

# EL CONOCIMIENTO DE LA MENTE

Juan Manzanera

*Descubrir nuestra naturaleza primordial está íntimamente relacionado con el conocimiento de nuestra mente. La mente o consciencia se define como el fenómeno que es capaz de conocer y que no tiene forma ni tamaño, ni es tangible. La exploración de la naturaleza de la mente nos lleva a una sensación de espacio muy cercana a lo que verdaderamente somos. Constantemente pasamos por cambios y situaciones difíciles, a menudo nos vemos confusos y densos; una de las principales causas de nuestro sufrimiento es engancharnos a lo que nos sucede. El problema no es el placer y el dolor, el problema es más bien la mente que se engancha a ellos. Conocer la naturaleza inmutable de la consciencia nos ayuda a soltar y fluir con los acontecimientos, nos ayuda a diferenciar entre nuestra mente y los sucesos que en ella ocurren.*

## LA PRÁCTICA

Empieza realizando varias respiraciones lentas y profundas, sobretodo muy despacio. Al mismo tiempo, ves buscando la postura en que deseas meditar pero tratando de mantenerte erguida.

Ahora, deja que la respiración siga su ritmo habitual y obsérvala. Presta atención al flujo de aire que entra y sale. Quédate haciendo esto unos minutos. Trata de no distraerte, y siente que tu poder interior es cada vez mayor.

Cuando estés lista, al final de cada inspiración presta atención a tu interior. Observa el estado mental en el que estás... Permanece como un testigo. Este estado en el que te encuentras tiene una apariencia de ser algo compacto y firme, a primera vista parece permanente y estático...

Mientras mantienes la contemplación de lo que pasa en tu interior en el momento actual, empieza a analizar con una pequeña porción de tu mente. Reconoce que no estás siempre así, has pasado por innumerables estados, desde que naciste has experimentado todos los estados mentales posibles, unos más a menudo y otros menos. Algunos se han repetido muchísimas veces, otros apenas. Pero, en la mente siempre ha habido un cambio constante.

La mente está siempre en transformación. Estados mentales que van y vienen. Hemos tenido momentos de amor y entrega; momentos de ira y rechazo. Hemos pasado por estados generosos y por la mezquindad, hemos experimentado la arrogancia y la modestia...

Ahora observa con atención la naturaleza de la mente misma. ¿De qué está hecho el estado mental en que te encuentras?. Si la mente se manifiesta con emociones tan opuestas su naturaleza tiene que ser transparente y limpia. Observa esta cualidad. Es similar a cuando observas agua hirviendo, puede haber mucha agitación pero sigue siendo agua, sigue siendo un líquido cristalino.

Hemos definido nuestra personalidad por los estados mentales que más se han repetido, eso es todo. Pero la mente en sí, es pura por naturaleza. No tiene forma ni contorno, no tiene color ni tamaño. La mente es como el espacio... Observa esta naturaleza.

Usa cualquier pensamiento que aparezca para llegar a su fuente. Observa el espacio en el que los pensamientos se manifiestan. Y quédate ahí contemplando. Date cuenta de que tu visión del mundo ocurre dentro de la mente, incluso la visión que tienes de ti misma. Es un espacio inmenso, una pureza sin nombre, inexpresable. Quédate ahí y vive lo inefable que hay en ti.