

# Tu mente: ¿amiga o enemiga?

por Jack Kornfield



*¿Quién es tu enemiga? La mente es tu enemiga. Nadie te puede hacer más daño que tu propia mente sin domar. Y ¿quién es tu amiga? La mente es tu amiga. Nadie puede ayudarte más que tu propia mente -cuando es entrenada con sabiduría- ni siquiera tu propia madre y padre. Buda*

¿Cómo podemos ser *mindful* de la mente en la mente? Tal como hay un río de sensaciones corporales que pasan por la consciencia, tal como hay un río de 500 emociones que pasan a través de nosotros, también hay un río de pensamientos. ¿Qué pasa si intentas permanecer en silencio durante un minuto? ¿Tu mente se silencia y permanece en silencio? La mente no se silenciaría por medio de una orden. Mas bien, lo que la mayoría de la gente experimenta es una cascada interior, un chorro de cascada de pensamientos. Es como un dibujo animado que vi una vez de un carro cruzando un paisaje de un inmenso desierto, donde la señal del camino dice: “Tus propios pensamientos tediosos las próximas 200 millas”.

Un científico afirmó que tenemos un promedio de 67,000 pensamientos a través del día. Yo creo que probablemente serán unos 37,000, pero cualquiera que sea el número, el río de pensamientos no está bajo tu control. Y estos pensamientos son poco honestos. Te contarán cualquier tipo de historias y se dedicarán a muchas creencias absurdas. La mayor parte del río se compone de repeticiones. Es como cuando no puedes dormir en el cuarto de un hotel y coges el control remoto, prendes la TV, pero lo único que logras ver es las estaciones de cable que venden joyas baratas y aparatos electrónicos sensacionalistas con una sensación de urgencia y así, sin parar. Pero en tu caso son repeticiones de tu último romance o de una conversación que tuviste en el trabajo, o ansiedad y culpa sobre algún problema, o ira de ser tratado mal por alguien de tu pasado distante. Y no importa lo que

desees, tienes dificultad para cambiar el canal. El desfile sigue repitiéndose sin resolución. Puede ser realmente loco allí, ¿lo has notado?

Qué puedes hacer con tus pensamientos, especialmente las historias de ansiedad y miedo. Con *mindfulness* de la mente, llegas a darte cuenta de que mucho de lo que tú crees es producto de tu imaginación. Los pensamientos pueden ser engañosos de muchas maneras. Tus pensamientos están llenos de elogios y culpas, esperanza y miedo. Escucharás las voces de tus padres, internalizados como monólogos, a veces apareciendo como juez interno y tirano interno. Luego hay las voces del niño no amado o del triunfador ambicioso, voces que siempre están tratando de arreglarnos o engañarnos. Hay las voces saludables, voces sabias, voces amorosas, también. Pero la mayor parte de las veces tus pensamientos son como una burocracia que continua a perpetuarse a sí misma aun hasta cuando la necesidad de ellos ha sido superada, aun cuando realmente se han vuelto desagradables y restrictivos y posiblemente peligrosos para ti. Marcus Aurelius escribió, “El alma se tiñe con el color de tus pensamientos”. Entonces, ¿qué puedes hacer?

Con *mindfulness*, tú puedes dejar de tomarlos tan en serio. Puedes llegar a entender que tus pensamientos son buenos sirvientes, pero no buenos patrones. Puedes hacerte hacia atrás y escuchar *mindfully* a tus pensamientos y luego decidir si son útiles o no. Es verdad que sí necesitas todavía tus pensamientos para planificar el futuro y resolver problemas, pero podrías eliminar el 90 por ciento de tus pensamientos y aún tener suficiente para realizar tu trabajo.

Así que lo primero que puedes hacer es escuchar a tus pensamientos con una consciencia *mindful*. Tu verás la naturaleza evanescente de tus pensamientos, que son ideas fugaces, todos impermanentes. Y luego empiezas a darte cuenta de que solo porque tienes un pensamiento no quiere decir que tienes que creerlo, mucho menos -hacer lo que dice- y ciertamente no dejarse atrapar en todo su chorro. Puedes liberar tu mente de algunos de sus patrones más peligrosos. El observar la mente con *mindfulness* trae liberación.

Luego de que aprendes a ver lo que hay en tu mente y aprendes a liberarte o a desidentificarte con los patrones insaludables, descubres un nivel más

profundo de liberación. Mi maestro, Sri Nisargadatta, me explicó así: “La mente crea el abismo y el corazón la cruza”. Cuando descansas en el momento presente con *mindfulness*, te abres a una presencia que es atemporal y fuera del entendimiento del pensamiento. Es cuando regresas a la consciencia más allá de los pensamientos que experimentas una verdadera sanación. Cuando tu mente y corazón se abren, te das cuenta de que tú eres consciencia atemporal e ilimitada detrás de todo pensamiento.

Al recordar quien eres realmente, ves con tu corazón, ves el rostro de alguien a quien amas, ves el árbol de ciruela que está floreciendo delante de ti. Puedes estar sentado con alguien que está sufriendo o con iras, o tal vez solo estás caminando de regreso a tu carro, pero ahora lo estás haciendo mientras estás totalmente despierto. Es tan bello regresar a esta Tierra. Aun cuando en gran dificultad, puedes devenir consciente de que estás en la presencia del misterio y esta experiencia sola es maravillosamente poderosa.

Para Nisargadatta, la mente crea el abismo de lo correcto e incorrecto, de las preocupaciones o de los

miedos que nos alejan de esta presencia atemporal. El único poder que puede cruzar este abismo es el corazón despierto. Aun cuando hay dificultades, el corazón despierto descansa en el amor.



**Jack Kornfield** ha enseñado meditación internacionalmente desde 1974 y es uno de los maestros claves para introducir la práctica de *mindfulness* en el occidente. Tiene una PhD. en Psicología Clínica es padre, esposo y activista. Sus libros han sido traducidos a 20 idiomas y se han vendido más de un millón de copias. (ver [jackkornfield.com](http://jackkornfield.com))

© 2018 Jack Kornfield

fuentes: <https://jackkornfield.com/your-mind-friend-or-foe>

Traducido del inglés por Cecilia Castrillón