**Detener la Mente**

Por Jon Mundy

*Gran duda resulta en gran iluminación,*

*Pequeña duda resulta en pequeña iluminación,*

*Ninguna duda resulta en ninguna iluminación*

Dicho de Zen

¿Porque estamos viviendo en estos cuerpos, en este mundo, a este tiempo? ¿Hay algún “propósito” a todo esto o es todo un revoltijo de circunstancias? Toda mística tradición que yo conozco dice que este mundo es una escuela. Es un lugar donde aprendemos a perdonarnos por lo que pensamos como nuestros pecados. Nuestros cuerpos, tiempo, palabras y el mundo son todos dispositivos de aprendizaje. La vida es, por su puesto, llena de significado. No venimos aquí sin un propósito. Vivir ese fin nos lleva a nuestra mayor felicidad. El primer paso para toda generación es el cuestionamiento de la naturaleza de nuestra realidad trasmitida atreves de las edades. Autor Americano H. L. Mencken, (1880-1956) conocido como el “Sabio de Baltimore,” dijo, “Hombres se civilizan, no en proporción a su disposición de creer, pero en proporción a su disposición a dudar,” Por lo tanto, un buscador tras la verdad inevitablemente cuestiona tradiciones arraigadas.

Todas las lecciones primeras Del Libro De Ejercicio son de ver nuestros pensamientos o el proceso de pensar. Algunos cuantos ejemplos:

*1. Nada de lo que veo…significa nada.*

*2. Le he dado a todo lo que veo…todo el significado que tiene para mí.*

*4. Estos pensamientos no significan nada.*

*8. Mi mente esta absorbida con pensamientos del pasado*

*11. Mis pensamientos sin significado me están mostrando un mundo sin significado*

*15. Mis pensamientos son imágenes que yo mismo he fabricado.*

*16. No tengo pensamientos neutros.*

*17. No veo cosas neutras.*

Lección 10 dice, “Mis pensamientos no significan nada.” La razón por la cual nuestros pensamientos no significan nada es porque no son nuestros verdaderos pensamientos. Mucho de nuestro pensar es simplemente nuestra obsesión sobre nuestros aparentes problemas. Nuestros verdaderos pensamientos son de una naturaleza mucho más profunda teniendo nada que ver con realidades superficiales e historias de óperas de jabón lo cual enredan la mente entre nudos y, por lo tanto, blocan verdadera percepción. Pensamientos de paz son ejemplos de nuestros verdaderos pensamientos. Cuando nos levantamos a lección 45, leemos: *Dios es la Mente con la que pienso*. Nuestros verdaderos pensamientos son esos que pensamos en alineamiento con la Mente de Dios. Todo lo demás es ilusión.

*Cualquiera quien encuentre un pensamiento que lo traiga más cerca*

*a los secretos de la eterna naturaleza participa de una gran gracia.*

**Einstein en una carta a la Real Sociedad de Londres**.

Los pensamientos del ego no son reales. No son amorosos. Son más bien consistentemente proyectivos y frecuentemente condenatorios. Por esta razón es, una buena idea que no nos envolvamos en riñas políticas y diferencias ideólogas, ya que son pensamientos “superficiales.” Cuando nos levantamos a la lección 47, “Dios es la fuerza en la que confió,” El Curso nos dice que “Despréndete de todas las trivialidades que bullen y burbujean en la superficie de tu mente, y sumérgete por debajo de ellas hasta llegar al Reino de los Cielos.” (Libro de Ejercicios 47.7:3).

¿Cómo llegamos a esta realización? Primero, tenemos que dejar de pensar tiempo suficiente para empezar a distinguir entre pensamientos “reaccionarios” y nuestros verdaderos pensamientos. ¿Alguna vez dijiste, que tú no quieres a alguien? Tú puedes estar seguro de que es por tu “lectura superficial” de ellos. Hay gran profundidad en toda alma y si estás dispuesto a ver más profundamente, tú la puedes ver. De hecho, hay más profundidad en “lo otro” que jamás tu podrás saber.

**Verdadero Pensamientos**

Alguien que es “piel delgada,” es fácilmente insultado e incapaz de lidiar con criticismo. En tal individuo, el ego es tan dominante que ellos no están abiertos a la verdad insondable enterrada en ellos. Por lo tanto, el Curso es un curso en despejar los obstáculos que impiden experimentar la presencia del “Amor.” El ego vive en la superficie, capturado en sueños, auto-hablar, y “hacer creer.” Así lo es que *los pensamientos que pensamos que pensamos no son nuestros verdaderos pensamientos.* Vienen del ego y - “tu” no eres un ego.

El Curso nos está tratando de ayudarnos a desalojar pensamientos del ego para que podamos entonces experimentar nuestros verdaderos pensamientos. Lo que pasa en una experiencia mística es que estos pensamientos de la superficie son renunciados sea porque somos "forzados" a dejar ir - como pasa en cerca-de muerte experiencia, o probablemente a través de meditación o por un "proceso" como esa del Curso, podemos empezar a dejar ir nuestros pensamientos dementes. Hay, como hemos visto otros modos, a veces probablemente por ni una fácilmente explicable razón las nubes se apartarán y podemos dar una vista a la eternidad.

*Hay que arrancar todas las raíces que están a flor de tierra*

*porque no son lo suficientemente profundas como para prestarte apoyo.*

*La ilusión de que las raíces superficiales pueden arraigarse más*

*y así prestarte apoyo, es una de las distorsiones*

*en las que se busca lo opuesto a la Regla de Oro.*

T-1. V.6:3-4

**Desilusión y Desencanto**

El mundo de afuera - como construido por el ego - es un gigante múltiple desorden de personalidad. Por lo tanto, desilusión, o renunciar al mundo, es un preludio imperativo a conocimiento místico. Ser capturado en nuestras historias, en el mundo, no podemos ver que no es real hasta que no cuestionamos a lo que nos entregó los patrones a través de estándares sociales, religión, política, los medios de comunicación, nuestras familias, y más.

**Escepticismo y Misticismo**

*Haz simplemente esto:*

*Permanece muy quedo y deja a un lado todos los pensamientos acerca de lo que tú eres y de lo que Dios es; todos*

*los conceptos que hayas aprendido acerca del mundo;*

*todas las imágenes que tienes acerca de ti mismo.*

*Vacía tu mente de todo lo que ella piensa que es de verdadero o falso,*

*bueno o malo; de todo pensamiento que considere digno,*

*así como de todas las ideas de las que se siente avergonzada.*

*No conserves nada.*

*No traigas contigo ni un solo pensamiento que el pasado te haya enseñado, ni ninguna creencia que sea cual sea su procedencia, hayas aprendido con anterioridad. Olvídate de este mundo, olvídate de este curso,*

*y con las manos completamente vacías ve a tu Dios.*

Libro De Ejercicios W-P. I.189.7:1-5

Filósofo francés, Denis Diderot (1713-1784) fue editor en- jefe de la enciclopedia de 17 volúmenes, la primera enciclopedia. No le gustaba la religión organizada, y la religión organizada no lo quería a él. “Escepticismo,” dijo Diderot, “era el primer paso en el camino de filosofía.” Así mismo, el francés matemático y filósofo, Rene Descartes (1596-1650), el fundador de geometría analítica, rechazo en aceptar los pensadores de la autoridad temprana. Por lo tanto, Descartes podía decir, “Si tu fueras un verdadero buscador de la verdad, es necesario que por lo menos una vez en tu vida tu dudes, en medida de lo más posible, todas las cosas.”

Pensando que sabemos es un gran obstáculo al conocimiento de la presencia del Amor. Primero tenemos que despertar. Tenemos que acabar con nuestros sueños del mundo. Juegos de poder, reglas, leyes, dogmas, credos, doctrinas, canónigos, y sistemas son todos bloques al conocimiento de la presencia del Amor. Los escépticos cuestionan tradicional, comúnmente

aceptadas ideas y normas sociales que sirven a una realística y/o habituados patrones. Escepticismo saludable es esencial en la cara de lo incrédulo. Todas mitologías son mitologías. Nuestras historias no son realísticas.

¿**Tiempo de Historia: ¿Quién le Importa?**

Cada mes un joven discípulo mandaba fielmente una cuenta de su progreso hacia iluminación a su maestro. En el primer mes escribió: “*Yo siento una expansión de conciencia y experimento mi unidad con el universo.”* El maestro dio una mirada a la nota y la tiro. El siguiente mes, el discípulo reporto: *“Por fin he descubierto que lo divino está presente en todas cosas.”* El maestro parecía decepcionado. El tercer mes las palabras del discípulo con entusiasmo exclamó: *“El misterio de la Unidad ha sido revelada a mi asombrada mirada”.* El maestro sacudió su cabeza y tiro la carta. La próxima carta dijo: *“Nadie es nacido, nadie vive, nadie muere, pues el ego no es.”* El maestro tiro sus manos arriba en desesperación absoluta. Un mes paso, e luego dos, e luego cinco meses – y finalmente un año entero sin ninguna otra carta. El maestro pensó que era tiempo de recordar a su discípulo de su tarea de mantener lo informado de su progresó espiritual. Después el discípulo le escribió de nuevo: “*¿A quién le importa?”* Cuando el maestro leyó esas palabras, una mirada de satisfacción se extendió por todo su rostro.

**Contemporáneos**

Mark Twain (Samuel Clemens) (1835-1910) y Frederick Wilhelm Nietzsche (1844-1900 Alemania) no solo eran contemporáneos, son dos de los más citados escritores de todos los tiempos. Ninguno de ellos pensaba mucho sobre la iglesia, sociedad, o la humanidad. A medida que Mark Twain crecía más, se volvió progresivamente desencantado con “la maldita raza humana.” Nacido antes del advenimiento de la psicología moderna, él fue testigo de la superficialidad de la naturaleza de la impulsión del hombre por control y poder. Él vio el ego desempeñar sus juegos en la guerra civil y la edad dorada los gay noventas lo cual vieron la rápida subida de súper- ricos capitalistas y la clase alta americana opulenta auto- indulgencia. “Civilización” dijo Twain, “es una multiplicación ilimitada de necesidades innecesarias.

A través de su profundo escepticismo se mantuvo de mayor misticismo, Hablo del corazón, lo cual es por qué tanta gente lo quiera. El también veía lo divino entre lo ordinario, así como en, “Una burbuja de jabón es una de las cosas más hermosas y más exquisitas de la naturaleza.” Su penúltimo trabajo, *El Forastero Misterioso*, no fue publicado hasta 1916, seis años después de su muerte. En su libro, el expuso la hipocresía de religión organizada, lo cual el vio como inmoral, opresiva, y egoísta. Su último trabajo, *Cartas de la Tierra,* escritas antes de su muerte, comprobaron a Twain como un brillante teólogo, mucho más adelante de su tiempo. Si estos trabajos hubieran sido publicados durante su vida, él hubiera venido bajo el fuego de la Iglesia. *Cartas de la Tierra* no fueron publicadas hasta 1962, después de la muerte de su hija Clara, quien consistentemente bloqueo su liberación.

*Conciencia libre de conceptos es libertad.*

Frederick Nietzche

Meister Eckhart, Rene Descartes y Frederich Nietzsche, junto con varios miles otros místicos, hablan de lo importante de vaciar la mente de todos concepto y creencias. Abecés es importante limpiar toda la casa completamente en fin de poder dejar a Dios entrar. La honestidad y Nietzsche’s mente abierta fue extraordinaria y siempre evolucionando. Cada vez que el sufrió de una crisis psicológica, su filosofía fue más profunda. Lo que se ocupa, él dijo, era la voluntad a la verdad, amor y todo lo que es eterno.

**El Místico Encuentra un Mejor Modo**

El místico cuestiona la naturaleza de la realidad presentada por nuestros parientes, nuestra sociedad, por la televisión, y el mundo por el que cual aparentamos vivir. El místico encuentra un mejor modo. Nietzsche trajo la filosofía más cerca a la verdad y, por lo tanto, más cerca de misticismo. Muchos unos místicos han agradecido su profundidad. “No te dejes engañar,” dijo Nietzche. “Grandes mentes son escépticas.” Aquellos que tienen lujuria a dogma están ciegos. Por lo tanto, siempre cínicos, Nietzche podría decir:

*Después de haber tenido contacto con un hombre religioso,*

*siempre siento que tengo que lavarme las manos.*

Mientras Twain y Nietzche estaban diciendo lo mismo al mismo tiempo, en la superficie había también diferencias significativas. Twain era diez años mayor y vivió diez más años. Él era un hombre de familia, Nietzche no lo era. Twain no fue educado formalmente. Nietzche sí.

**La Primera Cosa Que Tiene Que Suceder: Llegar a “Parar”**

Nuestra tarea, dijo Don Juan de la serie de Castaneda, es *ver,* en lugar de proyectar. Don Juan estrujo Castaneda en el arte de “parar al mundo,” el primer paso en aprendiendo a *ver* sin juzgar.

*La más alta forma de inteligencia humana*

*es poder observar sin evaluar.*

Jiddu Krishnamurti

Aquí es una descripción de una experiencia mística de mi amiga Vicki Poppie. Vicki es una estudiante de largo plazo del Curso de Massachusetts. Ella había sido parte de una comunidad espiritual en Wisconsin durante los 1990s y encuentro su experiencia allí ser incomoda. Y luego en una reunión de visita en 2016 ella dijo:

*Estuve otra vez en Wisconsin y tuve un tiempo encantador, todo estaba brillante, los árboles, el rio, las estrellas, y más especialmente la gente, era claramente hermoso en todo modo posible. El hecho es que hace 25 años yo viví en este mismo lugar por tres años y lo encontré a ser deprimente, sofocante y aburrido en mejor de los casos.*

*¡Me reí y realicé como el juicio había literalmente anubado mi vista y como esta vez yo estaba presenciando lo que siempre había allí!!! No sé cuándo la curación sucedió - era todo en lo más ordinario de modos de oración diaria y viviendo con un simple pensamiento de Dios. ¡Yo le doy gracias al Espíritu Santo por esta sorpresa corrección y curación por Gracia!!! ¡El verdadero mundo ES solo un pensamiento sin nubes de dejos!!!*

El místico no proyecta al mundo, por lo tanto, el deja al mundo ser lo que es. Misticismo es *ver* sin proyectar, contaminación, o corrupción. Es *ver* sin participación del ego. Es el *ver* de la pureza del corazón. Percepción del mundo cambia cuando paramos el dialogó interior.  *En mi 1957, 1976, y 2007 experiencias, ya no había ningún interrogador – solo era mirando con maravilla – con sobrecogimiento. Si nos aferramos a nuestros diálogos interiores, y versión de marca estándar de la realidad, nos mantenemos ciegos.*

*No busques iluminación. Simplemente deja de apreciar opiniones.*

Dicho de Zen

*Aquellos que nunca se olvidan de que no saben nada,*

*y que finalmente están dispuestos a aprenderlo todo, lo aprenderán.*

*Pero mientras confíen en sí mismos, no aprenderán.*

*Pues habrán destruido su motivación de aprender pensando que ya saben.*

T-14.XI.12:1-3

Alemán místico y zapatero, Jacob Boehme (1575-1624) experimento una epifanía religiosa en 1600 cuando un rayo de la luz del sol reflejando en un plato de peltre lo catapulto en una extática visión de Dios. Su primer trabajo, *Aurora, le trajo un siguiente.* La iglesia trato de callar a Boehme, pero continúo escribiendo en secreto. La inglesa por fin lo desterró de su propia casa. Todavía en secreto escribió sobre:

*Si hombres buscaran fervientemente después de amor y justicia*

*como lo hacen de sus opiniones, no hubiera ninguna lucha en la tierra,*

*y seriamos como niños de un padre, y no ocupar ninguna ley ni ordenanza.*

Gustos y disgustos son la forma que “hacemos cosas.” Son los modos en que consolidamos el mundo junto. Todas las opiniones son intereses invertidas en el ego – que es un gusto y que es un disgusto – ¿qué es percibido como malo? Místicos escogen *ver* sin agregar nada a la imagen.

Ve a una copa, por ejemplo. Ves una copa, o estas simplemente revisando tus pasadas experiencias de recoger una copa, teniendo sed, tomando de una copa, sintiendo el borde de la copa contra tus labios, desayunando y así sucesivamente. De que otra manera podías saber si este tipo de copa se romperá si la dejas caer. ¿Qué sabes de esta copa excepto lo que aprendiste del pasado?

Tú no tendrías ninguna idea que es esta copa, excepto tu aprendizaje del pasado. ¿Entonces, la ves, realmente?

Para tener consciencia mística, Hay algo que tiene que suceder primero. **¡Primero, tenemos que dejar de pensar!** Aquí es como místico ingles Douglas Harding (1909-2007) describe su experiencia:

*Lo que realmente paso fue algo absurdamente sencillo*

*y poco espectacular: deje de pensar.*

*Un peculiar silencio, un raro tipo de flojedad alerta*

*O entumecimiento, vino sobre mí.*

*Murió la razón e imaginación y toda charla mental.*

*Por una vez, palabras de verdad me fallaron.*

*El pasado y el futuro se fueron. Me olvide quien era y de lo que soy,*

*mi nombre, hombría, animalidad, todo lo que podría ser llamado mío.*

*Era como si hubiera nacido en ese instante, totalmente nuevo,*

*monótono, inocente de todas memorias.*

*Allí solamente había el Hoy, el momento presente*

*y lo que claramente se había dado en ello.*

*Ver era suficiente,*

*¡Y lo que encontré fueron piernas con pantalones color caqui hacia abajo y un par de*

*zapatos cafés, mangas caqui terminando de lado en un par de manos rosadas,*

*y una pechera caqui hacia arriba que terminaba en nada,*

*absolutamente- nada de nada!*

*Ciertamente no en la cabeza.*

*De No Tener Cabeza: Zen y el Descubrimiento de lo Obvio.*

*Para más información de Harding, vaya a* [*www.headless.org*](http://www.headless.org)

La mente ordinaria muy ocupada con pensamientos, opiniones, y juicios simplemente no puede ver nada pero las proyecciones de uno. Para ser verdaderamente consciente, tenemos que parar toda maquinación –del ego y maniobras. Ceguera está basada en prejuicios y miedo. Espíritu *ve* a través de ojos de amor, libre de condenación.

Autor inglés, *Aldous* Huxley (1894-1963) era uno de mis héroes en los tempranos 1960s. Él fue mejor- conocido por *Brave New World (Un Valiente Nuevo Mundo) Mundo Feliz,* una vistadistópica de un mundo opresivo en lo cual tecnología había superado la moralidad. El popularizo la palabra “perenne” en su libro, *La Perenne Filosofía.* Su libro, *Las Puertas de Percepción,* explora su experiencia mística bajo la influencia mezcalina. Uno de sus héroes era un inglés Willian Blake, (1757-1827) poeta, pintor, grabador, y visionario y uno de los mejores ejemplos de un verdadero poeta de naturaleza mística.

Blake escribió, “*Si la puerta de percepción fuera limpiada, todo aparentara como es, infinito.”* Mediador experimentado, él era un estudiante de Vedanta. *En La Perenne Filosofía,* Huxley escribe: “Misticismo es el principio unificador de toda religión”. (Huxley murió el mismo día que John F. Kennedy y C.S. Lewis.) El escribe”

*Si tu pudieras salirte de tu no-ser luz, tu podrías ser iluminado.*

*Si pudieras dejar ansiosamente de estar reflexionando,*

*tu podrías darte at ti mismo la posibilidad para ser*

*reflexionado*

*-------------------------------------------------*

*Interpretar el error es conferirle poder,*

*y una vez que haces eso pasas por alto la verdad.*

T-12. I.1:8

Imagínate lo que sería si pudiéramos amar todo que nuestros ojos cayeran sobre. En lugar, instantáneamente juzgamos cosas*. Ver* lo que es verdad es ser engañado no más por el ego. Gangaji, (1942-presente) formalmente Antionette Robertson Varner, una americana-nacida maestra espiritual dedicada a compartir el camino místico atreves de directa auto-investigación, nos pregunta:

*Para todo lo que estás haciendo. Para todas tus creencias, toda tu*

*búsqueda, todas tus escusas, y ve por ti propia lo que*

*Ya está siempre ahí*

El propósito de meditación es ser libre de pensamientos que normalmente hacemos como nuestros. La idea es callar la mente, desconectarse del ego o por lo menos ralentizar el ritmo de charla interna, y si somos afortunados parar el auto-hablar. Si podemos desconectar del constante balbuceo interno y proyección de creencias y prejuicios, entonces realmente podemos *ver*.

**Cuatro Maneras de Llegar a “Parar”**

Vamos a ver a cuatro de las más básicas maneras que podríamos parar el ajetreo del ego-ronda-carrusel mente.

**Choque-y-Quemadura (**La obscura Noche del Alma)

Un divorcio o bancarrota, la pérdida de un ser querido o la perspectiva de nuestra propia muerte son “para, alto” reales.

*Puedes aplazar lo que tienes que hacer y eres capaz de enormes dilaciones,*

*pero no puedes desvincularte completamente de tu*

*Creador,*

*Quien fija los límites de tu capacidad para crear falsamente.*

*La resistencia al dolor puede ser grande, pero no es ilimitada.*

*A la larga, todo el mundo empieza a reconocer, por muy vagamente que sea,*

*que tiene que haber un camino mejor. A medida que este reconocimiento se arraiga más,*

*acaba por convertirse en un punto decisivo en la vida de cada persona.*

*Esto finalmente vuelve a despertar la visón espiritual y, al mismo tiempo,*

*mitiga el apego a la visión física.*

T-2.III.3:3 & 5-8

**Contemplación y Meditación**

El propósito de la meditación es parar la mente, por lo tanto, proporcionando libertad de preocupaciones insensatas y el trabajo reflexivo a través del problema. Exploraremos este proceso en el próximo capítulo.

*El recuerdo de Dios aflora en la mente que esta serena.*

*No puede venir allí donde hay conflicto,*

*pues una mente en punga consigo misma*

*no puede recordar la mansedumbre eterna.*

T-23. I.1:1-2

**Relajación: ¡Simplemente sucede! (¿O lo hace?)**

Varias experiencias pueden traer a una bajada o el parar temporalmente de la interna charla de la mente y una oportunidad de *ver* puramente. A veces Dios se encuentra en las más pequeñas cosas. Julian de Norwich vio a Dios y a todo el universo mientras miraba a una bellota. Ella escribe: “En esta cosa pequeña, Yo vi tres propiedades. La primera es que Dios la hizo. La segunda es que Dios la ama, la tercera, que Dios la guarda.” Probablemente el mejor-conocido verso de Wiliam Blake es:

*Poder ver al mundo en un grano de arena y al cielo en una flor silvestre*

*Mantiene la infinitud en la palma de tu mano y la eternidad en una hora.*

Experiencias místicas también incluyen participación en deportes en solitario (correr, esquiando, patinaje, ciclismo) escuchando música, grupo cantando, trabajo creativo, o volviéndose muy relajado.

**Trabajando en Nosotros**

Este método implica participar deliberadamente en disciplina espiritual con la caída de adicciones no saludables y practica útil de ejercicios espirituales. Hemos de suspender todo juicio y perdonar de todas las cosas que hemos juzgado a ser indignas del Amor de Dios.

Lo siguiente es de los Kena Upanishad, lo cual los eruditos creen que fue compuesto alrededor de medio del 1er milenio AEC. Kena quiere decir, “¿por qué, de quien, donde, como, porque, o de qué?”

*Lo que no puede ser hablado con palabras, pero lo que mediante palabras son habladas:*

*saber que solo para ser Brahmán, el Espíritu;*

*y no lo que la gente aquí adora.*

*Lo que la mente no abarca, pero que es revelada por la mente,*

*eso y solo eso, conócelo como el Brahmán, el Espíritu,*

*y no esto que la gente reverencia aquí.*

*Lo que la vista no pude ver, pero aquello que la vista ve,*

*eso y solo eso, conócelo como el Brahmán, el Espíritu,*

*y no esto que la gente reverencia aquí.*

*Lo que el oído no puede oír, pero que el oído escucha,*

*eso y solo eso, conócelo como el Brahmán, el Espíritu,*

*y no esto que la gente reverencia aquí.*

*Lo que la respiración no revela, pero es revelada por la respiración,*

*eso y solo eso, conócelo como el Brahmán, el Espíritu,*

*y no esto que la gente reverencia aquí.*

*Traducido por*

*Andrea Napoleón*