

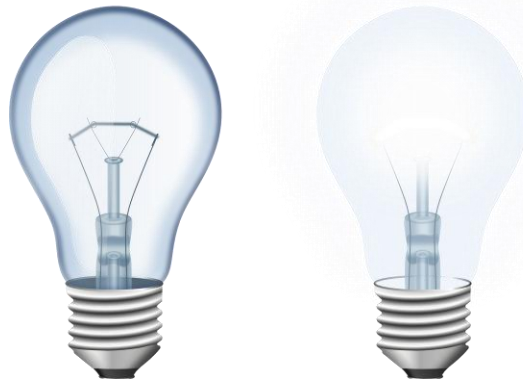
MENTE, INTELIGENCIA Y CONCIENCIA

Marcus de Oliveira, D. Ay.
www.AyurvedaTotal.com



Mente, Inteligencia y Conciencia, por Dr. Marcus De Oliveira, D. Ay.

La conciencia (chitta) se siente internamente tiene su propio sentido de conocimiento. La mente (manas) siente las cosas externamente, requiriendo una impresión externa para funcionar. La inteligencia (buddhi) percibe y reconoce hacia adentro y hacia fuera. Por ejemplo, a través de la mente uno puede sentir a una persona feliz, una impresión que llega a través de poner junta la información de los sentidos. A través de la **inteligencia**, uno lo percibirá como un hecho objetivo, razonando sobre todo en lo que uno ve. A través de la conciencia profunda de uno, realmente sentirá la infelicidad de la otra persona.



La mente exterior, liberando sus sentidos, da una sensación de algo, lo cual usualmente permanece en la duda. La inteligencia percibe un objeto, dependiendo de algún proceso racional, en el cual no hay ninguna duda. La **conciencia** siente el objeto como de uno mismo.

La inteligencia (buddhi) y la conciencia (chitta) solo funcionan en nuestra percepción ordinaria a través de la **mente externa** y sentidos (manas), en los cuales estamos usualmente entretenidos. Tal inteligencia o intelecto solo sirve para discriminar los nombres y formas reconocidas por la mente externa. Tal conciencia solo sirve para ponderar las sensaciones recibidas a través de la mente externa.

MENTE CÓSMICA

También existen las contrapartes colectiva y cósmica de la mente. Su lado colectivo es la actividad sensorial de otras criaturas sobre la tierra. Las influencias sensoriales de las criaturas crean la atmósfera psíquica en la cual funcionamos. Las impresiones sensoriales dejan un residuo. La atmósfera de la tierra está llena con las impresiones **sensoriales residuales** de las criaturas. El medio de masa llena la atmósfera psíquica con impresiones no completadas en la forma de ondas de radio, haciéndolas negativas y destructivas.

El lado cósmico de la mente es la actividad sensorial de criaturas en todos los mundos. Es dominado por visiones de los grandes dioses y diosas quienes, a través de la mente cósmica, forman los cielos de impresiones sutiles. La **meditación** y **rituales** usando formas, color y sonido ayudan a crear una atmósfera psíquica positiva y nos conecta a la mente cósmica.

COMPOSICIÓN

La mente exterior se desarrolla primariamente de Rajas, la energía activa de la conciencia (chitta). Es generada de los potenciales sensoriales absorbidos del sonido, tacto, vista, sabor y olfato, junto con las emociones e ideas asociadas con ellas. Así como la conciencia consiste de los gunas, la mente consiste de impresiones (tanmatras). El sitio principal de la mente es la **cabeza** o **cerebro**, donde los sentidos predominan, particularmente el paladar suave el cual es el punto **central** de todos los sentidos. Su aspecto emocional funciona a través del corazón, no el corazón espiritual sino el corazón físico y vital.

Manas constituye la cubierta de la mente o manomaya kosha. Esto hace el cuerpo sutil o astral el cual es el campo de muestras impresiones. El cuerpo sutil funciona en el sueño y estados post-muerte. La mente es acción predominante y nos causa actuar en el mundo exterior para establecer nuestra identidad como una criatura corporal. A través de esto tomamos forma y tenemos una función relativa a otras criaturas.

La mente exterior agrega un aspecto adicional de agua a los elementos básicos de aire y éter de la conciencia, y, como el agua, tiene una naturaleza emocional. Así como tiene cualidades en común con Kapha, el humor biológico de agua. La gente Kapha usualmente naturalezas emocionales fuertes así como cuerpos físicos robustos, y están bien plantados en el campo de los sentidos. Similarmente, la mente exterior se relaciona a Ojas, la esencia vital de agua. Ojas es necesario para desarrollar y controlar la mente.

TACTO Y AGARRE

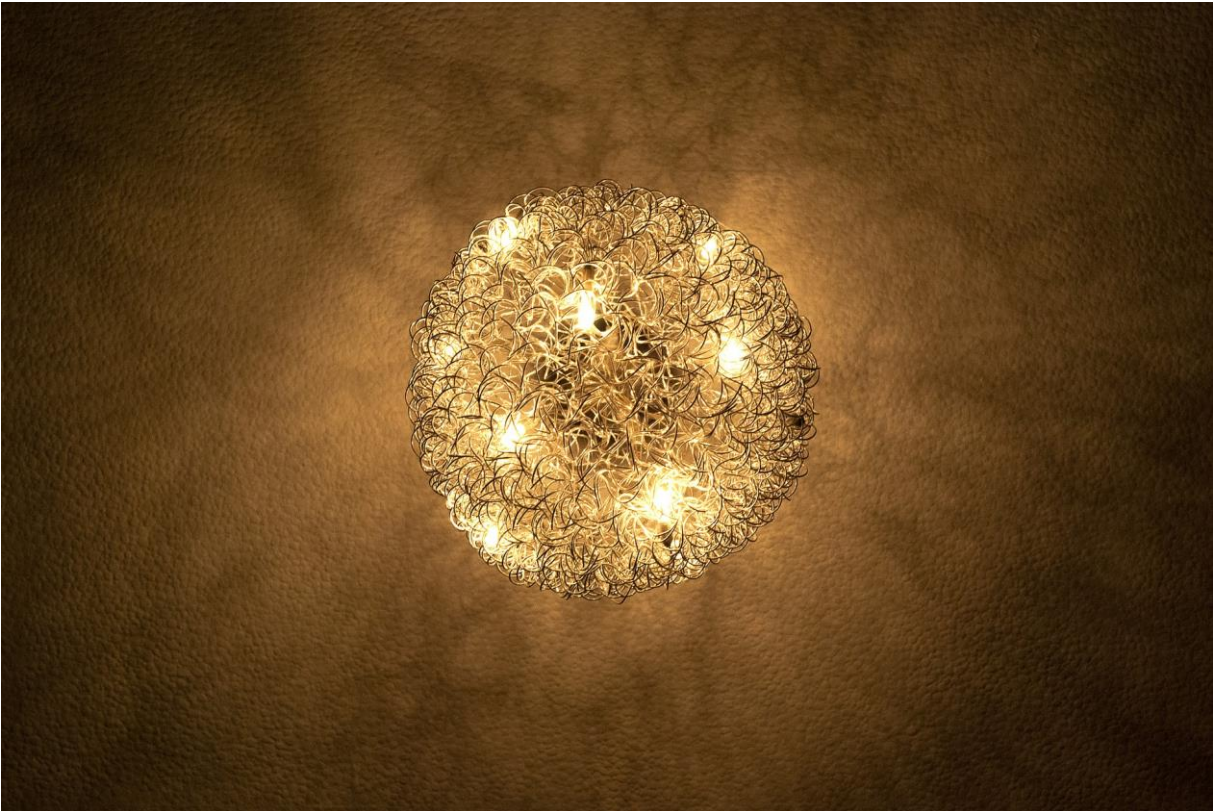
El tacto gobierna todos los órganos motores y de los sentidos, la mayor parte de la mente corresponde al tacto como un órgano de sentido y agarre (las manos) como un órgano motor. El tacto es la **raíz** de los cuatro órganos sensoriales inferiores del tacto, vista, gusto y olfato. Esto hace impresiones sensoriales y nos permite sentir las de forma personal, así como sentir placer y dolor.

El agarre – formando y haciendo, el movimiento de las manos – es la acción principal de la mente, lo cual genera nuestra idea del mundo. tanto como la mente genere su mundo de placer, permaneceremos atrapados en el ciclo de renacimiento, siempre buscando la felicidad externa. Parar esta acción formativa de la mente **es la clave** para ir más allá del nacimiento y la muerte.

ENERGÍA

La mente es generalmente personal y es el vehículo para el ego, pero conecta con nuestro antecedente genético y de especie. A través de los sentidos, conecta a nuestra naturaleza vital, nuestro pranas, lo cual nos alinea con las naturalezas vitales de otras criaturas. Una vez dominado por Rajas, es fácilmente influenciado por el pranas de nosotros mismos o de otros, los cuales son similarmente la salida de Rajas o energía activa.

La mente sensorial (*manas*) se relaciona al instinto, pero gobierna un nivel más superficial de respuestas instintivas que nuestra conciencia profunda (*chitta*). La mente sensorial se relaciona más al subconsciente y nuestra conciencia profunda al inconsciente. Nuestra **conciencia profunda** gobierna los instintos amorfos primarios como sexo o voluntad de vivir. La mente gobierna los impulsos específicos de los órganos de los sentidos y motores, como el deseo para hablar o caminar.



FUNCIONES

La mente exterior funciona para planear, organizar y considerar, y tiene la capacidad para moldear, hacer, o imaginar. Las dos funciones principales de la mente exterior, a través de la cual se regula la sensación, emoción y pensamiento, son: 1) **intención** y 2) **imaginación**.

Intención

La mente siempre tiene un plan, intención o motivación. Esta siempre construyendo algo, lo cual tiende a ser de orientación externa. Estamos siempre incluidos en alguna actividad planeada, principalmente centrado alrededor del placer para el yo o ego a través del cuerpo y los sentidos. La función normal de la mente es generar nuestro ego del mundo, el campo de alcance y adquisición, para el yo separado. Al menos que cuestionemos y controlemos la mente, esto continuara para crear mas apegos que nos traen sufrimiento. De la mente se derivan motivos ulteriores que **estropean** nuestras **acciones** y nos remueven de la espontaneidad. Esto nos hace calculadores y auto-buscadores en todo lo que hacemos. El resultado es que podemos recibir un placer no real en lo que hacemos, lo cual solo puede llegar inesperada e imprevistamente. Para encontrar la verdad debemos ir más allá de los planes de la mente y proyectos exteriores.

La mente gobierna intenciones superiores también, incluyendo la voluntad para hacer lo que es correcto. Tener buenas intenciones y llevarlas a cabo es la actividad mental correcta. Tales buenas intenciones son ayudar a otros, rendirnos a Dios, y conocernos a nosotros mismos. La creación de buenas intenciones y buenas actitudes nos ayudan a **desarrollar** la mente apropiadamente. Eso requiere que alineemos la mente con nuestra inteligencia profunda. Cuando la mente esta alineada con nuestra inteligencia profunda, esto llega a ser la voluntad a la verdad y da el poder de renunciación, a través de lo cual vamos más allá de apegos auto-centrados a uno con todo.

Imaginación

Imaginar es proyectar una posibilidad, lo cual crea el futuro. La imaginación es parte de la voluntad, la proyección de una intención. Debemos imaginar algo como una posibilidad antes de que podamos hacerlo. Si vamos a mover nuestras manos, por ejemplo, debemos primero imaginar hacerlo. La imaginación nos permite proyectar acciones futuras, como planear un viaje antes de hacerlo. La **percepción sensorial** es recordar a través de la imaginación. Lo que sea que experimentemos a través de

los sentidos, la mente puede imaginar. Esta habilidad para reimaginar las cosas es la base para desarrollar el conocimiento del mundo.

En su acción equivocada, la imaginación crea pensamiento de deseo que causa ilusiones. Imaginamos algo como verdad cuando no corresponde a lo real. Nos confundimos de ser capaces de imaginar algo con realmente hacerlo. Esto crea muchos **problemas psicológicos**. Podemos imaginar muchas cosas acerca de nosotros mismos que nosotros somos sabios, rectos o santos – lo cual puede no tener bases reales en nuestra conducta. Confundimos nuestras reacciones emocionales, nuestros gustos y disgustos personales, con lo que las cosas realmente son.

La mente gobierna el estado de sueño, en que nuestra imaginación llega libremente. La mente como el estado del **sueño** se relaciona al reino animal, el cual vive en un estado de sueño o impresiones previas al desarrollo de la conciencia de razón.

FUNCIONES ADICIONALES

Arte y Visión

La mente exterior, regulando la expresión, gobierna el trabajo artístico y creativo. Una mente sensorial bien desarrollada es necesaria para la facilidad de los órganos motores, como la habilidad de las manos es responsable de las artes plásticas. Esto da refinamiento de las impresiones, particularmente cuando está coordinado con la **inteligencia** y **conciencia**. De esto llega la visión creativa que nos permite crear objetos de forma pura y belleza estética (impresiones sattvicas).

Para la función creativa superior de la mente para desarrollar nuestro placer de sensaciones sutiles, su función inferior, lo cual es el placer de las sensaciones toscas, debe ser controlado y redireccionado. La función superior de la mente revela los sentidos sutiles y habilidades físicas que van con ellas. Esto incluye percepción extrasensorial (P. E. S.), como ver o escuchar a una distancia y acción a distancia

(el uso sutil de los órganos motores). Todos los órganos sensoriales y motores tienen sus contrapartes sutiles, a través de las cuales podemos experimentar el mundo sutil y las fuerzas ocultas detrás del mundo físico.

Desarrollo Apropriado

El desarrollo apropiado de la mente requiere el cultivo de la **voluntad** y **carácter**. Esto depende sobre todo del control de los sentidos, lo cual significa tomar las impresiones correctas, y controlar las emociones, lo cual significa separar nuestras reacciones emocionales de lo que realmente percibimos. El desarrollo de capacidades artísticas, visión creativa, facultades ocultas, o prácticas yógicas incluyendo que los chakras son de ayuda adicional.

Desafortunadamente, hoy tenemos cada método de indulgencia sensorial a través de tecnología moderna y los medios masivos, pero ninguno está pensado en cómo controlar los sentidos. El control de los sentidos rara vez entra en nuestro sistema educacional. Por esta razón nuestros desequilibrios psicológicos **incrementan**.

Siempre estamos activos en la vida. Nuestra vida—desde los impulsos automáticos del cuerpo a las expresiones voluntarias de la mente—consiste en varias acciones que siguen de la voluntad. El poder de la voluntad verdadera no está medido por la habilidad a obtener lo que queremos sino por nuestra habilidad del deseo trascendente. El deseo no es el resultado de nuestra libre elección. Es una **compulsión** que nos llega desde el mundo exterior, un tipo de hipnosis. Cuando nos damos a nosotros mismos los objetos de los sentidos, impresionan la mente, lo cual nos causa quererlos y pensar que nuestra felicidad depende de ellos. El deseo es la voluntad que es coloreada por la imaginación. Busca lo que es externo y por eso no es nuestro realmente.

El poder verdadero de la voluntad significa que hacemos lo que decimos y manifiesta nuestras aspiraciones profundas en acción. sin este poder, no es posible ganar paz, creatividad, o conocimiento espiritual. El cultivo del poder de la voluntad da **energía**. Varias formas de auto-disciplina, como cualquier control voluntario de

los órganos sensoriales o motores, ayuda a desarrollar la voluntad. Podemos comenzar a disciplinar nuestras funciones físicas a través del ayuno o ejercicio. Podemos hacer lo mismo con la mente. Podemos **ayunar** nuestras mentes de impresiones equivocadas o podemos ejercitarlas repitiendo un mantra o practicando la concentración.

El carácter es la habilidad para controlar la mente exterior y no ser atraídos a la acción por influencias externas. Nuestros sentidos, con los muchos estímulos que reciben, siempre nos atraen a la acción. Si actuamos fuera de los sentidos, nos perdemos a nosotros y caemos bajo control del mundo externo. Perdemos nuestra consistencia de carácter y solamente reflejamos las sensaciones del momento.

El desarrollo del carácter requiere integridad, la cual es nuestra habilidad a ser ciertos a nuestra conciencia y no seguir los impulsos de los sentidos. Esto depende sobre todo del control de la mente, lo cual significa llegar a ser desapegados del placer y dolor, y de los deseos sensoriales como el **alimento** o el **sexo**.

La mente es como un lente que se abre amplio o estrecho. Cuando se abre amplio, nota muchas cosas generalmente, pero pocas específicamente. Cuando es estrecha, nota unas pocas cosas en detalle, pero pierde la visión entera.

La mente puede ser volteada hacia adentro, lo cual requiere remover nuestra atención del campo de los sentidos. Podemos entrenar la mente de manera que pueda **abrirse** o **cerrarse** a voluntad, permitiéndonos enfocar algún objeto sensorial en particular o cerrarla a todos ellos.

Esto requiere control de atención. Si no entrenamos nuestra **atención**, la mente seguirá los impulsos de los sentidos de acuerdo con su condición. Estaremos dominados por influencias externas, perderemos nuestro verdadero yo y estaremos bajo el control de otra gente.

Desafortunadamente no estamos entrenados en cómo controlar nuestras mentes, sino para dar nuestra atención a varias formas de estimulación y entretenimiento. Esto carece de **control** de la mente y sentidos permitiendo que nuestra energía salga, lo cual llega a ser disipado y fragmentado, causando enfermedad física y psicológica. El cuidado apropiado y uso de la mente, por eso, es esencial para nuestro bienestar.



NOTA: Para tratar estos problemas actuales y otros recomendamos aplicar el *Panchakarma*, que es todo un programa de desintoxicación y balance como también enseñanza de mínimo una semana en retiro para una recuperación satisfactoria.

Esto se realiza en nuestras instalaciones en Cuernavaca, México.

Y entonces llevar un estilo de vida que se aprende ahí mismo: www.AyurvedaTotal.com, llame al teléfono 01-777-119-1115 o escríbanos al mail: FantasticaSalud@yahoo.com.mx