

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya

"No hay forma que yo pueda controlar las consecuencias. La vida es un fluido impersonal y yo no puedo controlar ni mi vida ni la de nadie.

Este entendimiento es que yo no tengo control, que simplemente soy un personaje soñado y por lo tanto, todo lo que puedo hacer es funcionar de acuerdo a mis características naturales. E incluso ahí, el entendimiento es que verdaderamente no hay 'yo' ni 'lo mío' excepto el organismo cuerpo-mente como un agente de reacción o respuesta."

Ramesh S. Balsekar
La Consciencia Habla

Introducción

Pudiéramos decir que estas tres cosas no están muy bien delineadas, y la confusión abunda en el uso de los términos. Por ejemplo, todos estos términos se usan intercambiamente: cerebro, mente, ego, intelecto, cuerpo mental, pensamiento, memoria, imaginación, visualización, conceptos, análisis, proyección mental, etc. Entonces, el término consciencia es igualmente confuso por el uso impreciso del término. Estos son algunos de los términos que se usan en referencia a la consciencia: subconsciencia, consciencia colectiva, superconsciencia, consciencia trascendental, inconsciencia personal, consciencia meditativa, y consciencia transpersonal; y así sucesivamente.

De hecho, sólo hay tres entidades que se pueden considerar. Estas son el cerebro, que es la maquinaria [soporte físico]; la mente, que es el programa [soporte lógico] y la Consciencia (la Consciencia pura), el originador de la maquinaria y el o los programas. El resto de las cosas

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

mencionadas anteriormente se explicarán al final del artículo. El término menos confuso es el de cerebro.

El Cerebro

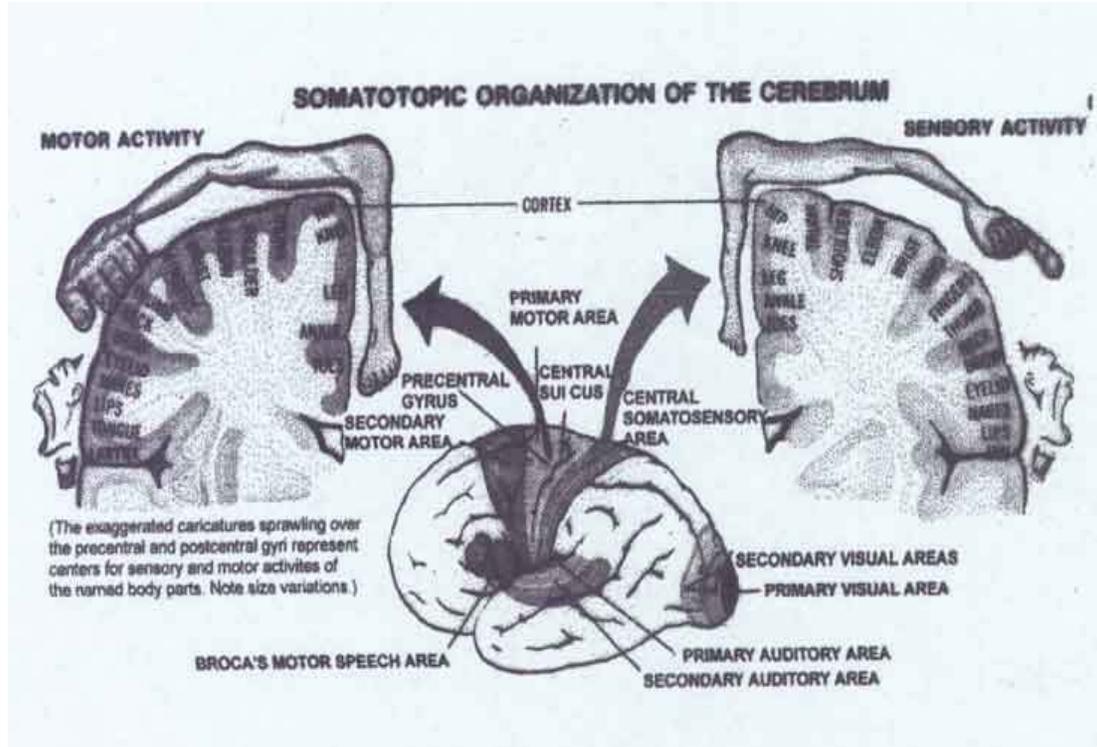
El cerebro es la maquinaria que es parte del cuerpo físico. El contiene todos los discos duros, los disquetes y todo lo que forma la computadora personal y la pantalla de observación. Esta maquinaria o artefacto se presenta como piezas sólidas que se pueden reconocer y tienen un nombre de manufactura. Las piezas sólidas representan el cuerpo humano y el nombre del fabricante es equivalente al nombre que los padres dan. El cerebro (la P.C.) procesa todas las instrucciones del programa o programas de la mente.

Se procesan millones por días de estas instrucciones. La eficiencia de la P.C., **el cerebro**, depende totalmente en lo que el fabricante o fabricante (los padres) ponen (cociente intelectual—C.I.). Los padres contribuyen también a la composición o estructura del retoño [hijo]. Un punto muy importante recordar es que la maquina en sí tiene características propias, incluso antes de la infusión del alma. Este punto se tomará en consideración al formular el **Plan-G**. Esto significa que la maquinaria misma debe contribuir con características importantes para el producto final del retoño, más de lo que usualmente se reconoce. El alma no es el único contribuyente del complejo cuerpo-mente. Por ejemplo, la diabetes, la miopía, e incluso las enfermedades más serias como la cysto-fibrosis, son bien conocidas como heredadas. La mayoría de las características físicas se pueden rastrear y localizar en los genes de los padres. Similarmente, los padres también pueden contribuir hasta cierto punto a la capacidad intelectual del producto. No obstante, la mayoría de la estructura emocional llega con el alma, aunque una pequeña proporción se puede heredar de los padres. Por lo tanto, antes de la infusión de la nueva alma, la maquina del retoño, hasta cierto punto, ya tiene sus propias características. Esto es diferente de la verdadera P.C. en la cual no hay rastro del metal que se usa para hacer la nueva P.C. En otras palabras, el cuerpo físico sólo sin el alma, ya tiene algunas tendencias y hábitos heredados de los padres.

El siguiente diagrama les indicará que intrincado viene preparado el cerebro para sus funciones. Tiene mucho más de lo que una computadora gigante puede colectar en el mundo comercial. Uno puede ver que todas las funciones de las actividades motoras y sensoriales ya están todas planeadas con el bebé nace. Las actividades

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

motoras y sensoriales están muy bien delineadas y cualquier daño en un área limitada afectaría solamente ciertas funciones motoras, sensoriales, del habla, auditivas o visuales.



La adaptabilidad del cerebro funcional es sorprendente, pero todavía la mente sobrepasa totalmente las capacidades multifacéticas, multidimensionales y diversas, que puede procesar actividades cognitivas innumerables, memorias, conceptos, análisis y visualizaciones ¡en una sola 'sentada' [meditación]!

La Mente

EL EGO

No hay programa en el mundo que pueda acercarse a la extensión/capacidad/alcance y modalidades de la mente. La mente es **el sistema de cómputo/paquete informático/programa/soporte lógico** más intrincado, eficiente y supremo del universo. La mente es parte del ego, y el ego surge de la Consciencia. De hecho, todo emerge de la Consciencia. Para que la Consciencia Cósmica funcione en el mundo físico, debe usarse un vehículo. Este vehículo es el ego. El ego está compuesto del cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

mental. Simplifiquemos estos tres instrumentos en dos componentes: el cuerpo y la mente. La mente representa las emociones, los sentimientos, pensamientos, memorias, intelecto, todos los condicionamientos previos y los conceptos. Aunque les dividamos en dos, ellos verdaderamente son un complejo psicofísico. Cuando el cuerpo tiene dolor, es la mente la que sufre.

Los Parámetros de la Mente

Sinónimamente, se le ha llamado a la mente el intelecto y el órgano de análisis. Los parámetros de la mente incluyen la memoria, los pensamientos, los conceptos, las visualizaciones y las proyecciones del futuro, del intelecto y del aprendizaje de conocimiento. También hay una extensión muy amplia de contenido emocional como el gozo, la felicidad, la tristeza, la depresión, la agitación, el temor a la pérdida, la ansiedad y la preocupación. Todos estos son componentes principales de la mente. Hay muchas más facetas innumerables de la mente. Así que con esta tremenda cantidad de contenido de 'sistema de cómputo' o 'programas', no es de extrañarse que la persona considere la mente como el 'yo'. El 'yo' en este artículo denota el alma, el atman, que es la consecuencia de la Consciencia Cósmica, mientras que el 'yo' es el ego, un vehículo necesario para la función en la dualidad. Cuando uno guía un automóvil, el automóvil no es el 'yo', ni tampoco es el chofer. El verdadero 'Yo' es el dueño del automóvil y el patrón del chofer.

La consecuencia más desastrosa de tomar el ego como el 'Yo' es que la persona piensa que es una entidad separada. Eso está bien si la persona está en la dualidad y no tiene idea de estar separada, como en los animales. Sin embargo, si la persona asume que es una identidad separada del resto de la humanidad, entonces está en el dualismo, y aquí es cuando el problema comienza. Esta es la gran calamidad. Ella ha olvidado que es parte del Absoluto y que nunca ha estado o nunca puede estar separada de la Consciencia Cósmica. La Iluminación es la comprensión de este hecho. En el camino espiritual de uno, uno tiene que invertir la conducta dualística para actuar en la dualidad. Una vez que se consideren separados, comienzan a sentir que son especiales, superiores o inferiores. Entonces comienzan a desear y acumular objetos. Este es el principio del anhelo y el sufrimiento. Si uno está insatisfecho en el proceso de adquisición, el enojo surgirá. Ambos, el anhelo y el enojo son el resultado de la ignorancia. De todos los 'pecados' en el mundo, la ignorancia es el mayor.

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

El componente más importante de la mente es la memoria. La memoria nos enseña una experiencia sobre la cual basamos nuestra reacción a un incidente recurrente. El niño que se ha quemado por el fuego, estará muy preocupado la próxima vez que se encuentre con uno. Similarmente, la memoria de una pizza caliente nos avisará comer despacio la próxima vez. Igualmente, una serie de memorias nos da la falsa impresión de que esos eventos son una crónica genuina de un 'yo' verdadero. Por lo tanto, aunque la memoria nos provee con experiencia para referencias futuras, también nos hace creer falsamente que ellas son las actividades verdaderas de un 'yo' verdadero. Las memorias son componentes de la mente, que a su tiempo son facetas del ego. **Todos no son verdaderos/auténticos.** El ego lo manufactura la Consciencia pura para experimentar y actuar en el mundo fenomenal. La Consciencia es el único 'Yo' verdadero.

El intelecto es otra faceta de la mente que se usa en el proceso de aprendizaje. Éste es así especialmente en referencia a la educación estructurada y a la búsqueda. El intelecto es como un animal, mientras más lo entrenen, diríamos un perro, más eficiente deviene. Así es como es el intelecto. El intelecto se puede entrenar para ser tan eficiente que él expandirá su creatividad a la búsqueda intensiva de todas las materias perteneciente a un tópico. Sin embargo, él es sólo una parte de la mente. Ambas cosas [el intelecto y la memoria] no están ahí en el sueño profundo. Ellas se deterioran con ciertas enfermedades, diríamos, con la enfermedad del Alzheimer. Si estas dos fueran el verdadero 'yo' de uno, ni se deteriorarían ni desaparecerían.

El pensamiento es el término principal que lo incluye todo. Incluye las memorias, los conceptos, las visualizaciones, el intelecto, etc. Son los pensamientos los que nos engañan y nos hacen creer que la mente es verdadera/real. Ellos surgen de la nada y se desvanecen en la nada. Si fueran el 'yo' verdadero, entonces, ¿dónde está ese 'yo' cuando uno medita hasta que no hay pensamientos? Durante esos períodos de vacío de pensamientos o vacuidad, todavía está la presencia de la consciencia. Esta consciencia es el verdadero **Yo**. La consciencia está también acompañada por el éxtasis, que es la primera cubierta del alma. Por lo tanto, cuando uno despeja la mente de todos los pensamientos, una mente pura y vacía permitirá que la Consciencia pura, el Yo, brille. Esto sucede en el sueño profundo, donde no hay pensamientos y sólo prevalece el éxtasis. El Yo está presente en el sueño profundo, en los sueños y en el estado despierto. El problema es que en los sueños y en el estado despierto, el ego bloquea u

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

obstruye la presencia del Yo. En el **sueño profundo** la mente se mantiene en suspensión y el ego está ausente. Como la mente está ausente, no hay memoria de la inclusión del pensamiento, pudiendo entonces regresar a nuestro Yo verdadero.

A medida que el ego se presenta falsamente como un individuo separado, uno tiende a proteger ese 'yo' separado con egoísmo y adquisiciones de objetos. Como 'yo' separado, a uno le gustaría creer que el 'yo' falso es especial y por lo tanto, se usa el orgullo para elevarse a uno mismo. El orgullo refuerza el engaño. Uno está orgulloso porque olvida que es solamente una burbuja en la superficie del océano. Todo es parte del océano. En el pináculo de la existencia orgullosa de uno, la duda y el temor estarán ahí para recordarnos de las fragilidades de la situación. El orgullo es la característica que infla el ego, y así el 'ego' ha llegado a ser sinónimo de la palabra 'orgullo'. El ego no es orgullo, y por lo tanto 'el ego' ha devenido sinónimo de la palabra 'orgullo'. Sin embargo, si uno elimina la mente y sus maquinaciones, el Yo se revelará por si mismo. Cuando la mente esté totalmente destruida, el orgullo, la duda, los temores, el enojo y todas las otras negaciones desaparecerán con ella.

Las Dos Mentes

Ahora que conocemos la irrealdad de la mente, ¿qué pasa después de la total destrucción de ella [la mente]? ¿Cómo una persona funciona después de la iluminación? Él se queda con una mente de trabajo o funcional. La persona iluminada está desprovista del concepto del ego como Yo. No hay un 'yo' involucrado. Ahora él está en la dualidad pero no en el dualismo. La mente pensante que es un vehículo de la memoria para proyectar las preocupaciones y temores sobre el futuro, está ausente en la persona iluminada. Ella se queda solamente con la mente funcional o trabajadora. Estas no son dos mentes diferentes. Es sólo una división especulativa que facilita la explicación de la mente restante funcional después de la iluminación. Después de la iluminación no hay 'yo' ni 'mí'. El no-yo simplemente permite que la Consciencia actúe a través del organismo psicofísico. La mente trabajadora o funcional se requiere porque la persona todavía tiene que vivir y funcionar en este mundo. La mente trabajadora debe, hasta cierto punto, identificarse a si misma con el cuerpo y la persona debe también ser capaz de ser dirigida por su memoria para conocer su medio ambiente, incluyendo los nombres de las personas, los lugares y las cosas. La mente trabajadora o funcional, no obstante, no tiene ansiedad o temor al futuro porque no hay interés-personal o del

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

'yo'. Estos **negativismos** son los atributos de la mente pensante. La mente trabajadora funciona solamente en el presente. La memoria se usa sólo en relación al trabajo del presente. La mente trabajadora se le puede llamar también la **mente silente**. La mente pensante es la chillona, y ella infunde las dudas y las preocupaciones a través de preguntarse acerca del futuro: "¿Estás haciendo lo correcto?" "¿Qué pasa si hay una decesión?" "¿Estás seguro que no serás suprimido?" Si la mente pensante se mantiene interfiriendo en la mente trabajadora o funcional, esta última no puede funcionar eficientemente. La mente pensante cansa a la persona desproporcionadamente y el tiempo la extenúa. Por otra parte, la mente trabajadora no tiene sentido del tiempo y dos o tres horas pasarían sin que el individuo lo notara. Así que en el camino espiritual, el individuo tiene que utilizar la mente trabajadora o funcional más y más y derrocar/destruir la mente pensante paso por paso. Esto es parte de su evolución. Por supuesto, mientras más pronto el individuo se des-identifique o se deje de reconocer con el ego como e' 'Yo', más pronto la mente pensante se eliminará. Al ejecutar la tarea presente, la mente trabajadora también utilizará la memoria para decidir el presente curso de acción, pero no se preocupará acerca del resultado de la tarea que está haciendo. Él debe también identificarse con el cuerpo para funcionar pero sin imagen-propia. La mente trabajadora/funcional responde simplemente a la llamada de su nombre, pero el individuo no ha engrandecido o ensalzado la idea de apego a su nombre; la mente pensante lo hubiera hecho. La mente trabajadora es también el testigo, pero si ella está ocupada completamente en la tarea o trabajo, no hay necesidad de testificar. Esta es la razón porque la mente trabajadora funciona en la eternidad sin un 'yo' o 'mí'. La mente trabajadora es la misma que los budistas usan en la meditación de discernimiento. En cada acción, uno debe estar atento totalmente de la acción, y ningún pensamiento superfluo o inapropiado se le permite acompañar la acción. Este ejercicio de los Cuatro Fundamentos de la Atención es el que utiliza la mente trabajadora exclusivamente en el trabajo de 'aquí y ahora'. En este ejercicio, se le previene a la mente pensante que se entrometa. El practicante debe estar totalmente concentrado en esa actividad en particular. La mente trabajadora no tiene juicio, ni temor o ansiedad y tampoco tienen proyecciones sobre el futuro. También se le facilitará el éxito, si el practicante cree verdaderamente que él no tiene control sobre el resultado de su trabajo. Permanecer en el momento, trabajar en el ahora, y el futuro llegará por sí solo. No debe haber ningún pensamiento como '**yo** estoy haciendo esto'. El pensamiento 'yo' se arrastrará o involucrará a la mente pensante. Cuando la mente trabajadora está completamente en el trabajo, no está vacante. Esto

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

debe tener un cien por ciento de atención. En la meditación sentada, es incluso más fácil que el meditador se distraiga. Los pensamientos al azar, los pensamientos asociados, las memorias y el soñar despierto o los pensamientos fantasiosos, son todos instrumentos usados por la mente pensante para prevenir que la mente trabajadora haga su trabajo.

Los animales no tienen mente pensante. Ellos solamente poseen mente trabajadora. El conejo no planea la noche anterior evitar al lobo el próximo día. El venado tiene memoria del tigre comiéndose sus compañeros y por lo tanto se escapa del tigre tan pronto como puede. Después de escapar del tigre el venado sigue haciendo las cosas que usualmente hace sin planear acerca del próximo ataque. Mientras se escapa del tigre, no se preocupa si tendrá éxito o no. Simplemente corre. Los animales no se preocupan acerca de lo que pasará cuando la próxima sequía llegue. ¿Significa eso que los animales están iluminados? No. Ellos no tienen atención propia. Ellos son un grupo de almas y sólo conocen la diferencia entre 'nosotros' y 'ellos'. Ellos no se dan cuenta del yo ni les importa eso. Cuando tienen hambre, comen. Cuando están cansados, duermen. ¡Ellos no buscan la vida espiritual!

Fantasear o Soñar Despierto

¿De dónde viene el fantasear? Simplemente antes de dormirnos, o durante la meditación, o cuando alguien no tiene nada que hacer y está relajado, la mente pensante introducirá este instrumento o mecanismo para distraer a la mente trabajadora del momento presente. Puede pasar cuando la mente trabajadora está en una tarea y la mente pensante interrumpirá para prevenir el funcionamiento de la mente trabajadora. En ese momento la mente trabajadora no puede estar atenta completamente en la tarea que está haciendo. Este es otro método que usa la mente pensante para prevenir el funcionamiento de la mente trabajadora. Las fantasías comienzan con pensamientos al azar y entonces siguen sucesivamente en sus propias persecuciones ¡hasta que el individuo se da cuenta que ya ha pasado media hora o un gran tiempo!

La Utilidad del Ego y de la Mente Pensante

No confundan el ego con la mente pensante. El ego consiste del cuerpo y la mente, la cual está prácticamente dividida en la mente pensante y la mente trabajadora. La Consciencia Cósmica para practicar y experimentar la consciencia personal necesita un ego para funcionar

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

en la dualidad. Eso significa que un complejo cuerpo-mente se requiere para esa tarea. Vestirse con el cuerpo y usar el ego como un vehículo está bien, pero uno no debe tomar eso como el 'Yo' verdadero. Similarmente, se requiere la mente trabajadora para el mismo propósito, pero en el momento que el yo psicosomático se considera como separado, la mente pensante se posesiona/se asienta/toma lugar. Este es el principio del sufrimiento. La iluminación es la destrucción total de la mente pensante. Cuando estamos en el sueño profundo y en la meditación profunda, la mente pensante está suspendida y no destruida, sino que surgirá de nuevo cuando uno se despierte. Cuando estamos despiertos la mente pensante comienza a tomar el 'yo' como el Yo y a pensar del pasado y del futuro, que entonces estará compuesto por preocupaciones y ansiedades. Así es como el ego experimenta el mundo físico. La existencia del cuerpo físico es vital, ya que tiene el cerebro, a través del cual la mente trabaja. **Sri Ramana Maharshi** dice: "El Yo es el dinamo eléctrico [la energía eléctrica], la mente es el conmutador de contacto, y el cuerpo es la lámpara". Al final de nuestra vida, la mente se extingue o apaga la corriente y la fuerza-vital se retira del cuerpo. Ambos, el complejo cuerpo-mente y la fuerza vital son manifestaciones del Yo. Todas esas actividades son una Lila, un juego, ejecutados/actuados por la Consciencia Cósmica como en un escenario de producción continua/en curso en el universo. La obra involucra todos los universos completos a la vez, y por lo tanto, como individuos que tratamos de ver un segmento diminuto de la Lila desde su propio punto de vista, no lo entenderá. Para proteger el cuerpo, están los sentimientos ahí para sentir el dolor y el placer. Finalmente, después de muchas encarnaciones, la mente, en desesperación, ve la ineffectividad y el sinsentido del anhelo y las adquisiciones y así y por eso inicia el desapego. Con el desapego y con la vida saludable y correcta, la persona comienza a caminar el camino espiritual. Este es el primer paso hacia la búsqueda de su verdadero Yo. Es una búsqueda difícil, porque el verdadero Yo ya está en ella. El 'yo' nunca puede encontrar al verdadero Yo dentro o fuera de él mismo. El 'yo' exacta y legítimamente tiene que ser el Yo.

La Consciencia

Comencemos desde la Consciencia Cósmica Absoluta. Esta Totalidad es una y no hay una segunda. Nada está fuera del Absoluto. Cuando estamos en esta Totalidad, estamos en la Consciencia-en-descanso, y no estamos conscientes de nada. No hay mente o individualidad en esta Totalidad. Para estar atentos, un Ser tendrá que emerger de la



El Cerebro, la Mente y la Consciencia

Consciencia-en-descanso. Con la atención/consciencia, el Ser desarrolla el sentido de Yo-soy. Cuando esta transformación ocurre, la Consciencia-en-descanso deviene Consciencia-en-movimiento. Ese es el Big Bang. Así que cuando el Yo-Soy se manifiesta en un organismo cuerpo-mente, un ego se forma para funcionar en esta dualidad del planeta tierra. La Consciencia-en-descanso y la Consciencia-en-movimiento no son dos Consciencias separadas. Ellas son una y la misma. La Consciencia-en-descanso es una energía en potencia y ella deviene la Consciencia-en-movimiento, la energía genuina. Eso significa que cuando el individuo se manifiesta en un cuerpo-mente compuesto, el atman (el alma) deviene un **jiv-atman** en este mundo fenomenal. El **jiv-atman** es el alma (atman) con sus cinco cubiertas. Entonces, los conceptos devienen el lenguaje humano principal. Cada pensamiento en la mente humana es un concepto. En la Consciencia-en-descanso no hay atención de nada en este estado noumenal. Ambos, el sentido de presencia y el sentido de ausencia no están ahí. Después de todas las manifestaciones en el Big Bang, la Consciencia todavía está presente en todo. Está presente en los objetos inanimados como las piedras y los árboles. Está presente en los seres animados como los animales y las aves con sentidos. Está presente en los humanos con sentidos e intelecto. En los humanos, el intelecto engaña la mente pensante en pensar que el individuo está separado. El individuo separado ahora necesita seguridad, refugio y comida para mantenerse vivo. El sexo se requiere para preservar las especies. En este esfuerzo el individuo deviene egoísta con deseo y con enojo surgiendo cuando está insatisfecho.

Así que la Consciencia-en-descanso en el estado noumenal es no-dual y no conoce/sabe de otro. La Consciencia-en-movimiento en el estado fenomenal debe competir con la dualidad y el dualismo. En el mundo dualístico, la polaridad o división es una condición obligatoria de este mundo fenomenal. Uno no puede tener blanco sin negro, pequeño sin grande y bueno sin malo. 'Pequeño en sí mismo, no tiene significado. Además, el mundo fenomenal tiene solamente una constante y esta es el cambio. Al individuo no le gusta el cambio y no lo quiere. En este clima, él está propicio a sufrir, especialmente cuando la mente pensante proyecta temor, ansiedad e inseguridad en su futuro a medida que le molesta el cambio. Para no tener temor o inseguridad uno debe destruir la mente pensante mientras deja que la mente trabajadora funcione. Para destruir la mente pensante uno ya sea sigue un camino espiritual de meditación o practica auto-preguntándose '¿Quién soy yo?'. La meditación debe culminar en el vacío de pensamientos y finalmente la vacuidad, cuando la mente

pensante se elimina. La auto-pregunta debe finalizar en la misma meta. En ambos casos, solamente la mente trabajadora permanece.

Otros Tipos de Consciencias

Ahora clarifiquemos la terminología entera o completa de la consciencia. Muchos nombres y usos se han intercambiado. La siguiente es una lista completa de ellos:

Consciencia superficial: Esta es la consciencia despierta del individuo que está consciente/atento de lo que pasa durante las horas que está despierto. Incluye el poder de la voluntad, la memoria temporal y analítica y las facultades racionales. También abarca todos los pensamientos que surgen en la mente.

Inconsciencia: Esto incluye las funciones automáticas de los pulmones, corazón e intestinos y todas las funciones corporales sin que el individuo esté consciente de eso.

Subconsciencia: Algunos de los componentes son las emociones, la memoria permanente, los hábitos y las reacciones protectoras. Éstas, permiten a la persona ser indolente e inexpresiva con las reacciones. El subconsciente incluye también las actividades habituales que no necesitan la mente consciente, diríamos un chofer experto guiando un automóvil.

La consciencia meditativa: Esta es la consciencia de un individuo durante la meditación. Obviamente varía con la capacidad de cada individuo en su práctica de meditación.

La Súper-consciencia: Esta es una consciencia expandida en la cual la mente pensante esta ausente temporalmente, y la consciencia de uno está hasta cierto punto libre para vagar. Con la Súper-consciencia algunos individuos pueden ser capaces de exhibir poderes psíquicos, diríamos, vista remota y experiencias fuera del cuerpo, EFC/OBE

La Consciencia Trascendental: La meta última es trascender el cuerpo, las emociones y el intelecto. La trascendencia ni es temporal ni permanente. La trascendencia permanente significa la iluminación.

La Pre-consciencia: Este es el estado cuando la atención/alerta/consciencia no se ha instalado/insertado, diríamos, ese corto período entre el despertar y la identificación del ego.

La Consciencia Colectiva: C.G. Jung acuñó o puso en circulación esta frase. Ella implica que hay un dominio espiritual en el cual cada pensamiento, decir y acción de todos y cada uno se deposita. Incluye todos los samskaras, el karma, los arquetipos y el Plan-G. Estos registros están disponibles a todos los seres sintientes. También incluyen todos los archivos Akásicos.

Todas las consciencias anteriormente descritas están en los dominios fenomenales. Esos incluyen la Inconsciencia Colectiva. Así también los Dioses y la Deidades. En el Absoluto, no hay divisiones, ni mente, ni individuo, ni movimiento. Esta es la Consciencia en descanso.

La Auto-pregunta: Un Método de Eliminación de la Mente Pensante

¿Cómo uno destruye todos los programas en todos los discos de la computadora? La forma segura es introducir un virus en el sistema. El virus más potente es el método de Auto-pregunta como Ramana Maharshi lo promueve. Todos los otros métodos requieren el uso de la mente para eliminar la mente. Por ejemplo, tomen dos tipos de meditaciones: la de concentración y la de discernimiento (la atención). En la de concentración, la mente usa un objeto como la respiración o un mantra para enfocarnos en él, hasta que ya no quedan más pensamientos. El resultado de este método es que el sujeto y el objeto son absorbidos en uno, y ambos desaparecerán cuando la meditación sea suficientemente profunda. Esto es en una etapa muy superior de ni Percepción ni de No-percepción. Sin embargo, cuando se regresa a la actividad normal, la mente se levanta de nuevo. En la meditación de Discernimiento, los pensamientos se observan como imparciales hasta que desaparecen. Al meditador no se le permite habitar en ningún pensamiento. Este proceso continuará hasta que la mente se vacíe de pensamientos y esté silente y calmada. En este método el sujeto observa el objeto (los pensamientos) hasta la desaparición del objeto, y el sujeto queda mirando a la pantalla vacía en el fondo. Así uno se queda solamente con la consciencia, la cual puede suprimir o destruir la mente pensante. En la supresión, la mente surgirá de nuevo. En la destrucción, el yogui se ilumina. La meditación de discernimiento usa la mente para vaciar su contenido, diríamos, el sujeto le permite al objeto que se desintegre por el agotamiento.

En la Auto-pregunta, no hay objeto. El practicante tiene que investigar en el origen del sujeto (el ego-yo). La mente se dirige al interior y no

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

al exterior como en los métodos de concentración. La mente tiene que cuestionar constantemente 'quién soy yo'. En esta forma, ella tiene que romper las cubiertas del 'Yo'. Decir que 'yo soy un padre, un abogado, o un esposo' es un acercamiento erróneo, ya que se refieren a varios nombres dados al cuerpo. Se debe comprender, darse cuenta y creer que 'Yo no soy el cuerpo', tan implícitamente que devenga una segunda naturaleza. Cuando el cuerpo duele, es la mente la que sufre y no el cuerpo. Después de ver los cadáveres, la comprensión de que el cuerpo no es el Yo, puede que se sumerja un poco. 'Yo no soy las emociones' se puede también evaluar, al igual que el gozo y la tristeza son cambiables y efímeros. Ellos no permanecen por mucho tiempo. Llegan como reacciones a sucesos y objetos fuera de nosotros. Por ultimo, ¿qué acerca de los pensamientos y memorias que son los componentes principales de la mente? Estos llegan y se van a su voluntad. Uno no puede detenerlos. ¿De dónde llegan esos pensamientos? ¿A quien pertenecen? ¿Si ellos son verdaderamente el 'yo', seguramente puedo controlarlos? ¿Cuándo estoy en el sueño profundo, a dónde van? El núcleo de la investigación es ir continuamente a la raíz de esos pensamientos. Ellos surgen solamente cuando 'yo' estoy despierto y no en el sueño profundo. Eso significa que cuando uno está despierto la mente se identifica a si misma como un falso 'yo'. No se desvíen de esta línea de cuestionamiento: mantengan machacando en ¿qué es esta mente? ¿De dónde viene ese ego? No traigan un tópico no pertinente como el alma o Dios. Simplemente continúen observando la raíz de la mente, el 'yo' falso. Con persistencia y perseverancia, los pensamientos comenzaran a disminuir. Habrá más y más intervalos entre pensamientos hasta que le sobreviene un extenso y prolongado vacío. Esta prolongación puede ser solamente una supresión de pensamientos y no la muerte verdadera de la mente. No obstante, esta auto-pregunta debe sostenerse ahora más allá de un día de actividades. Cada momento libre se debe ocupar con esta pregunta/búsqueda o este problema a resolver. No se debe posponer. Se le debe seguir a cada pensamiento hasta su raíz, que se puede trazar hasta el surgimiento del ego o el pensamiento 'yo'. Éste debe verse como irreal y no como el verdadero Yo. Debemos repetir esa búsqueda una y otra vez hasta el infinito o 'hasta el punto de la nausea'. Finalmente la mente pensante se eliminará y destruirá sin residuo.

Mientras se lleva a cabo esta práctica, el practicante debe también ejercitar el desapego, el desinterés y el no-deseo. No debe haber deseo, anhelo, o enojo, y la ignorancia finalmente desaparecerá.

El Corazón Espiritual

Durante la meditación sentada, después de algunos logros en vaciar la mente, el enfoque de uno debe traerse hacia el pecho, justamente a la derecha del esternón. Este es el Corazón espiritual. Él verdadero Yo reside ahí. Y al unir la mente vacía con el Corazón, el proceso de comprensión del Yo se acelera. El Yo no está localizado donde está el corazón físico. Está en el pecho, justamente a la derecha de la parte baja del esternón. Este es el asiento del Yo y es donde está átomo semilla del Corazón. Cuando el cuerpo muere, el corazón físico detiene sus pulsaciones, pero esta Corazón espiritual continúa latiendo hasta que el átomo-semilla-Corazón escapa al cuerpo etérico por encima del cadáver.

Resumen y Recapitulación

1. El cuerpo (cerebro) y la mente **no** son el verdadero Yo.
2. La Consciencia Pura (el alma) es el Yo.
3. Para comprender o darse cuenta del Yo, diríjense al interior y sean el Yo.
4. Ejerciten el desapego, el no-deseo y el desapasionamiento.
5. Perdónense a si mismos y a los demás. Entiendan y acepten la situación y ríndanse al Tao.
6. Ustedes no tienen control sobre sus vidas. [Vuestro Plan-G](#) es vuestro Tao, y por lo tanto, está más allá de todos ustedes.
7. No se sientan culpables. Mientras no estén iluminados, la causa y el efecto prevalecerán. Cuando comprendan vuestro Yo, ya no estarán más en el dualismo, sino que continúan viviendo en el mundo dualista (en el mundo pero no del mundo).
8. La polaridad/división es la ley universal pertinente al mundo fenomenal. Los opuestos deben prevalecer. Por lo tanto uno no puede permanecer joven, rico y bello sin los opuestos.
9. La única constante en la vida es el cambio. Nada permanece estático. Acepten eso.

El Cerebro, la Mente y la Consciencia

10. Practiquen diariamente la meditación sentada: preferiblemente la meditación de discernimiento.

11. Fuera de la meditación formal, observen vuestro interior y practiquen la auto-pregunta: '¿Quién soy yo?'. Busquen persistentemente por la causa de de vuestros pensamientos y quién está pensando esos pensamientos.

12. Cuando ejecuten cualquier actividad, estén completamente atentos de esa actividad sin que la mente pensante se entrometa.

13. Con la práctica de la auto-pregunta, llegaran a la etapa en la que se alcanza el silencio y el vacío. En este punto, traigan vuestra atención al Corazón espiritual, que está en la parte '**derecha**' del pecho.

14. Si la práctica es continua, la realización-propia o la comprensión del Yo es inevitable, pero uno no puede predecir el momento de esa comprensión. Ninguna cantidad de esfuerzo extremo la alcanzará. Todo depende en la Gracia Divina.

Referencias

- 1) Ramesh S. Balsekar. **Consciousness Speaks. Advaita Press 1992.**
- 2) Sri Ramana Maharshi. **Consious Immortality. Recorded by Paul Brunton and Munagala Venkataramiah. Sri Ramanasramam Tiruvannamalai. 1998.**
- 3) Ramana Maharshi. **The Teachings of Ramana Maharshi, Edited by Arthur Osborne. Samuei Weiser, Inc. 1962**
- 4) **The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi. Forward by C.G. Jung. Shambala Publications, Inc. 1988.**
- 5) **Be As You Are: The Teachings of Sri Ramana Maharshi Edited By David Godman. ARKANA. 1985.**

Tomado de:

http://www.kktanhp.com/mind_&_consciousness.htm



Filename: Brain_Mind_Consciousness_Spanish
Directory: C:\Documents and Settings\Hortensia\My Documents\Dr. Tan Kheng Khoo
Template: C:\Documents and Settings\Hortensia\Application Data\Microsoft\Templates\Normal.dot
Title: Brain, Mind and Consciousness
Subject: Religión y espiritualidad
Author: Dr. Tan Kheng Khoo
Keywords:
Comments: Traducido al español por Yin Zhi Shakya
Creation Date: 4/12/2011 1:05:00 PM
Change Number: 201
Last Saved On: 4/16/2011 1:44:00 PM
Last Saved By: Hortensia De la Torre
Total Editing Time: 539 Minutes
Last Printed On: 4/16/2011 1:44:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 15
Number of Words: 5,590 (approx.)
Number of Characters: 28,677 (approx.)