

La Mente y la Realidad

Por Enrique Martínez Lozano

I. El mundo que tomamos por real es una creación de la mente

La mente no puede captar lo real, porque la trasciende por completo. Lo más que puede hacer es elaborar sistemas de creencias a partir de lo que constituye su primer postulado: la idea del propio yo.

El resultado es que todas las personas creen estar en la verdad. Y en cierto modo es así: cada una tiene la suya. Sin embargo, ninguna “verdad” sustentada por la mente es real. Es solo una construcción mental, que proyecta “fuera” lo que ella percibe. Y de esa manera crea un mundo acorde con sus propias creencias, juicios, preferencias..., para terminar concluyendo que eso es verdad. Y ciertamente lo es para quien se halla en ese nivel, pero no tiene nada que ver con lo real.

Del mismo modo que el inconsciente crea todo un mundo onírico que, mientras dormimos, tomamos como verdadero –el único verdadero en ese momento–, la mente crea el mundo de vigilia que, mientras permanecemos en el nivel mental, se nos antoja completamente objetivo. Sin embargo, ambos son solo apariencia. De hecho, basta simplemente despertar para percibir su inconsistencia. Eran “verdaderos” en su nivel, pero no reales, sino meras construcciones mentales.

Decía que esa construcción gira en torno a un eje central: la creencia de que somos el yo individual que nuestra mente piensa. Eso explica que nos tomemos todo *personalmente*, y que vivamos preocupados por la suerte que pueda correr ese yo.

Tan asumida tenemos esa creencia que vivimos en la idea de que yo soy el centro del universo, la persona más real e importante que existe. Un egocentrismo de ese calibre nos resulta socialmente repulsivo y por eso no presumimos de él. Pero eso no niega que la mente nos configure de esa manera. Incluso quien se rebele contra esta afirmación convendrá en que no ha tenido ninguna experiencia de la que no haya sido el centro absoluto. Es así: todo lo demás –lo que llamamos el “mundo”, en el sentido más amplio del término– se encuentra “fuera”; lo que vivimos nosotros viene revestido de una impresión de certeza inmediata e irrevocable. ¿Cómo no habríamos de considerarlos el “sujeto” de todo el universo?

Sin embargo, esa misma idea del yo –y nuestra identificación con él– es ya una construcción mental, la primera. Porque lo que llamamos “yo” no es sino un pensamiento más, creado por la mente –que se apropia de sus contenidos, identificándose con ellos– y sostenido por la memoria.

II. Lo real es lo que es

La simple constatación de que el yo es solo un pensamiento más, el primero de todos, tendría que ayudarnos a *aflojar la identificación egoica*. Entonces seríamos capaces de tomarnos con humor, reírnos de nosotros mismos y aceptar con sencillez que también nuestro ego, como todos los humanos, puede sentir frustración, decepción, fracaso, dolor... y muerte. Dejaríamos de tomarnos todo *personalmente* y, en paralelo, soltaríamos la pretensión (inconsciente) que nos situaba en el ombligo del cosmos. El alivio que ello produce no es menor, ya que aprendemos a mirar todo lo que nos sucede como si no nos sucediera a nosotros.

Y en realidad es rigurosamente así: porque no somos ese yo al que le ocurren todo tipo de cosas. Al descubrir su carácter de constructo mental, advertimos que el yo es solo “una ilusión óptica de la consciencia” (Einstein). Es “verdadero” para quien permanece en el nivel mental, pero no es real.

Desenmascarado el sueño del yo, queda al descubierto también la irrealidad del nivel aparente (mental). Quien se halla en él no podrá advertirlo, del mismo modo que quien duerme no alcanza a ver la irrealidad de su sueño. Por eso, se afanará en aquello en lo que considera que le va la vida. Y será esa misma ignorancia la que se convierta en fuente constante de sufrimiento y de alienación, tal como expresaba el sabio Nisargadatta: “*Compare usted la consciencia y su contenido con una nube. Usted está dentro de la nube, mientras que yo la miro. Está usted perdido en ella, casi incapaz de ver la punta de sus dedos, mientras que yo veo la nube y otras muchas nubes y también el cielo azul, el sol, la luna y las estrellas. La realidad es una para nosotros dos, pero para usted es una prisión y para mí un hogar*”.

Si el mundo que pensamos es solo una construcción mental, verdadero en esa dimensión, pero carente de realidad, ¿qué es entonces lo real? La respuesta, de tan simple, parece infantil: *Lo real es lo que es*. La vida sin más añadidos, que se despliega constantemente dando lugar a infinitas formas. Del mismo modo que la materia es, en último término energía, y esta a su vez es solo información (consciencia), todas las formas que perciben nuestros órganos neurobiológicos y que nuestra mente conceptualiza o modula, no son sino Vida (pura consciencia de ser).

A partir de esta comprensión, cae el yo y todos sus sistemas de creencias. Dejas de vivir en la mente y de girar alocado en torno a los intereses del ego, para *anclarte en la consciencia de ser*. Importa poco cómo le vaya a tu yo. Lo que eres –la Vida– se halla siempre a salvo.

No solo aprendes a fluir con la Vida, rindiéndote a su Sabiduría, sino que sabes que tú eres la Vida misma. Todo es como tiene que ser –algo que en el nivel mental suena escandaloso– y tú también.

Ahora bien, descubrir que el mundo mental es irreal, no significa negarlo ni desinteresarse. Tales actitudes serían igualmente “mentales”, nacidas de un ego más o menos decepcionado. La sabiduría consiste en reconocerse en el plano profundo –en la certeza de que nuestra identidad es la Vida misma– y, *desde ahí*, vivir el despliegue del mundo aparente, en un sí constante a la Vida, en un “vivir viviendo” que no necesita aferrarse a ningún sistema de creencias, porque reconoce que la Vida no las necesita.

Fuente del texto: <http://www.enriquemartinezlozano.com/>