

LLEGAR NATURALMENTE A SER SERENO

Radha Burnier, 'The Theosophist', abril de 2004

Casi todo el que tiene interés en la vida espiritual en alguna ocasión hace la pregunta: "¿Cómo puedo controlar mi mente? Las actividades constantes de la mente son fatigantes; dificultan la reflexión y no dejan espacio para las percepciones profundas que surgen en los momentos de calma. Sólo una mente serena puede reflejar la esencia de la vida así como las aguas de un lago deben ser calmas y claras para reflejar el cielo.

A través de largos períodos muchos buscadores han tratado meditar eficazmente. Luchan ardientemente para retirar la mente de sus divagaciones, pero es rebelde y tratan repetidamente de tener éxito. Esto es desalentador, y surge entonces un sentimiento de que la única opción es desistir. Si bien varios Instructores han advertido que uno debe continuar el esfuerzo para subordinar la mente recalcitrante, hay un punto más allá del cual una persona siente que no puede seguir en la batalla. Es por tanto digno de considerar seriamente si con un acceso distinto la mente puede ser menos excitable y más serena. En una ocasión J. Krishnamurti dijo, "permite que la mente tenga libertad para morir", pero cuando se le da libertad, como la experiencia puede mostrar, no muere sino continúa con frenética energía. ¿Es porque incesantemente le estamos dando alimentos que mantienen viva su locura? En este caso debemos descubrir cuál es el combustible que inflama la mente y la mantiene en movimiento.

Una de las características de una persona Espiritualmente evolucionada es que no es personal. Por el contrario, la mente deseosa es muy personal, como prontamente descubrimos cuando observamos con cuidado nuestras reacciones en la vida diaria hacia personas e incidentes. En la medida que la mente crece más aguda y sagaz, se vuelve crítica de cómo otros piensan y obran. En efecto, obtiene considerable satisfacción en descubrir algo que pueda criticar o condenar. A nivel subconsciente esto fortifica el centro egóico y su sentido de superioridad, lo cual puede ser la razón de que hablar y pensar críticamente de otros sea tan común.

Naturalmente que es bueno ser crítico en el recto sentido, lo cual es un signo de que *viveka* o facultad discernidora se está desarrollando y lo recto es visto como recto y lo malo como malo. Pero esta clase de observación debe estar libre del elemento personal. El verdadero *viveka* no produce reacciones o recuerdos que tergiversan las relaciones. Por otro lado, la actitud no personal da lugar a sentimientos amables y a la comprensión de las luchas por las que pasan otros. Si uno es verdaderamente impersonal o meramente está diciendo "yo soy impersonal", depende de estar serenamente consciente de lo que sucede, sin dejar ningún residuo o imagen en el cerebro.

Como otro ejemplo podemos observar nuestra respuesta a un problema de salud. Esta experiencia, cuando respondemos a ella rectamente, puede enseñar impersonalmente. El cuerpo es una cosa útil y debemos cuidar de él, pero no se le debe dar importancia como una posesión personal. ¿Podemos verlo con desapego, como si fuera el cuerpo

de otra persona, que se nos ha dado en administración? En realidad no es “nuestro”, excepto por un corto tiempo. Como ha señalado el profesor Lewis Thomas, los microorganismos de los cuales hay colonias en el cuerpo, bien podrían decir, “este cuerpo es nuestro”. Pero por ahora es una buena herramienta con la cual funcionar en el plano físico.

El punto de vista personal y la reacción personal son como una úlcera en la mente, una fuente de irritación. Por experimentación, si aprendemos a ser impersonales, o más bien no personales (la palabra impersonal sugiere falta de sentimiento, pero bellos sentimientos caracterizan la mente no personal), podemos encontrar que hay mucho menos actividad y agitación mental innecesarias. Entonces hay menos necesidad de pensar en controlarla, porque las agitaciones son creadas por reacciones personales y ellas se aquietan por sí mismas cuando existe la impersonalidad.

Otro aspecto del problema se hace patente cuando nos observamos a nosotros mismos, sin esperar ser o hacer esto o aquello. Esto tendrá como resultado que se abandonan trivialidades y superficialidades. En relación con una profesión u ocupación una persona puede ser muy cuidadosa en los detalles de su trabajo. Pero hay también innumerables actividades superficiales de la mente que no tienen ningún propósito, pero que actúan mecánicamente. La mente está atrapada en la red del deseo, y la mente deseosa siente que está viva cuando está dando vueltas alrededor y poniéndose en un estado de ansiedad, temor o agitación. No puede permanecer ocupada en cosas profundas y por consiguiente se mantiene en una atmósfera de trivialidades.

Muchas veces las personas se sienten compelidas a hablar con otros acerca de pequeñas cosas en sus propias vidas a las cuales les dan importancia. Hay un sentimiento de que cualquier pequeña cosa que esté relacionada con uno mismo debe ser de interés para todos los demás. La mente observadora ve que esto le sucede a uno y a los otros, y aprende a no imponer a otros detalles sin importancia, simplemente porque están relacionados “conmigo”. Aquí también hay alimento para que se infle el ego.

La mente se aquietta cuando el foco de su atención pasa de lo personal a lo impersonal, de lo trivial y superficial a lo real y significativo. Un estado de sosiego se vuelve natural cuando pensamos en términos de la naturaleza universal de la experiencia — dolor, alegría, lucha y así sucesivamente — porque el foco cambia. La señora Blavatsky aconseja a los estudiantes espirituales que se extiendan en las verdades universales. En la medida que el foco cambia, el interés también cambia. Entonces, aunque toma tiempo para que la mente muera, no desistimos. El reto es interesante. Así como un estudiante universitario encuentra su trabajo laborioso y pesado cuando trata solamente de obtener buenas calificaciones y conseguir un trabajo bien remunerado, pero si su interés se despierta, trabaja con alegría, de igual manera el camino espiritual es cuesta arriba todo el tiempo, pero cuando hay interés, ascender es dicha.