. Podemos leer un libro y entender las letras, el alfabeto con que está escrito, podemos entender las palabras (el léxico) y entender también la gramática, pero si no entendemos el significado (la semántica), no comprenderemos el mensaje del autor. Aún así, podemos seguir generalizando y ver que detrás del mensaje de un párrafo hay un mensaje en el capítulo, y detrás de éste hay uno en todo el libro. Buddhi es la facultad de la intuición que cuanto más reflejada está en la mente, nos permite comprender más ampliamente los niveles de la realidad.

Dentro de este contexto de las funciones de la mente según la Vedanta, este Buddhi es el reflejo en la mente del principio Buddhi en el hombre, la Intuición, la expresión de la Sabiduría. De este modo Buddhi es integrador, es la conciencia de la Vida como un todo. Su reflejo en la mente nos permite encontrar modelos, leyes y significados.

Buddhi es el poder o facultad de conocer, que relaciona al sujeto con el objeto. La penetración del objeto o de la imagen mental por el sujeto, o la iluminación de la mente por la conciencia, son obra de Buddhi. De suerte que Buddhi participa de la naturaleza del sujeto; es por cierto aquel elemento del Espíritu que ha quedado aprisionado dentro de la mente. Se verá por lo tanto que Buddhi es un elemento espiritual en la constitución de la mente. Está relacionado con el Espíritu; es en verdad la proyección del Espíritu en el campo de la mente, la cual es también una expresión del Espíritu más abajo.

I. K. Taimni, *Estudios sobre la Mente y la Conciencia*

Ahamkara

Ahamkara es el centro singular desde donde se proyecta la luz de la conciencia (buddhi) que ilumina la mente



- Ahamkara: *Aham* (el Yo) + *kara* (cosa creada por)
- Es el yo de nuestra vida mental que permanece tras las experiencias cambiantes pero que también crea la ilusión e la separatividad.
- Es el centro de la conciencia individual, que nos hace singulares pero al mismo tiempo está integrado en la Mente Universal.

Ahamkara es el centro singular desde donde se proyecta la luz de la conciencia, el aspecto Buddhi, que ilumina a la mente. Es el yo íntimo de nuestra vida mental que percibimos como permanente tras las experiencias cambiantes a lo largo de nuestra vida.

Ahamkara es la facultad que nos hace sentir distintos, separados, pero también es el causante de nuestros sentimientos de sufrimiento y separación.

Ahamkara se asocia estrechamente con Chitta y con Manas. Un sentimiento de yoidad muy fuerte obnubila la luz de Buddhi que es integradora. Sin embargo Ahamkara es también la expresión de nuestra singularidad como chispas del fuego de la Vida. Cada chispa forma parte de la Unidad y es un reflejo del Todo, pero lo expresa de modo singular, distinto a todas las otras chispas.

Si examinamos nuestra vida mental, encontramos que todas las imágenes que pasan por nuestra mente, y nuestras experiencias, se congregan en un centro egoico que las relaciona y las coordina a todas en un conjunto armonioso e integrado. Sin un centro tal de conciencia no podría haber vida mental significativa y continua. Todas nuestras experiencias e imágenes mentales permanecerían esparcidas de una manera fortuita, sin nada que las conglomere en una vida singular y diferente de las vidas de otros individuos.

I. K. Taimni, *Estudios sobre la Mente y la Conciencia*

Ver también en Internet:

<http://www.swamij.com/fourfunctionsmind.htm> (en inglés)

La mente fragmentada

- El yo distorsiona nuestra percepción de la realidad.
- Nuestra mente unida al deseo filtra, esconde lo temido y magnifica lo deseado.
- Así generamos una mente fragmentada, parcial, condicionada, que nos impide ver la totalidad.
- El problema es la presencia del yo psicológico que condiciona a la mente.



El yo distorsiona nuestra percepción de la realidad. Tenemos limitaciones en nuestra percepción de la realidad debido a las limitaciones de los sentidos. No percibimos luz de mayor frecuencia que el violeta, no percibimos sonidos más agudos que 20.000 Hz, y así con todos los sentidos. Pero a estas limitaciones debemos añadir otro factor más importante que distorsiona nuestra percepción y que es el yo.

El yo es la entidad psicológica que hemos ido creando con los años y las experiencias y actúa como un centro que polariza y tiñe las relaciones con lo que nos rodea. El yo dirige a la mente unida al deseo de tal modo que magnifica aquello que deseamos. El deseo de un nuevo coche puede hacernos exagerar los problemas del que tenemos actualmente. Y también el yo se auto-defiende escondiendo aquello que nos produce temor o que amenaza nuestra posición. Si tenemos un conflicto que se ha generado por una mala actitud nuestra, el yo tenderá a buscar la culpa en otros o en las circunstancias, ya que si no puede verse descubierto y tal vez cambiemos de actitud y lo debilitemos. Jung hablaba de la *Sombra* como la estructura psicológica donde el yo esconde aquellas características de sí mismo que no quiere aceptar.

De este modo generamos una mente fragmentada, parcial, condicionada, que nos impide ver la totalidad. Un ejemplo típico es cuando hablamos con otra persona, quizás un compañero de trabajo. Tendemos a interpretar lo que nos dice como si quisiera algo de nosotros o como si nos está criticando sutilmente por algo que hacemos, generando una actitud de defensa por nuestra parte. Y sin embargo es posible que nuestro compañero esté tan encerrado en sus propios problemas que nuestra percepción sea totalmente falsa.

Nuestra mente condicionada por el yo nos presenta un mundo imaginario, que no es real. Y con una mente fragmentada no podemos comprendernos a nosotros mismos ni al mundo que nos rodea. No vemos la totalidad, no comprendemos el proceso completo de la Vida.

La renovación de la mente

¿Qué hacer?

- Vaciar la mente de contenidos confusos.
- Tener una actitud crítica (filosófica).
- Aceptar la incertidumbre, el juicio diferido.
- No obsesionarse.
- Tener una mente íntegra, no fraccionada.
- Para reflejar la luz de Buddhi la mente debe estar calma (no inactiva).



Para ser útil a nuestra esencia,
la mente debe renovarse

La ciencia nos muestra la estructura física del cerebro y nos muestra cómo ella está relacionada con las emociones y con la actividad física. La Vedanta nos muestra las funciones de la mente desde el punto de vista de la conciencia. Pero según hemos visto, las cualidades de la mente la hacen útil, pero pueden ser un obstáculo para el conocimiento más profundo.

Para que la mente sea un instrumento útil al Ser interno, debe renovarse en contenidos pero por sobre todo en actitud. Unos pocos lineamientos que podemos tener en cuenta:

- Vaciar la mente de contenidos confusos. Debemos clarificar lo que conocemos de lo que sólo suponemos. Y lo que conocemos, debe ser tan claro y preciso como nos sea posible. Los contenidos confusos de la mente producirán dudas y contradicciones en nuestra conducta.
- Tener una actitud de crítica filosófica. No aceptar las ideas sólo porque sean familiares o porque provengan de una supuesta autoridad. Ejercer nuestro propio juicio, revisar evidencias. Suponer lo menos posible.
- Aceptar la incertidumbre. El mundo es cambiante y complejo. Hay incertidumbre. Es preferible aceptar que no sabemos algo y que lo podremos saber en el futuro a forzar una explicación. La explicación forzada hará que perdamos el incentivo por descubrir la verdadera explicación. Es lo que Krishnamurti ha llamado *juicio diferido*. Necesitamos eliminar las creencias que colorean nuestra mente y nos condicionan para ver con certeza.
- Evitar la obsesión. Una gran preocupación hará que demos vueltas alrededor de un problema sin encontrar nuevas ideas. Es preferible dejar que los procesos inconscientes de la mente se reorganicen y nos permitan encontrar nuevas perspectivas. Y tal vez la intuición nos permita ver mejor.
- Para reflejar la luz de Buddhi la mente debe estar calma, como la superficie del agua para reflejar el sol. No ociosa, sino en calma, sin tensiones ni ansiedades ni distracciones.

La Yoga

- La Yoga es una filosofía y unas técnicas que buscan alinear la personalidad con el ser interno.
- Patanjali la definió como la ausencia de perturbaciones de la mente.
- La Yoga comienza con una preparación física, moral y psicológica y utiliza la meditación.



Yoga es la supresión de las modificaciones de la mente

Patanjali

La tranquilidad de la mente es uno de los pilares de la Yoga. La Yoga (o el Yoga según convenga) es una de las antiguas escuelas de auto-realización nacidas en la India. En Occidente es muy conocido uno de sus aspectos: el Hatha Yoga que se concentra en realizar una serie de ejercicios posturales o *Asanas* para favorecer la relajación y la salud en el cuerpo combinado con técnicas de respiración. Pero Yoga es mucho más que eso.

La verdadera Yoga o **Raja Yoga** es una serie de prácticas de auto-realización personal fundamentada en una de las escuelas filosóficas de la India, la Sankya. El gran recopilador de las enseñanzas de la Yoga que hasta entonces apenas aparecían mencionadas en el Bhagavad Guita y poco más fue Patanjali, un sabio nacido alrededor del año 256 a.c. en Cachemira, en el norte de la India. En su gran obra **Los Yoga Sutras** explica la práctica de la Yoga compuesta de 8 etapas o más bien miembros o componentes.

El propósito de la Yoga es producir una alineación de la personalidad con el Ser interno, lograr la auto-realización de nuestra naturaleza esencial liberando su enorme potencial.

No nos podemos extender en la Yoga dentro del contexto de este curso, pero podemos decir que es un aspecto muy práctico de la filosofía de la Teosofía.

Patanjali definió a la Yoga de la siguiente manera:

Yoga es la supresión de las modificaciones (perturbaciones) de la mente.

Patanjali, *Yoga Sutras*, 2

Para ello, el Yoga comienza con una etapa preparatoria que tiene como objetivo diluir las causas de las perturbaciones y que tienen que ver con nuestra manera de vivir, con el deseo, con la forma en que usamos la mente y con el modo en el que nos relacionamos con el resto de la Vida.

4 pasos de la meditación

- **Atención.** La implicación plena.
- **Concentración.** Enfoque de la mente en el objeto del pensamiento.
- **Meditación.** Introspección. La conciencia se vuelve hacia dentro.
- **Contemplación.** La conciencia realizando la unión.



La mente tiene un potencial enorme. Pero el verdadero poder de nuestra naturaleza se encuentra cuando el foco de la consciencia trasciende la mente para hundirse en las profundidades de nuestro ser, de nuestra esencia. Patanjali señaló que para alcanzar la realización mediante la Yoga, el *Samadhi*, debemos hacer un trabajo de **meditación**, un ejercicio con la mente que tiene 4 aspectos.

- **Atención.** La implicación plena en lo que pensamos y lo que hacemos. La atención tiene varios niveles y no sólo se requiere atención a lo evidente sino también a los distintos significados e implicaciones que subyacen en los hechos cotidianos.
- **Concentración.** Es el enfoque de la mente en el objeto escogido para pensar. Este objeto puede ser una flor, una obra de arte, una frase inspiradora o una idea. Implica estar atentos a las cadenas de asociaciones y utilizarlas para ver el objeto desde distintos ángulos.
- **Meditación.** Es una introspección profunda en el objeto del pensamiento. La conciencia se vuelve hacia dentro, queda absorta en el objeto del pensamiento, quedando exhausta, ocupando todo su campo.
- **Contemplación.** Es la coronación del proceso en el cual, la mente exhausta se aquieta y la conciencia se abre plenamente a la luz. Cesa la actividad analítica, comparativa y la conciencia realiza la unidad con el objeto del pensamiento. Hay plena atención. No hay diferencia entre el pensador y el objeto. No hay un yo que observe. La conciencia trabaja desde el nivel en que se realiza la unidad esencial de la Vida. Es el estado de Samadhi.

Estos cuatro pasos resumen muy sucintamente la técnica de la meditación. Hablaremos de ella más adelante. Lo importante ahora es darnos cuenta de que si queremos que se exprese la luz interior la mente debe estar tranquila, y ello sólo lo podemos lograr si la entidad que genera el conflicto, nuestro yo psicológico, cesa de actuar y de llevar las riendas de nuestra vida.

Para saber más ver los siguientes libros:

- Raja Yoga [V.W. Slater]
- La Ciencia de la Yoga [I.K. Taimni]

Para pensar



Observa, reflexiona, investiga, inquiere...
Elabora las siguientes preguntas o sugerencias de reflexión
Pero no te quedes aquí, pregúntate y descubre.

- 1- ¿Qué diferencia hay entre sensación y percepción?
- 2- ¿Por qué es importante tener imágenes precisas en nuestra mente?
- 3- ¿Utilizamos habitualmente la mente abstracta?
- 4- ¿Puede Buddhi o la intuición reflejarse sobre la mente agitada? Razona la respuesta. Menciona algunos factores de agitación de la mente, por ejemplo: temor.
- 5- ¿Qué sucede cuando prestamos verdadera atención a algo? ¿Hay sólo un nivel de atención?
- 6- ¿Es necesario adoptar una postura especial del cuerpo para meditar?

