

HELEN HAMILTON

TRASCENDER LA MENTE

CÓMO DESMONTAR TU RUIDOSA MENTE

¡ES NECESARIO
DESMANTELARLA!



TRASCENDER LA MENTE

HELEN HAMILTON

TRADUCIDO POR

Pilar Vivancos y Juan Ramón Gordillo

EDICIONES  ARCANAS

CAPÍTULO 1

Introducción

La mayor parte de la humanidad está perdida en la ilusión de que son sus mentes, que deben creer automáticamente todo lo que esta les dice porque se identifican con ella. Podemos decir «mi mente» y «mis pensamientos», pero pocos logramos ver realmente que estos pensamientos están apareciendo en nosotros, y que no se corresponden con lo que somos de verdad.

Este libro se ofrece para que podamos trascender la mente, al fin y por completo, comprendiendo el proceso auténtico que implica.

La información sobre el proceso y sobre cómo pasar a la siguiente etapa nos ayuda a suavizar nuestra resistencia, porque empezamos a ver que todo ser despierto ha recorrido el mismo camino en el que nosotros estamos. Todo el mundo debe recorrerlo hasta el final y nadie está exento; ni siquiera Buda.

Como seres humanos, evolucionamos espiritualmente al aprender nueva información, cuestionando su veracidad y poniéndola en práctica. Al final de este proceso, nos

convertimos en aquello sobre lo que leíamos antes; somos la Verdad viva, y no solo la tenemos en la cabeza como más conocimiento intelectual. Nuestra mente y nuestro cuerpo están siempre en un proceso aparente de convertirse en manifestaciones cada vez más claras, brillantes y felices del Ser Verdadero. Nuestra naturaleza no manifestada es siempre perfecta, total y completa.

Con este libro tomarás cualquier patrón mental concreto, lo comprenderás, lo desharás y terminarás en el Estado Despierto como la perfección que eres.

Este libro es innovador porque explica en pasos claros cada etapa de cómo trascender la mente. También se dan ejemplos de acontecimientos cotidianos, sus respuestas emocionales y mentales y cómo utilizarlas para trascender totalmente la mente. Se trata de casos de estudiantes reales que están creciendo en el camino. A medida que leas este libro y apliques lo que aprendas, podrás comprobar tus progresos mediante los ejemplos y las explicaciones. Además, podrás evaluar tu propio progreso gracias a la sensación de liberación, apertura y una mayor paz cada vez que avances al siguiente capítulo.

Los ejercicios de este libro están al alcance de todo el mundo; no importa si ya has hecho antes muchas prácticas espirituales o ninguna. Los métodos resultan aplicables a cualquier persona interesada en ir más allá de su mente. No es necesario tener en absoluto ningún conocimiento previo de las tradiciones espirituales, las culturas o los distintos caminos. De hecho, este libro puede funcionar mejor para aquellos que están totalmente abiertos y, simplemente, lo leen, aplican y trascienden.

La principal recomendación es que leas todos los capítulos al menos una vez, sobre todo, si los primeros te

parecen bastante básicos y que ya los has superado en tu práctica espiritual. Te ayudarán a ver que, en cada etapa, hay un conjunto particular de opuestos o dualidades, que hay que trascender. No es necesario que entiendas esto, pero leer los capítulos en orden ayudará a tu conciencia a comprender el proceso por el que está pasando y a avanzar al siguiente nivel con más facilidad.

Trascender la mente equivale a pelar las capas de una cebolla: a medida que aprendes a retirar cada una, te vuelves más experto en la siguiente. El viaje se hace más rápido y fácil incluso al final, con las capas pequeñas y, posiblemente, complicadas. Al final te quedas con la Nada dentro de la cebolla, lo Sin Forma o Conciencia que eres y siempre fuiste.

Trascender la mente implica un viaje de aquí hacia aquí. Tú ya eres esta conciencia pura, pero todos debemos quitar las capas de la mente que oscurecen la verdadera luz que somos y vivir como eso experiencialmente.

CAPÍTULO 2

El camino de la mente y la comprensión

Hay muchos caminos hacia la Verdad o el Despertar, como el camino del corazón o a través de la autoindagación profunda.

Muchas vías destacan también la importancia de la meditación y la contemplación. Todas son herramientas muy útiles y se recomiendan, si bien en este libro trabajaremos con nuestra mente para empezar a comprender las raíces de nuestro sufrimiento y cómo deshacerlo.

Cada patrón mental funciona como un hilo tejido que cuelga suelto de la vestimenta de la mente o del sentido egoico del yo. Si sabemos exactamente dónde tirar del hilo, podemos desenredar todo en un espacio de tiempo relativamente corto. Si podemos empezar a ver que todo el mundo tiene estos patrones y que, en realidad, están ahí para ayudarte, entonces adquirirás mucha más confianza y éxito a la hora de soltarlos.

El camino a través de la mente, en realidad, solo requiere echar un vistazo profundo a nuestra mente y preguntarnos por qué funciona de esa manera. La comprensión conduce a

la aceptación, que a su vez lleva a la disolución de los patrones mentales repetitivos que nos causan tanto sufrimiento. La mayoría de nosotros pasamos el tiempo resistiéndonos —consciente o inconscientemente— a nuestra mente, deseando que se calme o se detenga por completo. Esto solo sirve para aumentar el ruido que esta hace.

Ten en cuenta que, cuando utilizo las palabras «mente» o «ego», me refiero al aspecto de nuestra mente que es algo disfuncional, repetitivo, que duda, juzga, teme, etc. Ese que nos gustaría disolver y trascender, y no al aspecto útil y funcional. Este nos recuerda que nos hemos dejado el horno encendido, o que vamos a llegar tarde al trabajo si no salimos ahora. Este aspecto saludable de la mente seguirá disponible después de que despiertes plenamente a tu Verdadero Ser y vivas en, y como la Libertad que eres. De hecho, accederás a tu mente siempre que quieras o necesites utilizarla, en lugar de ser utilizado por ella.

Esta vía resultará bastante útil si tienes una mente muy ruidosa o excesivamente analítica y se te dificulta sentarte a meditar. En esta vía, utilizamos las facultades de la mente para ayudar a su propia disolución.

La mente de cada persona ya anhela descansar como el Ser Sin Esfuerzo, y lo hará cuando se le dé la información adecuada. Al igual que una pequeña astilla puede pasar desapercibida en tu dedo durante mucho tiempo y, sin embargo, causar un gran dolor, también las ideas equivocadas pueden generar inquietud y malestar dentro de tu mente. Es como un picor que no logras rascar, o una herida que sigue abriéndose y nunca se cura del todo.

Con los procesos de este libro, obtendremos la capacidad de identificar finalmente las ideas equivocadas.

Con esa información, veremos lo que ha estado causando nuestro dolor y elegir superarlo.

Sigue cada capítulo y aplica lo que leas completamente. Solo pasa al siguiente cuando sientas un cambio experiencial, una apertura o ligereza en tu ser. Esto es muy importante, porque te mostrará que has trascendido el nivel particular de conciencia en torno al patrón mental concreto con el que estás trabajando. A medida que apliques los procesos de los capítulos sobre un patrón mental, empezarás a ver con qué facilidad se pueden disolver también los demás.

Hacer una montaña de un grano de arena

Al principio, la idea de deshacer todos estos patrones mentales puede parecer como escalar una montaña sin el equipo adecuado. Pero, a medida que empiezas a deshacer sistemáticamente cada patrón, se hace más rápido y fácil. Cada vez que trasciendes una barrera, creencia o bloqueo, obtienes acceso a cierta energía que ha estado atrapada en un bucle; por lo que se vuelve más rápido, fácil y exponencialmente más poderoso. Pronto se hace evidente que, si deshaces algunos patrones mentales, en algún momento, todo se derrumbará y solo habrá silencio y paz. Llegarás a ver que esa paz y ese silencio ya existen, pero puede parecer que están ocultos bajo el ruido de la mente.

Cada vez que observes un patrón mental, te darás cuenta de que es más claro, simple y fácil ver dónde ha permanecido atrapada tu energía en él. Cada vez lo tendrás más claro, serás más consciente y estarás mucho más poderosamente enfocado. Cada vez te notarás menos distraído por la mente. En algún momento, como un castillo

de naipes, todo se derrumbará y podrás simplemente, ser tú mismo, sin que ese periodista interior comente de forma obsesiva todo lo que te sucede.

Empezarás a enamorarte de la sencillez de este camino y de la facilidad de los pasos, que tienen un proceso simple y lógico. También comenzarás a enamorarte de la recompensa de mayor paz, quietud y felicidad por trascender cada patrón mental. Nuestra mente nos dirá que se trata de la iluminación total o del fracaso, que; salvo que dejemos ir cada uno de los patrones mentales nunca seremos felices. Todo lo contrario: lo que encontraremos es que, cada vez que dejamos ir, cada vez que investigamos una creencia o cuestionamos una suposición, en realidad, alcanzaremos un nuevo nivel de conciencia. Descubriremos que el esfuerzo merece la pena y que vivimos una vida más feliz cada vez que lo aplicamos. Hay beneficios inmediatos y tangibles al aplicar esto e, incluso, ¡nos sentiremos tan felices que ya no nos importarán el despertar o la iluminación!

A partir de este momento, siempre tendrás a tu alcance las herramientas para manejar cualquier cosa que la vida te depare; esa es la mayor seguridad.

¡Empecemos!

Sigue leyendo en:

