

## Las Leyes de la mente

Cultura, 26/10/2013



**La mente es una herramienta que tiene un gran poder y al mismo tiempo puede ser utilizada para bien o para mal. Por ello en la antigüedad se guardaban de dar el conocimiento a gente innoble y egoísta, que no acreditara una trayectoria moral de vida, pues era poner en sus manos un medio demasiado poderoso. Actualmente el conocimiento se da de un modo más asequible, aunque asistimos a una forma de enseñar bastante mecánica.** Estamos inmersos en un mundo racionalista que promueve una actitud intelectual ante la vida. Se dan más datos pero no siempre se enseña a discernir. La enseñanza de las leyes básicas de la vida no suelen pertenecer a ninguna de las materias de estudio, y apenas la enseñanza de la filosofía aún conserva una leve pátina de su antiguo esplendor, aunque también se encuentra algo mecanizada y desgajada de la búsqueda total, incluso ética y espiritual que algún día fue.

**• El desarrollo de la mente se ha confundido con el desarrollo de la “capacidad mental”. El**

tener agilidad mental nos hace más listos pero a veces ello no tiene relación con cualidades más altas, como el discernimiento. Por ello la agudeza mental es utilizada hoy en día tanto para asaltar un banco, para defraudar al fisco, para pasar por bueno siendo torcido, como para desarrollar las grandes obras de la humanidad. Siempre hubo de todo, pero ayudar al desarrollo mental de una persona no es tan solo darle la capacidad mecánica de lograr algo sino además el correcto encauce de esa fuerza. Del mismo modo que aprender ciertas reglas matemáticas no siempre lleva al estudiante a entender la armonía y belleza del universo, así discernir es una cualidad más elevada que una mera capacidad mecánica, y es el aprendizaje para tomar el camino más correcto posible en la vida, entendiendo por tal el que menos dañe, el que nos haga más plenos y felices, y nos lleve a las mayores cotas de evolución posibles.

• Por ello, aunque se considera también al cerebro como igual al concepto de mente, hay que distinguir entre el órgano físico, que es asiento o receptor de la mente, y la mente, pues no son lo mismo.

Se puede comprobar que un síntoma que refleja la existencia de una gran sensibilidad en una persona es poseer una piel delicada y suave. Ello no implica, utilizando éste argumento a la inversa, que podamos afirmar que la forma y aspectos físicos definen la capacidad espiritual de una persona. Pero del mismo modo que el cuerpo algunas veces refleja la calidad del espíritu del ser superior que lo habita, sin por ello ser lo mismo, el cerebro no es tampoco lo mismo que la mente.

• Según las concepciones tradicionales el cerebro es la estación receptora de unas ondas que provienen de la mente,

las cuales se hallan como una atmósfera rodeándonos, del mismo modo que ocurre con un aparato receptor de las ondas de radio. Así, los mensajes emitidos por la mente son independientes del receptor físico que conecta con una idea. Estas ideas, que parecen flotar en el ambiente de un momento y una época, si no son alimentadas y reforzadas se desvanecen, y en cambio cuando son repetidas y reforzadas por varias personas parecen tomar fuerza y consistencia, como si se asentaran con una forma y fuerza propia, de tal modo que perviven más allá de las personas que las concibieron en un principio. Las ideas, que parecen entidades que flotarían en la atmósfera mental, son algunas veces “sintonizadas” por alguien y otras no, y así, una misma idea puede ser concebida por varias personas al unísono. Según la concepción tradicional el mundo mental es un mundo organizado, compuesto de átomos mentales, de ahí que se considere que un pensamiento toma “forma y consistencia” en la medida que se le añade energía mental al mismo, pero éste es un tema demasiado extenso para poder desarrollarlo en estas breves páginas. ¿Cuántas veces hemos pensado en una persona largo tiempo ausente y al día siguiente la encontramos de nuevo?, ¿Cuántas veces recordamos a una persona que vive a cientos de kilómetros, y a las horas nos llama por teléfono? ¿Cómo supo que la llamábamos mentalmente? ¿Cuántas veces dichos efectos son casi instantáneos? En otros casos, hemos ido a hablar con una persona sin saber que tal vez nos llevó allí la necesidad de encontrar un libro que surgió en el transcurso de aquella conversación y que al fin nos cambió la vida. ¿Casualidad?, ¿destino?, ¿rutas de pensamiento prefijadas ó transmisiones de ideas que cambian según sean nuestros impulsos mentales que son irradiados al ambiente? ¿Existe un mundo casual o un hilo conductor que traza el camino invisible que nos espera y reclama, como una invitación a hallarnos a nosotros mismos?

• **El mundo mental tiene formas variadas porque tiene cierta consistencia, se conforma con átomos mentales que dan cuerpo a las ideas**, que son como líneas de fuerza alrededor de las cuales se crea una estructura mental. Las ideas actúan como líneas creativas invisibles, trazan el diseño mental, y cuando esas ideas van tomando cuerpo, se decantan del mundo de lo receptivo al mundo de la plasmación, se aglutina la materia mental en torno a ellas, tal como las partículas eléctricas siguen las líneas de fuerza de potencial de un campo magnético.

Cuando lanzamos un pensamiento al ambiente que nos rodea, puede ser captado por otros, de tal modo que entre todos creamos la atmósfera mental, colectiva, que nos circunda. Los pensamientos excesivamente materialistas conformarán con el tiempo van tomando cuerpo y plasmando una atmósfera gris y egoísta; en cambio los pensamientos nobles, heroicos, altruistas ayudarán a que las mentes que los captan vibren en sintonía con mejores estados de conciencia.

Es por tanto nuestra responsabilidad frenar en nosotros las ideas que juzgamos negativas, para nosotros y para los demás, y no darles asiento ni consistencia mental en nuestra propia atmósfera individual de pensamiento. Por otro lado, y mucho más importante, es la necesidad de no lanzar más ideas negativas a la atmósfera mental colectiva, pues dichas ideas podrán ser captadas, amplificadas y recreadas por otras personas que las seguirán alimentando y engrosando.

A modo de ejemplo: en nuestro tiempo, las novelas o películas que hablan de violencia, de formas de robo sofisticadas mostradas como una loable astucia mental, o el culto que se hace a personajes ególatras, paranoicos, que se llegan a tomar por héroes, han desplazado a las biografías de los grandes hombres y de reales héroes, bajo la excusa de que ello no vende. ¿No serán fruto de intereses de grandes multinacionales que no buscan tan solo dinero, sino poder e influencia social, o tal vez buscan unificar conciencias, unificándolas por lo más bajo para crear un ejército de seguidores movidos por la igualdad de sus encefalogramas planos? ¿Acaso no hemos aprendido de la historia cómo fueron cabalgados los movimientos hippies y underground, o el mismísimo Mayo del 68, y cómo fue utilizada su búsqueda bien intencionada de paz, de lograr un mundo mejor, y cómo se vendieron libros a su costa sobre las nuevas ideas pseudofilosóficas u orientalizantes, por aquellos que simulan dormir pero lo hacen siempre con un ojo bien abierto? ¿No hay alguien detrás de la profusión de programas de TV zafios, vacíos, que recrean la disputa entre personajes de dudosa calidad humana o el sexo como único reclamo de audiencia, que están logrando que se escriba una de las páginas más denigrantes de éste medio? ¿Que hay que darle al intelecto de los espectadores que debieran ser “informados, entretenidos y formados” lo que ellos desean, aunque sea el nivel más bajo posible, o lo que es conveniente para su propio desarrollo humano? Si bien es difícil fijar un nivel para todas las personas, ¿quién digita que ello siempre roce el nivel más bajo posible? ¿No habrá al menos un punto medio, en el que decimos se halla la virtud?.

- **El pensamiento se satisface a sí mismo**, y se estanca cuando se cree suficiente, cuando se cree haber alcanzado un tope, lo que nos lleva a una parálisis en el aprendizaje.

- **La mente se apoya para conformar nuevas ideas en otras anteriores**, aunque algunas ideas preexistentes se cristalizan en nosotros, se tornan rígidas, pierden frescura, se convierten en esquemas mentales. Se enreda entonces la mente con los propios esquemas de pensamiento, se encasilla en unas frases hechas, en ideas enlatadas previamente que nos restan frescura, en frases resueltas a priori como un alimento precocinado, que merman la capacidad de reflexión a fuerza de repetirse una idea constantemente y convertirse con el tiempo en hábito mental. A modo de ejemplo, solemos decir “el dinero no da la felicidad pero ayuda a conseguirla”, pero con el paso de los años llegamos a creer que sin él no podremos ser nada, como si la realización personal tuviera que depender del nivel económico alcanzado, sin darnos cuenta de que las circunstancias que nos rodean siempre serán cambiantes, pues por propia definición serán circunstanciales, y los cambios procuran en el fondo mayor avance humano que los estatismos abúlicos. Otros dirán: “cómo no me he casado yo a mis treinta años.., no es posible que esto me ocurra a mí”, o bien, otros se repetirán que una vida que ha alcanzado su plenitud pasa necesariamente por tener una casa propia en el campo, próxima a la ciudad, y un buen automóvil de la mejor marca posible en la puerta.

**En general ocurre que a fuerza de repetirnos ciertas ideas, que creemos válidas para todos, creamos “corrientes de pensamiento” que exportamos a los demás**, y con las generaciones se conforman en la inicial plasticidad mental surcos que llamamos “mentalidades” que a modo de raíles fijos llevan a las personas en el sentido conveniente. Así en Europa, actualmente los antropólogos reconocen ocho grandes mentalidades que se repiten como grandes tipologías de pensamiento en las cuales parece que encajamos unos y otros.

Se crean entonces líneas de pensamiento convenientes o correctas para una sociedad, y todo lo que se aparta de ello se rechaza, se excluye, se acaba persiguiendo bajo el rótulo de raro, o bien como inmoral, sin reconocer que se excluye por la falta personal de tolerancia. El hombre acaba siendo atrapado por las propias corrientes de pensamiento que a modo de “formas mentales” van tomando cuerpo, van asentándose en nuestra sociedad creando un programa cultural del cual es difícil de zafarse, por la propia presión familiar, mediática y endocultural. Salir a la luz de un pensamiento libre es entonces una labor ardua, propia de quien busca un programa individual de conducta, como si el efecto invernadero no fuera tan solo físico sino alcanzara a crearse una nube de pensamientos previos, de ideas hechas, de conductas aprobadas o reprobables cargadas de trabajos “a priori” que no tienen mayor fundamento que las costumbres sociales, poco reflexivas a veces, que son patrones de conducta útiles para adormecidas conciencias y receptivas mentalidades.

- **Lo dicho anteriormente ocurre en la medida que el hombre refleja el medio convirtiéndose en un hombre espejo**. El hombre es más permeable mentalmente en la medida que atiende tan solo hacia el exterior, por la falta de una verdadera solidez mental, y acaba reflejando las ideas y actitudes de otros. En una etapa adolescente este modo de aprehender las ideas de otros va conformando la estructura del propio edificio mental, pero con el tiempo esas ropas ajadas tendrán que dejarse a un lado y construir la propia vestimenta de pensamiento. Hay, en fin, que trabajarse, que educar el propio carácter, y consolidarse alrededor de unas ideas principales, las cuales, a modo de núcleo, aglutinarán otras más cambiantes y superficiales, que han de someterse siempre a revisión antes de integrarlas en la propia estructura de pensamiento.

**En cuanto más reflejamos el entorno mental menos consistencia propia logramos, y navegamos en la superficie del pensamiento que podríamos alcanzar**. A la inversa, también es notorio que quien es más superficial, menos ideas propias elabora y más se apoya en las ideas que le circundan, y más se descubren en su conversación los últimos titulares de los periódicos, los razonamientos del último programa de TV de mayor audiencia, desconociendo lo que es un buen libro, una buena música y no mero ruido, etc., porque hay una ausencia de un programa cultural propio, de un programa de desarrollo trazado por sí mismo. Tal vez algún día aprendamos a comprender a los seres humanos tan bien como hemos aprendido a reconocer el medio físico, pues nos es más importante. Cuando en una persona hay una gran carestía de pensamiento o es muy permeable, se asemeja a un terreno muy árido ó a un terreno arenoso que no retiene el agua, se pueden observar y medir fácilmente el grado de saturación en agua que tiene, pues las manchas de agua afloran sin trabar relación con sus partículas.

En cambio, un buen terreno de labor, que no debe ser ni poco ni demasiado permeable, admite agua, pero la retiene e integra en su estructura manteniendo un grado de humedad constante. En el primer caso citado, la labor de pensar es algo que nos es ajeno, y el agua de vida que son las ideas no son asimiladas, reelaboradas e integradas en nuestra estructura mental, como ocurre en el segundo ejemplo.

- **La mente mide y comprende por comparación, dado que se mueve siempre entre dos polos opuestos.** Lo alto y lo bajo, lo bello y lo feo, la alegría y la tristeza, son conceptos no absolutos, sino relativos, que comprendemos por comparación. La mente siempre se debate entre dos extremos, entre pares de opuestos, y alcanza estabilidad cuando aprende a distinguir cuál es el punto medio de las cosas.

- Dado que **la mente comprende por comparación** siempre pasa por la comparación con los demás. Pero hay que señalar que la comparación con otros siempre propicia duros resultados a fuerza de hacernos salir de nuestro propio interior y promover en nosotros niveles ajenos. Este mirarse constantemente en otros crea anhelos de situaciones que no son aplicables a veces a nuestra vida, propicia a veces la envidia, que acaban en situaciones de celos soterrados.

En el difícil juego de la vida, debemos tan solo compararnos con nosotros mismos, sacar de dentro lo mejor que poseemos, hallarnos y entendernos sin que en ello tengan nada que ver los méritos, las condiciones, las realizaciones o la fortuna de otros. Nos deben alegrar las realizaciones ajenas, pero no sus fracasos, ni sus amarguras. Podemos emular lo mejor de quienes admiramos sinceramente, pero no emular sus aspectos más bajos ni envidiar sus conquistas o posesiones materiales. Hay que ejercitar a lo sumo la sana envidia, que es la admiración de sus virtudes y valores más altos.

- **Solemos tener fijaciones mentales que obturan los canales de pensamiento.** La excesiva preocupación en algún tema, de carácter obsesivo, aprisiona la mente como si la estrechase, restándole amplitud de horizontes. Es como si todas las carreteras de un país quisieran partir o pasar por una ciudad única, que acapara toda la atención y los movimientos que se generan. Por ejemplo, si la autoestima se ve dañada porque la gente nos muestra indiferencia o nos desprecia, sentiremos todo pensamiento con inseguridad, y a cada paso dudaremos, nos faltará capacidad de decisión y de resolución. Ese nudo mental afecta así a toda acción y a los propios sentimientos, pues se proyecta siempre la idea de que no podremos ser queridos, o incluso de que somos despreciados. La mente tizna así el resto de la personalidad de sombras, de dudas, de miedos, que sólo acaban cuando ese nudo se va deshaciendo pacientemente con ideas positivas y constructivas, o bien cortando, sin dilaciones, esa dependencia con el exterior.

Cuando la energía de la vida se remansa en un lugar hay que hacerla recircular, pues de lo contrario, como un pequeño coágulo en una arteria, puede llegar a obturar los canales de transmisión, afectando a una red mucho mayor, y dejando sin riego áreas principales.

- **Algunas veces no sólo pasamos nuestra mirada sobre las cosas, las tocamos incluso con la mente, que a modo de extremidad o prolongación del cuerpo va más allá de lo físico,** llega antes a las soluciones que luego costarán mucho más de realizar en el mundo de lo físico. Tanto corre la mente que se precipita, da por entendidas las cosas, pero no las razona ni entiende realmente. Éste es el aspecto de una mente que se sacia con el primer sorbo de agua, que entrevé las cosas sin llegar a profundizar realmente. Manoseamos las cosas con nuestra mente, fantaseamos en lugar de dirigir firmemente nuestra imaginación, especulamos sin freno, hacemos cábalas, y quedamos atrapados por una mente pobre, superficial, que se mueve por primeras impresiones.

- **Podemos diferenciar en nuestra mente dos aspectos: una mente teñida de deseos, más cotidiana y egoísta, y una mente más profunda y universal,** que nos emparenta con los grandes arquetipos e ideales de la humanidad, pero acabamos utilizando el aspecto más concreto de la mente, el más cotidiano y superficial, y no su nivel más elevado. Dejamos de lado el entendimiento profundo de una mente elevada, inegoísta y noble, para enredarse en el “me conviene”, o “me interesa”, sopesando siempre las cosas desde el punto de vista de lo que puedo obtener de ellas. La contaminación mental y psicológica arrastran a una mente poco educada hacia el propio interés, pues ante nuestros ojos se muestra siempre como una

preocupación lícita sobre uno mismo. En otro lugar menos transitado de la mente quedan entonces arrinconados los grandes ideales, las aspiraciones por alcanzar un mundo mejor, más fraterno, más espiritual, y realmente humano. Tenemos tal vez en nosotros una semilla de esas concepciones elevadas, pues las podemos entender, aunque pocas veces las hacemos nuestras realmente, y bastantes menos nos comprometemos con ellas sinceramente.

- **La mente se halla sometida a leyes de causa y efecto**, aunque comúnmente nos quedamos en los hechos, en los efectos, sin llegar a descubrir las causas que los mueven. Estamos tan convencidos de que todo es casual que perdemos por ello la posibilidad de entender que también en lo mental, como en la naturaleza, el mundo se rige por leyes de causa y efecto. La casualidad es lo que ven nuestros ojos cuando pasan sobre las cosas, pero ver los lazos que relacionan los hechos es el trabajo profundo de una mente internamente despierta. Todo sentimiento y actitud está causado por algo, y a su vez siendo efecto de algo será causa de un efecto posterior.

- **La mente, por estar inmersa en la Naturaleza, se halla sometida a las mismas leyes que la rigen, como la ley de la ciclicidad.** Del mismo modo que pasamos del día a la noche, tal como se suceden las estaciones, la mente fluctúa entre momentos de euforia, de actividad y momentos de pasividad. Hay etapas de gran impulso, creativas, expansivas, de gran capacidad de reflexión, de análisis, junto a momentos posteriores de inflexión, y otras etapas de incapacidad de relacionar ideas simples, como si nuestra mente se hallara frenada, aturrida e incapaz de crear en sí misma nada nuevo. Ante semejante circunstancia conviene mantener unos mínimos en los momentos bajos, mantener una actividad reducida pero imprescindible y previamente pactada, y sembrando con actitud positiva y disciplinada para cuando llegue el tiempo expansivo y fértil. También en dicho tiempo habrá que aprender a dosificar las energías, no enredándose con excesivas actividades, ni abriendo varios frentes que pronto harán que la mente se aturda, por stress, por tensionarla en exceso.

- **Es necesario distinguir los diversos grados de desarrollo de la mente.** Es necesario distinguir entre la capacidad mental y la verdadera inteligencia. Dado que la inteligencia es la capacidad de saber elegir de entre varias posibilidades la adecuada, la verdadera inteligencia no es tan solo agudeza mental, sino que debe utilizarse para discernir correctamente de entre todas las posiciones, acciones, sentimientos e ideas, aquellas que nos lleven a vivir como auténticos seres humanos, regidos por los valores más elevados posibles. Al decir de Platón, los arquetipos humanos son las ideas tipo que rigen nuestra condición humana y son comprensibles para todo hombre, tales como la idea de libertad, de fraternidad, de valor, etc., que deben servirnos de guía, y llevarnos a los arquetipos últimos, como son lo Bello, lo Bueno, lo Justo y lo Verdadero. Discernir, que rebasando la actividad mental abarca la esfera de la intuición profunda, es la capacidad de regirnos por lo más elevado a la luz de la verdadera inteligencia.

## PROPUESTAS

- Evitar lo que implique rutina, evitando que se mecanice la mente y quede atrapada y adormecida en ella.
- El ejercicio prolongado de la mente, incluso a edad avanzada, la fortalece y la mantiene elástica, con la debida frescura, al igual que ocurre con los músculos del cuerpo. Dado que la mente no guarda una formación paralela a la del cuerpo físico, y por ser de carácter más sutil, no sufre por igual los achaques del tiempo, y por ello puede decirse que no acaba de formarse a ninguna edad.
- Hay que evitar además que la mente se rigidice en sus posturas con el paso de los años, por ello la labor de receptividad y de apertura mental debe ser continua. La necesidad de trabajar nuestra mente no termina nunca, y dado que nuestro cuerpo y emociones la seguirán dócilmente si ella se autodisciplina, es fundamental su formación para el correcto desarrollo humano.
- Comprender las leyes de la Naturaleza que tan bellamente se reflejan en “El Kybalión” egipcio, dado que nos señalarán nuestras propias leyes (de ritmo, de ciclicidad, etc.)
- Descubrir el propio ritmo mental tratando de ponerlo en sintonía con los ritmos de la naturaleza, con el paso de los ciclos, de

las estaciones, de ahí que frecuentemente observemos que las etapas de invierno acompañan a etapas de mayor introspección y el estío impulsa en nosotros un estado más expansivo hacia el exterior. Pero esas diferencias de ritmo pueden ser sanamente aprovechadas en nuestro favor para lograr un desarrollo integral.

- Elevar el aspecto más humano y cotidiano de la mente hacia su aspecto más profundo y elevado, restándole superficialidad. Saber discernir, descubriendo las ideas fundamentales de entre las secundarias y accesorias, para conducirnos por las más elevadas.

- Mantener una actitud mental descontaminada, para no contribuir a contaminar el mundo. No corromperse, no olvidar los grandes sueños e ideales con el paso del tiempo, cuando los roces con la vida adormecen los anhelos de juventud. Mantenerse joven en lo mental e internamente.

- No vivir como un ser separado del mundo: educar la propia individualidad de las ideas sin ser individualista.

- Evitar ser un hombre-masa, superficial o demasiado permeable, para no ser un hombre espejo que refleje tan solo las corrientes de pensamiento imperantes. Forjarse un criterio propio, revisando las ideas que sustentamos y adecuándolas a la realidad.

- Encontrar el propio centro.

- Entender que la conciencia no es la mente, sino que aquella se halla por encima de esta y es capaz de dirigir el pensamiento hacia los más altos arquetipos humanos. El verdadero anhelo de superación, de perfección, de búsqueda de la sabiduría procede del verdadero ser y trasciende el mundo de lo mental.

- Evitar los dogmatismos, que restan comprensión pues nos atrincheran en pensamientos que damos como válidos sin poderlos razonar. Si bien la profunda intuición nos puede permitir captar ciertas ideas aunque sean difícilmente expresadas por la razón, debemos en lo posible tratar de entenderlas con elementos racionales, evitando el creer en aquello que la razón no pueda apoyar con argumentos coherentes. A modo de ejemplo cabe decir que cuando el cristianismo afirma que Dios es uno y trino, en la tradición original de las primeras épocas del cristianismo, hallamos elementos suficientes para comprender lo que significa dicha expresión sin tener que recurrir a admitir algo por que sí, y sin entenderlo. En dichas tradiciones se explica que en el universo al igual que en el hombre, y dada la dificultad de expresar la idea de la divinidad, se consideraban tres aspectos espirituales, que son al mismo tiempo una unidad: una voluntad pura, que se expresa en el universo a través de las leyes que lo rigen; una intuición profunda, que lleva a la verdadera comprensión, al amor y la sabiduría, y que en el cosmos se manifiesta como energía y vida; y una inteligencia, que se expresa en las formas de la creación.

- Finalmente, aunque logremos ciertas cotas de desarrollo de la mente y dadas la fluctuaciones de la misma ¿cómo mantener centrada la mente en esas posiciones? Si atendemos a los consejos que propone el texto clásico hindú, el Baghavad Gīta, debemos-evitar los apegos y los lazos del deseo,

- evitar los vaivenes emocionales que la afectan, frenando la variabilidad, la ociosidad, el apego al éxito o al fracaso,

- tener una recta determinación para dirigir nuestra mente, evitando los meros deseos pasajeros,

- tener paciencia cuando no se logra lo que nos propusimos y volver a intentarlo,

- evitar el impulso momentáneo, no perder de vista el objetivo, el rumbo que nos fijamos,

- la mente recta se prueba a sí misma por la recta acción.

**Ramón Sanchis Ferrándiz.**

