

Mente en Armonía

Sesión 6: La Mente Iluminada

La Atención o Consciencia Plena

- Es de suma importancia seguir profundizando en la cualidad de la atención plena, pues es la llave para el conocimiento y transformación de la mente. Es a través de la atención plena que podemos estar de forma más íntima con la experiencia, para poder ser más conscientes de la realidad y evitar entrar en estados mentales torpes y alimentar estados mentales hábiles.
- **¿Qué es la atención plena?**
- La lucidez y la claridad mental más elevadas que puedan tenerse
- Manaskara o consciencia une a todos los constantes un momento mental.
- La atención es la unión de los constantes en el acto de la consciencia que se presenta como un sujeto en que pone atención en un objeto.
- 3 aspectos de la atención plena
 - **Smrti o sati:** estar en el momento presente.
 - Recuerdo, atención. Consciencia plena aplicada a los hechos de la experiencia: contacto y sensación.
 - **Samprayana:** consciencia inteligente. Gnosis y cognición.
 - Conocimiento completo. O saber en totalidad. Estar enterado, al tanto, sensibilizado.
 - Esfuerzo por mantener la interpretación alineada con la realidad.
 - Puntos de vista sobre la realidad más correctos.
 - Reflexión
 - **Apramadha:** vigilancia. Cuidado de la mente. Atenta a la calidad ética de nuestra mente. Prevenir entrar en estados mentales torpes.
 - ¿Cual es la calidad moral de mi mente en este momento?

- Protector que custodia la voluntad

El estado último de atención plena transforma e ilumina la mente.

La Psicología de la Liberación

- Toda esta exploración es apenas una representación de la mente no iluminada. Pero, ¿qué es la mente iluminada?
- No contiene ninguna de las aflicciones.
- A la vez, va más allá de estados mentales positivos.
- Los estados positivos se encuentran en su máxima expresión.
- El estado de iluminación va más allá de las palabras:

“No hay medida para el hombre
que ha alcanzado la meta
a través de la cual, se dice,
que su dimensión es tal.
No es tal para él,
pues cuando se eliminan todas las condiciones
también se elimina toda posibilidad de describir eso.”

- Buddha -
- ¿Qué hay de la estructura más profunda de la mente? ¿Cómo llega cada momento de experiencia a ser un momento sin iluminación?
- La mente no iluminada en realidad es una sucesión de momentos mentales, donde cada uno se construye recién en cada momento a partir de la combinación de los 51 eventos mentales, en dependencia de los eventos presentes en los momentos previos.
- El constante llamado atención es el que une a los otros cuatro en un solo destello de “sujeto que experimenta un objeto”, ese rico y complejo momento de “yo aquí ahora”, con todos esos tonos y matices que sugiere la variedad de eventos mentales que hemos estudiado hasta aquí. A nosotros nos parecerá como que es un “yo” estable y duradero que vive en un mundo permanente.

- 
- Este momento siempre recién acuñado está, asimismo, más o menos distorsionado y siempre anda en alguna parte del continuo que va de lo torpe a lo hábil.
 - Nuestra manera normal de ver el mundo está, en mayor o menor medida, fundamentalmente equivocada. Significa también que nuestra voluntad, interpretación y atención son siempre, en cierto grado, hábiles o torpes.
 - Una mente que fuera intrínsecamente distorsionada e ignorante jamás podría liberarse de su ignorancia. Si fuera intrínsecamente ignorante no podría evitar la probabilidad de recaer en hábitos torpes, sin importar lo hábil que se encontrara en el presente. Sin embargo, sí hay esperanzas dado que la mente tiene capas más profundas por debajo de su ignorancia y sus arrebatos.

Las 3 Evoluciones de la Mente

- Cada momento está desplegándose en una “evolución” en tres aspectos.
- Como siempre que hablamos de la mente, debemos estar muy conscientes de las limitaciones que nos impone el lenguaje. Las palabras se construyen con base en un mundo de objetos, primero como una especie de señalador, pero la mente no es un objeto. Lo cierto es que podría definirse como cualquier cosa que no sea un objeto. Es un sujeto, ese que conoce los objetos.
- Una triple evolución se trata de una metáfora que nos ayuda a comprender nuestra experiencia inmediata, pero eso no la describe, literalmente.
- **La primera evolución** de la mente, la capa más profunda dentro del momento mental, es una chispa pura de conciencia, un destello de sensibilidad que es, en sí, auténtico e inocente, ni ignorante ni bueno ni malo siquiera.
- Es algo como lo que quiso decir el Buda cuando expresó: “Esta mente es luminosa, pero le afectan aflicciones adventicias”.
- La primera evolución de la mente a partir del momento mental anterior no es más que mente, pura y simple.



- Podemos tener un indicio distante de lo que es la primera evolución a partir de un acontecimiento muy común. Cuando despertamos de un sueño muy profundo. Nos hallamos ahí acostados, totalmente despiertos pero antes de que empecemos a llenar la mente con lo que nos espera ese día, sencillamente descansamos en una especie de conciencia abierta, sin nada en especial en que enfocarnos y sin ningún contenido en particular. Solo estamos conscientes, aunque apenas tengamos idea de dónde nos encontramos o, acaso, ni de quiénes somos y no sentimos mayor preocupación por eso. Este delicioso estado puede proseguir durante un buen rato, hasta que la vida, con sus cargas y bendiciones, comienza a tomar forma otra vez alrededor de nosotros.
- Es un estado que puede ser sorprendentemente dichoso. Sin embargo, son solo reminiscencias distantes de la primera evolución de la mente. Esta capa inicial de conciencia sin límites es aún más abierta e inocente que eso.
- Cuando despiertas o cuando te recuperas de un desmayo, tarde o temprano el mundo vuelve a tomar su lugar, alrededor de ti y en ti. Comienzas a recordar quién eres, dónde estás y qué estás haciendo. Todas tus predilecciones y prejuicios salen de las sombras, preparados para participar en el mundo.
- “Yo en mi mundo” se solidifica una vez más. Este proceso de volver al mundo refleja **la segunda evolución** dentro del momento mental, que le sigue a esa capa inicial de sensibilidad pura. **En la segunda evolución “yo”** se identifica como algo aparte de “mi mundo”.
- El arraigado hábito de apegarse a la idea de “yo” se reafirma y se aferra a la dimensión interior como “yo”, mientras que la externa se afianza como “mundo”. Esto es ignorancia, la aflicción innata, la más poderosa de las fuerzas modeladoras provenientes del pasado, desplegándose en el presente y estructurando la mente para que perciba “mío” y “no mía”, conformando las bases para cualquier interpretación egoísta en el futuro.
- “El “yo” que se discrimina se aprehende con la tremenda fuerza del apego a ese “yo”.
- En ese nivel seguimos siendo inocentes. No hemos hecho nada. No cabe aun hablar de lo hábil y lo torpe. Por eso se dice que esta capa está cognitivamente oscurecida pero todavía éticamente indeterminada.



- Al dividir la experiencia en “yo” y “mundo” comenzamos a poblarlo con las “diez mil cosas”. **Esta es la tercera evolución de la mente**, la manifestación de la gama completa de “yo en mi mundo”, aquí y ahora.
- “El sesgo que la ofuscación cognitiva le da a la interpretación le imprime un repentino giro a la trama. Interpretamos la experiencia sobre la base de nuestro apego ignorante al “yo” y es así como la contaminamos”
- “No vemos los objetos de la experiencia como son. Lo que vemos es una distorsión contaminada y egoísta de ellos. Comenzamos entonces a actuar sobre ese fundamento de interpretaciones contaminadas y egoístas. Codiciamos y nos aferramos a lo que creemos que garantizará nuestra identidad y que nos dará satisfacción. Despreciamos y rechazamos lo que suponemos que nos amenaza. Entran así en juego las 26 aflicciones de acuerdo con sus diferentes características y condiciones.
- Tenemos también la posibilidad de actuar de manera hábil. Cuando empezamos a sentir cierta identidad con el mundo que nos rodea, en lugar de contra él, respondemos de un modo hábil y entran en juego los once positivos.
- Este panorama más completo de la mente, visto como las tres evoluciones o transformaciones dentro del momento mental, nos ayuda a saber cómo salimos del estado no iluminado.
- Nos sirve para comprender mejor cómo es el estado iluminado en su forma de liberación de las aflicciones y, en especial, de la ignorancia, que es la fuente básica del sufrimiento.

Pelar la Cebolla

- “El problema de la ignorancia, empieza con la segunda evolución, el surgimiento de una idea de “yo y el mundo”, como algo independiente y real, con su inevitable y poderoso apego a la identidad propia. A partir de esa ignorancia ocurre la tercera evolución, el despliegue de un mundo de objetos contaminados y egoístas, distorsionados por la interpretación.



- Sin embargo, el momento mental no tiene que evolucionar de esa forma. Puede evitar la ofuscación cognitiva y hasta la posibilidad de actuar con torpeza. La clave está en la primera capa de la mente, ese destello puro de sensibilidad, cognitivamente no oscurecido y éticamente indeterminado.
- Si de alguna manera la mente pudiera mantenerse en ese nivel o pudiera hacer que ese nivel se mantuviera durante la construcción de la experiencia, entonces podríamos evitar la ofuscación y la contaminación.
- Necesitamos deshacer la triple evolución pieza por pieza, empezando por la evolución de la capa más externa, que son el “mundo” y el “yo” como los conocemos en este momento. Necesitamos pelar las capas de la cebolla.
- Si queremos pelar la cebolla es necesario que veamos por dónde comenzar. ¿Dónde radica, pues, la esencia del problema?
- Radica en el karma. Es el karma el que propulsa las evoluciones de la mente en cada momento.
- El hábito de la ignorancia se reafirma una y otra vez dentro del espacio abierto de la mente que es la primera evolución, pero lo hace con más o menos fuerza. La fortaleza con la que ese hábito vuelve a actuar depende de cómo hemos actuado en el pasado. Si hemos llevado a cabo una gran cantidad de karma torpe el hábito de aferrarnos al “yo” será muy poderoso y se reafirmará con una fuerza irresistible, arrasando con ese espacio sin hacer siquiera alguna pausa. Nuestro acto torpe refuerza nuestro apego al “yo” y este genera nuestra tendencia a lo torpe. Así, andando en círculos, continuamos.
- En algún punto, sin embargo, hay quienes despiertan, aunque sea por uno o dos momentos. Se dan cuenta de la situación en la que se encuentran y, si son afortunados, reconocen que hay una vía para escapar.
- Al trabajar en esos eventos mentales podemos ir utilizando el karma a nuestro favor y pelar así la cebolla de la mente, retornando a su estado básico antes de que la distorsionáramos y la contamináramos.
- El primer paso en nuestro escape es el surgimiento de la fe. Nos encontramos teniendo una respuesta ante la virtud, la belleza y la verdad. Nos atrae poner fin al sufrimiento con la dicha de la liberación. Sobre esa base brota la conciencia en

forma de escrupulosidad y vergüenza reverente, de manera que deciden proceder a actuar la vigilancia y el fervor. Nos esforzamos por eliminar las aflicciones de la mente e impedir que vuelvan a aparecer e intentamos desarrollar los positivos y llevarlos a la perfección.

- Esta es la fase de la ética en el triple sendero de ética, meditación y sabiduría, la presentación del camino que constituyó el tema principal de la enseñanza del Buda. Mientras más nos dedicamos a erradicar las aflicciones y cultivar los positivos más debilitamos la costumbre de aferrarnos a un “yo”. Esta etapa de la práctica consiste en trabajar sobre nuestra conducta, pero necesitamos ir profundizando en los estados mentales subyacentes. Esta es la misión de la meditación.
- La meditación solicita el apoyo de los intensificadores. Por medio de una práctica sistemática aprendemos a ir avanzando a través del compromiso emocional, la resolución, la atención y la absorción. Incluso, por un rato podemos refinar o suspender en cierto grado la acción de ese hábito de apegarnos al “yo” y así experimentar estados más elevados de la conciencia, libres de esa poderosa costumbre innata, de tal modo que probamos un poco de la primera capa de la mente, pura, inocente y dichosa. Sin embargo, en la fase de la meditación esos estados superiores solo pueden ser temporales. Tan pronto como dejamos de poner en práctica los intensificadores recaemos en la interpretación egoísta y, así, en una fuerte tendencia a contaminar los objetos de nuestra atención con las aflicciones.
- Es solo cuando entramos en la fase de la sabiduría o visión clara que conseguimos ver a través de la ignorancia y destruirla. Poco a poco vamos reconociendo la falsedad del paso que se da en la segunda capa de la evolución del momento mental, en la que las dimensiones interna y externa de la experiencia se interpretan como un “yo” fijo e independiente en un mundo independiente “ahí afuera”. La sabiduría ve a través de esta ilusión.
- Reconocemos su carácter artificial y construido y la conciencia se revoluciona en su mismísima base. De hecho, torna el exterior hacia el interior.
- Es así como escapamos. Revertimos el proceso de las tres evoluciones del momento mental por medio de la ética, la meditación y la sabiduría.
- Una vez que ocurre eso nuestra mente funciona de un modo totalmente diferente. Se vuelve todo al revés. ¿Pero cómo es ese estado maravilloso?”



- Las 5 constantes y las 5 Gnosis

- Podríamos afirmar de una manera breve que en lugar de consistir en los cinco constantes, ahora las cinco gnosis conforman la estructura de la mente iluminada.
- Cuando la sabiduría ha visto profundamente la ilusión fundamental que se suscita en la segunda evolución de la mente esta se transforma sola. Ya no toma el lado subjetivo e interno de la experiencia como un “yo” independiente del momento de la misma ni capta a los objetos de la experiencia externa como pertenecientes a un mundo que tiene una esencia real. Ahora esa conciencia pura, clara y luminosa, que es la capa más profunda de la mente, es la base de toda la experiencia y no queda en ella ni rastro ni posibilidad de apego.
- Todos los contenidos de la mente se transforman con esta revolución y, en particular, se disuelven los constantes. A los cinco constantes los remplazan las cinco gnosis.
- Son una forma integral y directa de estar conscientes, sin involucrar conceptos en absoluto para llegar a la verdad.
- Es sabiduría o imaginación intuitivas, pero en el nivel más alto posible, completamente desprovistas de ilusión y sin posibilidad siquiera de engañarse.
- Son las características fundamentales de una mente totalmente libre de apego al “yo”, así que al oír acerca de estas tendremos por lo menos una probadita de cómo sería esa mente.
- **Contacto - Gnosis como espejo:** cualquier cosa que aparezca ante él se reflejará sin distorsión alguna. De igual manera, la gnosis, que es como un espejo, sencillamente percibe lo que tiene delante sin añadirle ni quitarle nada y sin alterarlo de ninguna otra forma. Uno no tomará a la estructura de la percepción por la realidad misma. La forma en que aparecerá será simplemente como un momento que surge en dependencia de condiciones, sin ningún carácter fijo independiente de ese momento.



- **Sensación - Gnosis de la Igualdad:** ¿Pero cuál es la desigualdad de nuestro sentimiento normal que ahora estamos trascendiendo? Por supuesto, nuestra distinción entre el placer y el dolor es una forma de desigualdad. Sentimos la intensidad relativa del placer y el dolor de acuerdo con la relevancia que tiene para nosotros. En otras palabras, depende de nuestra propia identidad. Siento profundamente mis propios dolores, mientras que es posible que apenas si registre los de alguien más. La gnosis de la igualdad no hace esas distinciones. Aunque mi cuerpo registra de un modo más inmediato mi dolor y mi placer, siento de igual manera el sufrimiento y las alegrías de todos. La gnosis de la igualdad es, por lo tanto, empatía en su máximo nivel. En ese estado más elevado percibimos la belleza que hay en todo, pues de alguna forma nos encontramos en un estado anímico de sensibilidad desapegada de todo el mundo que nos rodea. Incluso lo que antes nos parecía feo ahora lo vemos bello o, mejor dicho, vemos la belleza que hay en ello.

“Nunca disfrutas del mundo correctamente
hasta que el mismo mar fluye por tus venas,
hasta que estás vestido de cielo
y coronado de estrellas...11”

- **Interpretación - Gnosis que discierne:** La gnosis que discierne, asimismo, mira al objeto sin conceptualizarlo. No pone ningún interés en él como objeto utilitario y quizá ni lo identifique con alguna etiqueta. Es solo algo que está allí, en toda su singular gloria. Sobre todo, no ve al objeto desde la perspectiva del apego al yo en absoluto. Podríamos decir, incluso, que este tipo de conciencia estética apreciativa en su nivel más elevado posible “ama” a su objeto, puesto que lo ve con un profundo sentido de afinidad y empatía. Se ve con desapego, no es como si un faro frío echara su luz sobre el objeto para un mero escrutinio. Es una mirada amorosa y es, todavía, más amorosa cuando se dirige a una persona que es capaz de tener una respuesta.
- **Voluntad - Gnosis de la acción infalible:** Si bien la voluntad mueve al cuerpo, el habla y la mente con base en una interpretación egoísta de los datos intrínsecamente parciales del contacto y el sentimiento, la acción que lleva a cabo esta gnosis no tiene una motivación egoísta. Solo hay una respuesta creativa espontánea. Se hace lo que debe hacerse sin que intervenga ninguna identidad egoica o un proceso conceptual siquiera. Podemos tener una idea remota de ese



tipo de acción en actos creativos como la composición de un poema. A veces parece que el poema se escribe solo y que el poeta no es más que un escribano, que anota lo que viene a él de un sitio completamente más allá del “yo”. La gnosis que ejecuta la acción, se mueve a través de la mente iluminada sin ninguna noción de “yo”, siempre por el beneficio más amplio y siempre encontrando los medios creativos para la liberación.”

- **Atención - Gnosis del reino de la realidad:** a medida que la interpretación se hace más sutil nos encontramos habitando en dimensiones de la experiencia cada vez más refinadas y bellas. Es más probable que experimentemos el mundo de la forma pura en la meditación intensiva. En la iluminación, toda experiencia se convierte en el reino de la verdad, cuando ya estamos liberados de la ilusión básicamente distorsionadora de ser un “yo independiente”. No importa de qué objetos nos hagamos conscientes y no importa qué circunstancias o situaciones imperen, la mente ve la realidad. Los iluminados siempre se sienten en casa.”
- Ese análisis psicológico de la mente iluminada parece condenado a perder de vista el objetivo. En realidad no hay cinco gnosis independientes como si fueran cinco engranes en una máquina. Lo cierto es que esta enseñanza en particular solo nos dice que uno trasciende esos cinco constantes y que la mente comienza a funcionar de una manera muy distinta, libre de apego al “yo”.
- Por esa razón el Budismo vincula las cinco gnosis con una imagen o una disposición de imágenes: el mandala de los cinco Budas. La ventaja de la imagen, el mito y el símbolo es que le hablan a la imaginación y nos liberan de las constricciones del intelecto, que está limitado por los conceptos.