



LA MENTE

Es normal que cuando uno lee o escucha una conferencia sobre la mente tenga la expectativa que ese escrito o charla le sirva para potenciar la mente, para mejorar el rendimiento mental, para hacerla más potente. Y es que a todos nos ha llegado eso de “el ser humano solo utiliza el 10% o el 20% de su mente” etc. Ya en sí misma esa afirmación es inexacta pues para poder dar un porcentaje de algo precisamos saber cuál es el total al que se refiere, y eso en el caso que nos ocupa se desconoce, pero sea como sea todos pensamos que sería bueno usar la mente en todo su potencial.

Lamento defraudarlo si era esa su intención en la lectura de estas líneas, porque en realidad no se va a hablar de cómo usar más la mente sino de cómo usarla mejor, que es distinto, muy distinto.

Empecemos por decir una frase que seguro suscribe, y es que “la mente es un poderoso instrumento que tiene el ser humano”. Hasta aquí está de acuerdo todo el mundo, pero para analizar esta frase, que es la base de todo lo que se expone, hay que hacerse la pregunta: “...

Y ¿qué es el ser humano? ¿qué o quién es usted? La respuesta mental a esta pregunta, a quien es usted, me puede siempre responder: “yo soy Francisco Pérez, casado, 2 hijos, 42 años, empleado de banca, 82 kg ...” Pero todo eso que me dice **NO ES quien es usted**, sino una serie de características básicas, unas definiciones, de la manifestación de quien

realmente ES usted. Para demostrar que esa definición es inexacta podríamos ver que usted, en este caso nuestro señor Francisco Pérez, seguirá siendo el mismo si se divorcia, o si deja de trabajar en banca, o si tiene otro hijo, o si adelgaza etc. Es decir cualquier característica externa que cree que le define no impide si cambia que usted deje de ser usted ¿no? En consecuencia no puede ser usted una suma de características físicas, ni emotivas ni racionales. Es decir tan poco es usted sus emociones o pensamientos de un momento determinado.

Toda manifestación de atributos que pueda darse, ya sea físicos, emocionales o mentales, no sirven para demostrar quién es usted. Usted no es su cuerpo físico, pues cambia continuamente, ni sus emociones, ni sus pensamientos, ni nada que es cambiante. Usted es otra cosa. Se trata de proseguir la búsqueda.

Y para responder a esta pregunta precisamos una abstracción de conceptos. Usted es un algo, que llamaremos a partir de ahora SER-VERDADERO que tiene unos vehículos como son sus pensamientos, emociones y cuerpo físico a través de los cuales se manifiesta. Y todo lo expresable en palabras son manifestaciones de ese **SER-VERDADERO que no es definible**

. Porque todo lo que es definible entra en el campo de la racionalidad, de la mente, y usted tiene una mente, pero NO es su mente, en consecuencia, la mente, es decir la mente, no puede definir el todo, su SER.

Este SER-VERDADERO, puestos a dar nombres, es lo que los hindús llamarían atman o jiva, en occidente Alma, las escuelas esotéricas átomo germen, etc, pero sea el nombre que le quiera dar su SER-VERDADERO es diferente de las circunstancias con las que se manifiesta. De manera que no puede definirse en palabras ni ideas pues estas son mentales y el SER es más.

Pongamos un ejemplo: Usted puede tener un jersey amarillo, como le gusta mucho ese color siempre se lo pone, pero usted NO es el hombre o mujer del jersey amarillo, usted es el hombre o la mujer que lleva un jersey amarillo, que es diferente. Es decir NO es la ropa lo que le da la identidad. Puede ser que sea conocido-a por su jersey, pero no es su jersey.

Y a partir de aquí podemos ya volver a nuestra frase inicial, para poder decir que usted, es decir su SER-VERDADERO, tiene una mente, tiene un instrumento, que es fantástico. Su SER-VERDADERO tiene también un cuerpo físico del que hablaremos en otro artículo, y

también un cuerpo emocional que a menudo se fusiona con el mental para dar lugar a un grupo de creencias, pero su SER-VERDADERO es algo que está detrás de todo ello.

El problema es que este concepto que sobre el papel es fácil de entender, pocos son los que asumen que no son lo que manifiestan, que son algo indefinible como idea que está detrás de todas las ideas que la mente puede hacer o el cuerpo experimentar. Y ello se debe a que la manifestación de lo que somos, es decir la mente (englobando aquí las emociones) y el cuerpo se han adueñado del concepto de ser humano.

Como eso sucede cada uno de nosotros hemos creado una identificación con ideas, sentimientos, creencias, realidades físicas, que nos definen y vivimos prisioneros de esto. La creación que la mente hace para crear una realidad que le defina e identifique separándola del resto de todo cuanto existe es lo que llamamos “ego” y de ello se habla en el artículo del mismo nombre en esta web.

Como se dice en ese artículo, es el ego, es decir el sentimiento de separación de todo lo demás, lo que nos genera la insatisfacción de este mundo. Mente, incluyendo aquí las emociones y la parte racional, junto con el cuerpo físico han creado un ego que define al ser humano, pero esa definición es falsa. El ego es lo que distancia al ser humano de la creación inicial, el origen del dolor. La famosa frase del Evangelio “la verdad os hará libres” no se refería a una verdad científica, no se refería a conocer las leyes de la gravedad ni nada de eso, sino precisamente a conocer la verdad de que NO somos lo que creemos que somos, es decir no somos lo que pensamos, sentimos o existimos físicamente, sino que somos “algo” que está detrás, el SER-VERDADERO, y esa es la verdad que nos hará libres.

En la película “La matrix” en las primeras escenas se dice a Neo: “la matrix te tiene atrapado” pues a nosotros nos pasa algo parecido, el ego, la mente, la identificación de ellos con nuestra persona, nos tiene atrapados. Es decir creemos que somos nuestro cuerpo + nuestra mente = nuestro ego, y ello es lo que nos tiene atrapados.

El ego, cuyo “sistema operativo” para usar un símil de ordenador, es la mente, ha secuestrado nuestra identificación del SER-VERDADERO con la manifestación que este hace. De esta manera todo, todo, pasa por la mente. Y para ello la mente ha creado una concepción del mundo racional, esperando que sea ella y solo ella la que marque la verdad, o no, de las cosas. Y este es el primer punto a considerar. Usted no es su ego, de manera que NO confíe tanto en su mente.

Hablemos un poco de ella ahora.

La mente es un gran instrumento pero sirve para lo que sirve. Pongamos un ejemplo. Imaginemos que usted se compra un Smartphone de última generación. Con el podrá ver películas, conectarse a internet, tener charlas con sus amigos de la otra parte de mundo, saber el tiempo que hace en Pekín, tener un cronometro, escuchar música, incluso podrá llamar por teléfono. Usted puede pensar que sirve para todo, es fantástico.

Pero si a usted le regalan un jamón pata negra por muy bueno que sea su Smartphone NO podrá cortarlo. Su gran aparato no sirve para todo, para algunas cosas es ideal, pero para otras no vale, como es el caso del cortar la pata de jamón.

Con la mente pasa lo mismo. Gracias a la mente se han podido construir puentes, aviones y este ordenador desde el que estoy escribiendo. Esto y mil cosas más fantásticas, pero la mente no sirve para todo, y para el caso que nos interesa le diré claramente que **LA MENTE NO SIRVE PARA ENTENDER LA VIDA.** Y esta afirmación es tan cierta (aunque dolorosa) como afirmar que el Smartphone no sirve para cortar el jamón.

Analicemos un poco los problemas que ocasiona la mente cuando pretende entender la vida.

Los textos sagrados que pretenden revelar la vida en términos figurativos, es decir no mentales, se entienden en términos mentales pues la mente se ha hecho “el dueño” de nosotros, y así hemos creamos un Dios a imagen y semejanza del hombre (y no lo contrario como dice el Génesis), y entendemos la vida como un castigo por un pecado en el caso cristiano o una necesidad de pagos por malas acciones, karma, en el caso hindú. Todo para poder tener un esquema mental en que sustentarnos. Todo para que la mente pueda explicar aquello que no puede explicar. Algo parecido pasa con la muerte, en donde aparece la idea de juicio para buenos y malos como se hace en la tierra porque es lo más fácil de entender. Ahora bien ¿qué es ser bueno / malo? Lo que la ley, ley mental del momento por supuesto, establezca. Para los islamistas inmolarse en sus atentados es ganarse el Cielo, porque para eso tienen su ley “espiritual” que así lo dice; para los occidentales eso sería merecedor de castigo de infierno pues para eso se ha creado la ley “espiritual”, racional por supuesto, que indica lo que es bueno y malo, etc.

Recientemente le preguntaron al actual Papa Francisco la razón de porque habían niños

por las calles víctimas de trata de seres humanos. Se hacía una pregunta mental y se esperaba una respuesta mental, porque al fin y al cabo al creer en un Dios hecho a imagen del hombre este sería quien debería responder del porqué de estas cosas. Y claro, el Papa como embajador debería responder en su nombre. Se esperaba una respuesta a la del tipo “porque el rey permite esto” hecha a un ministro de este. Cualquier respuesta que se diera sería no satisfactoria para quien pregunta pues se espera una respuesta racional y eso, como acto de la Vida (en mayúsculas) no tiene respuesta mental. No sé lo que contestó el Papa pero seguro defraudó a quien preguntaba pues esperaba respuesta mental. Hay un caso parecido en el Evangelio en Juan 9 que nos dice:

1 Al pasar Jesús, vio a un hombre ciego de nacimiento. 2 Y le preguntaron sus discípulos, diciendo: Rabí, ¿quién pecó, éste o sus padres, para que haya nacido ciego? 3 Respondió Jesús: No es que pecó éste, ni sus padres, sino para que las obras de Dios se manifiesten en él.

Es decir que NO da Jesucristo una respuesta racional, no da lo que esperan sus discípulos que le preguntan. Ellos esperaban una respuesta tipo. “la culpa es de ...” eso sería un juicio mental que encanta al ego, pero JC sale totalmente del guión esperado con eso de la manifestación de Dios en el ciego.

Jesucristo no da una respuesta mental. Por eso ese texto no se entiende desde la mente. Y pensar que eso pasa, es decir que la desgracia pasa para mostrar una grandeza de Dios, parece una broma de mal gusto. Pero nosotros solo queremos entender con la mente. De hecho ¿con que otra cosa podemos entender?, dirán muchos (luego se dará la respuesta pseudo-racional a esta pregunta)

Es duro de aceptar pues tantos años que ha sido usted (y yo) prisioneros de la mente nos ha hecho creer que la mente lo puede todo, pero no, no es así. La mente ha secuestrado su identidad y se cree mental. Ya no se trata de que en todo se busque una explicación científica racional, sino que no puede estar un minuto sin su mente trabajando. Prueba del poder de la mente es este ejercicio que propongo realice. Cuando acabe de leer este párrafo pare un momento, siéntase cómodamente e intente no pensar en nada durante cinco minutos, o cuatro, o tres, o dos o uno. Intente estar solo un minuto sin pensar en nada, solo un minuto. Imposible. A menos que sea usted un monje budista nadie es capaz (sin entreno claro está) de parar la mente. Usted puede parar su cuerpo, puede decir a sus piernas que anden o que se paren pero es incapaz de parar su mente. Porque la mente es tan potente, tanto, que impone su voluntad sobre su ser. Su mente no para en todo el día,

y es que el ser humano ha perdido su capacidad de desconectar la mente. Dele al botón de dejar de pensar pero ¿dónde está el botón?

Hay otra característica más de la mente, y es su dispersión. Cuando usted hace algo simple, algo tan fácil como ir a por el pan, su mente en la cola piensa en hechos pasados (tipo: “tenía que haber dicho/hecho”) futuros (“que pasará cuando ..”) o que no tienen nada que ver con lo que está haciendo, La mente continuamente está activa y cuando se le permite se dispersa. Si cada uno dijera en voz alta lo que piensa el mundo sería un caos, afortunadamente el trabajo mental es silencioso, pero incesante. Es posible que usted no se haya dado cuenta que siempre está pensando algo, dándole vueltas a su cabeza por esto o por lo otro. Sólo en los asuntos que requieren el 100% de su atención la mente no se dispersa.

Entonces de lo que se trata es darnos cuenta que para sacar mayor provecho a la mente el “truco” es evitar esta dispersión, y esto es a lo que nos referimos cuando decimos que ahora de lo que se trata es de usar mejor la mente, es decir usarla para lo que sirve, no para todo.

Hasta aquí espero haya quedado claro pero de cara a ser fieles al nombre de esta web, es decir de su carácter práctico, ¿Qué podemos hacer? ¿cómo podemos liberarnos del control de la mente sobre nosotros? ¿Cómo romper esta identificación y ser libres?

Primer punto: todo “como” es una respuesta mental, por lo tanto, como dice Einstein, no puedo solucionar un problema desde el mismo nivel que se originó, de manera que para solucionar esto hay que subir de nivel. Ello a parte que luego se darán algunos “trucos” para acallar la mente, pero lo importante viene ahora. Y va a haber, para subir de nivel, una cierta abstracción de conceptos, pues nos vemos obligados de abandonar el plano mental.

El concepto fundamental aquí es lo que para darle un nombre llamaremos FE. Pero no es esto la FE entendida como una creencia, no se trata de creer en el Espíritu Santo ni nada de eso, se trata de una certeza absoluta que somos el SER-VERDADERO y no el ego. Y para ello hace falta “distanciarse de sí mismo”.

La orden cartujana tiene las habitaciones de los monjes mayores que lo que es habitual y ello no es por un tema de comodidad sino porque se quiere que los monjes lleguen a apartarse del mundo, del monasterio y hasta de sí mismos.

Entonces es cuando llegan a contactar con su SER-VERDADERO, cuando se apartan de su ego o personalidad. Esto es diferente a la idea de una creencia. Cuando a usted le preguntan eso de ¿crees en Dios?, la respuesta no puede ser un sí, o un no, porque en realidad esa pregunta supone tener que definir qué es Dios, y ¿puede usted por muy listo que sea (que no lo dudo) definir la totalidad de lo que es Dios? Es decir ¿puede la parte definir al todo? ¿Puede la gota de agua determinar qué es el océano? Ya sé que me dirá que las religiones lo hacen, que han establecido un dios con unas características racionales para que lo tengamos presente, pero a nivel profundo no se puede definir Dios como quien define una planta, porque lo infinito no puede definirse desde lo finito. Hay dos citas en Textos Sagrados que ilustran lo que quiero decir. El primero lo tenemos en el libro chino conocido como Tao-Te-Ching (o Dao-Te-Ching) que en su primera frase dice: “El Tao que puede ser nombrado no es el verdadero Tao”. Porque cuando una cosa se nombra supone que le damos unas características específicas y no otras, y el Tao como totalidad no puede limitarse. Definir el Tao, o definir el concepto de Dios, es limitarlo.

Y en nuestra cultura tenemos en la Biblia, en el libro del Éxodo 3, 13-14 nos dice: *13 Dijo Moisés a Dios: He aquí que llego yo a los hijos de Israel, y les digo: El Dios de vuestros padres me ha enviado avosotros. Si ellos me preguntaren: ¿Cuál es su nombre?, ¿qué les responderé? 14 Y respondió Dios a Moisés: YO SOY EL QUE SOY.*

Es decir Dios no se da ningún atributo, ES. Y ES la totalidad, porque si digo Dios es verde, supone que no es amarillo, y si Dios lo es todo no puede haber un contrario en él.

En resumen: **DIOS NO PUEDE SER UN CONCEPTO RACIONAL, pues lo racional es limitado.** Y en consecuencia lo que proviene de Dios, es decir **la VIDA, tampoco puede ser un concepto racional.**

En consecuencia en Dios no se cree o deja de creerse en función de unas definiciones en las que estemos de acuerdo, en Dios tiene que haber absoluta seguridad, de la misma manera que usted no cree que tiene manos, usted TIENE manos.

Entender la vida desde una base racional es la confusión más grande que puede hacerse y es la causa de infelicidad. Pongamos un ejemplo. Imagine que usted tiene una regla, con ella puede medir todo, puede medir cuan larga es la mesa, o cuantos centímetros tiene un objeto. Piensa que todo lo puede medir. Sin embargo un amigo suyo se presenta con una cantimplora con agua en su interior y le pregunta ¿podrías medirme cuánta agua hay dentro de mi cantimplora? Pues su fantástica regla no podrá, por la sencilla razón que los

líquidos no se miden en centímetros. ¿Qué hará? ¿Esparcirá el agua por el suelo haciendo una línea para decirle “tienes 2 metros de una línea de agua”? Absurdo ¿no? Pues algo parecido sucede cuando medimos algo con el instrumento no adecuado y la mente ahora no es lo adecuado para entender a Dios o a la Vida.

¿Cuál sería entonces “el instrumento” para entender a Dios? El Amor. **El Amor como aquello que no tiene contrario.** La razón dirá que lo contrario del Amor es el odio pero allá donde hay verdadero Amor no puede haber odio, y si hay odio entonces es que el amor no fue verdadero. Pero entonces la mente pregunta ¿y que es el Amor? Pero esta respuesta es mental y en consecuencia no tiene respuesta encuadrada en la mente de la misma manera que una regla no puede medir líquidos.

Amor es aquello que ES Amor. Y punto.

Puede aproximarse con conceptos mentales, pero lo que ES, ES por si mismo.

En consecuencia algo parecido pasa con la Vida. No se puede entender racionalmente. La vida ES y hay que vivir. Entender esto no es posible, pues se entiende desde la mente, pero fundirse en ello, es decir, aceptarlo desde dentro de uno mismo, si lo es. Y con ello distanciamos el SER-VERDADERO de las manifestaciones que tiene en este mundo, es decir separamos el SER-VERDADERO del ego y ya nos seremos prisioneros de él. Un místico occidental, un iluminado budista, un sabio taoista, no son personas excepcionales simplemente son seres que se han dado cuenta de esta diferencia entre lo que es el SER-VERDADERO y lo que es la persona que se manifiesta.

Y ¿Qué se consigue entonces? A ese nivel se supera el estado dual para vivir la plenitud de la alegría. Es decir, es la vuelta al paraíso.

Vamos a explicarnos un poco. En nuestra vida, a nivel de ego, vivimos en un mundo dual. Somos felices cuando las circunstancias externas se adecuan a lo que esperamos. Por ejemplo somos felices si nuestro hijo consigue un buen trabajo, si nos toca la lotería, o si tenemos éxito social. Y somos infelices cuando las circunstancias externas no se adecuan a lo que esperamos. Es decir, nuestro hijo es despedido del trabajo etc. Esta dualidad impide vivir la plenitud de la vida, pues solo vivimos con plenitud la parte que nos gusta, que lamentablemente no es la más común.

Pero el místico o iluminado está más allá del bien y del mal de manera que permanece en un estado de alegría, de beatitud siempre, con independencia de lo que sucede, porque

sabe que su ser no es su cuerpo ni su mente y en consecuencia el mundo no es real. Nada de lo que suceda fuera de su SER-VERDADERO puede afectarle pues su SER-VERDADERO es perfecto, ya que **ESO ES LO CREADO A IMAGEN Y SEMEJANZA DE DIOS**. La felicidad no es entonces dual, es eterna, es perfecta. Por eso el iluminado sonríe, el místico se expresa embelesado, y el Tao dice: *“el sabio no teme al tigre porque no tiene donde clavarle las uñas o hincarle los dientes”*

Incluso desde este plano es donde puede crearse la realidad física. Hay un apartado llamado “jugando con la realidad” en donde se habla de física cuántica. Pues bien, para la física cuántica la realidad es creada por “el observador” pero ¿Quién es el observador? Pues precisamente el observador NO es ego como pensamos, el observador es el SER-VERDADERO y él y sólo él es quien crea esa realidad.

Esto lo dijeron hace más de 2.000 años en el Evangelio de San Juan 14 -12

12 De cierto, de cierto os digo: El que en mí cree, las obras que yo hago, él las hará también; y aun mayores hará, porque yo voy al Padre

Lo que nos está diciendo es que como JC está identificado con la semilla divina que representa el SER-VERDADERO puede crear la realidad como nos habla la física cuántica y todo aquel que llegue a vivir como el SER-VERDADERO, también lo logrará.

Ir “al Padre” no se va desde el ego, se va desde el SER-VERDADERO.

Jesucristo es Dios en la tierra pues “ejerce” su parte divina, su **SER-VERDADERO**, y esta parte la tenemos todos. El reino de Dios anunciado es la posibilidad de vivir desde el SER-VERDADERO, superando al ego, es decir, salir de la Matrix

La mente ha creado una imagen de Dios con una forma de pensar como la humana, pero la conexión con la divinidad no está en la imagen del cuerpo, sino en la imagen del SER-VERDADERO. Cuando las religiones hablan de no representar a Dios en realidad lo hacen para no caer en la idea de dios-forma-definible humana aunque al final todo se queda en dogma mental porque es lo más fácil de seguir.

Todo esto espero le resulte de interés pero como la mayor parte del mundo (quien esto escribe incluido) no está iluminado, ni es un místico, se pregunta uno la cuestión mental del ¿COMO lo hago? ¿Cómo acallo la mente, para dominar a mi ego?

Ahora se va a hacer una “traición” a la mente pues se van a dar esquemas mentales para que deje de funcionar como funciona la mente.

1º- Si usted es su SER-SPUERIOR que este se imponga a su mente, es decir NO deje que los pensamientos aparezcan en usted, sea consciente de lo que quiere esté en su mente. Imagine que va andando por la calle y le vienen pensamientos dispersos que entran en su mente. Pues bien, hay tres tipos de pensamientos:

Los de sucesos pasados

Los de sucesos futuros

Los de sucesos que no corresponden al momento.

Pues cuando detecte que piensa algo del tipo “ tenía que haberle dicho ayer a esa persona ...” entonces su persona, su SER-VERDADERO grita a su mente: “PASADO” y abandona ese pensamiento.

Cuando detecte que piensa algo del tipo “ que pasará si me dicen que tengo” entonces su SER-VERDADERO grita a su mente: “FUTURO” y abandona ese pensamiento.

Cuando detecte que piensa algo del tipo “ si estuviera con esa persona le diría ...” entonces su SER-VERDADERO grita a su mente: “NO OPORTUNO” y abandona ese pensamiento.

Es decir algo por encima de la mente determina y fija qué es lo que hay que pensar. No se deja su SER-VERDADERO poseer por lo que la mente quiere hacer

Usted, su SER-VERDADERO, manda a la mente. Incluso es muy bueno que cuando piense algo, cuando su mente decida poner algo en su mente, se pare un segundo y piense ¿es conveniente para mi esto que está pensando mi mente? Y si no lo es, elimínelo centrándose en otra cosa, pero que su mente no invada a su ser como generalmente pasa

Para pensar bien hay que pensar en lo adecuado, no en el pasado, futuro o no oportuno, y

ello supone pensar MENOS. De esta manera su mente por extraño que parezca se hace más eficaz.

Las grandes ideas, las inspiraciones, la conexión con otros planos no humanos, la visiones etc.

NO vienen de la mente sino desde lo que está detrás de esta, de su SER-VERDADERO. Entonces sucede lo mismo que con un vaso ¿Por qué es importante un vaso? Pues no por el material que está hecho sino por el vacío que forma su interior. Con nosotros pasa igual, es necesario crear vacío interior para la mente para que pueda venir conexiones de otros planos o genialidades.

Es decir no es el genio el que más piensa, sino el más vacío genera para que llegue lo adecuado.

Como me está juzgando intelectualmente esto parece absurdo de manera que voy a comentar una historia que le pasó a uno de los genios del siglo XX, Albert Einstein. Explicado por él mismo dice que la teoría de la relatividad se le ocurrió cuando se imaginó viajando en un rayo de luz. Hay que crear mucho vacío en el interior de uno para imaginarse viajando en un rayo de luz ¿no?, o ¿acaso se ha imaginado usted muchas veces viajando en un rayo de luz? El genio físico sabía callar la mente para ir más allá de esta.

Otro sistema clásico para acallar la mente es la meditación.

Aquí se expresan cuatro ideas. Siéntese y procure centrarse en la respiración, sienta como el aire que se entra y sale, solo preste atención a ello. Mientras preste atención a su respiración no debería entrar otro pensamiento. Pero es posible que después de solo unos segundos le aparezca uno. Entonces dese cuenta que ha entrado una idea en su mente, pero como usted no es su mente no deja que se quede y se vuelve a centrar en la respiración. Aparecerá luego otra idea, haga lo mismo, abandónela sin juzgarla, sin pensar que has hecho mal el ejercicio, y centrese en el aire que entra y sale de sus pulmones.

Ahora pensará que cada vez que entra una idea en su cabeza, cada vez que su atención en la respiración es interrumpida por una idea, eso es como un gol que le marca la mente contra su SER-Verdadero. Pues NO. Cada vez que usted SE DE CUENTA que ha entrado un pensamiento en su cabeza y es capaz de abandonarlo entonces es su SER-Verdadero

quien le marca el GOL a su mente. Solo dos segundos sin pensar ya es un éxito, vaya probando.

Esta es la vía Zen para “calmar la mente”

Finalmente será capaz de meditando o en vida normal estar con la mente en blanco, es decir con su mente callada y entonces TENDRA PAZ.

Otro sistema más casero (menos llamativo si quiere verlo así) es abandonar el pensamiento mientras simplemente camina por la calle. No piense, use el truco de decir pasado o futuro cuando el pensamiento que le venga no sea de utilidad. Y para ello puede centrarse en intentar oír el ruido de sus pasos, sólo eso. Entonces generará vacío, y notará calma interior.

No se me ocurre mejor remedio para sentir la paz que no pensar.

Entonces la mente funcionará en todo su potencial para lo que es y no para todo lo que el ego dice que es

Nos queda pendiente el entender la vida desde más allá de mente, desde el SER-Verdadero, pero eso merece artículo aparte

Que la Fuerza nos acompañe,