

# FOLLETO TEOSÓFICO COLOMBIANO

Edición especial

Número 47

## **Control, purificación y cultura de la mente**

Por Gabriel Burgos Suárez

## CONTROL, PURIFICACION Y EDUCACION DE LA MENTE

Charla basada en el capítulo IX de  
“La Renovación de Sí mismo” del Dr. I.K. Taimni

Gabriel Burgos Suárez

El control, purificación y educación de la mente es útil para todos los seres humanos.

**La mente es el estado de la conciencia cuando la Vida se pone en contacto con un cuerpo o vehículo por medio del cual se expresa.**

La mente, como todo en nosotros, está en permanente evolución, ha crecido por medio de su atención alerta a todos los contactos externos, pasando rápidamente de unos a otros. Se vuelca hacia afuera en donde encuentra información que almacena, analiza, observa y razona. Crea imágenes mentales de los objetos externos y trabaja sobre ellas. La actividad incesante constituye la esencia de su naturaleza, pasando constantemente de un tema a otro, de una situación a otra. Es el centro del egoísmo que nos hace sentir que somos un individuo en conflicto con los otros seres.

Esa mente que nos domina es la que ahora ha de ser sometida a sujeción. ¡Qué dificultad! Además, la mente es lo más elevado y maravilloso que de sí mismo conoce el hombre corriente, y aun el hombre de inteligencia superior.

¿Cómo dominar aquello que nos domina? Porque, así como está, es de muy poca utilidad para el propósito del Ser superior. La mente, que se cree el amo debe ponerse a las órdenes del Ser Real, disciplinada, capacitada y sumisa. Tenemos que **controlarla, purificarla, adiestrarla, cultivarla**. Esto es exactamente opuesto a la evolución anterior.

### CONTROL

El primer paso es el de objetivarla para separarla así de nuestra conciencia. Ya lo hemos visto con los cuerpos físico y emocional, pero es más difícil con el cuerpo mental. Al hacerlo, cada vez seremos más conscientes de este dualismo entre el contralor y lo controlado. Al principio es necesario observar los movimientos de la mente, a fin de adquirir en cierta medida esta capacidad de objetivarla; ver su tendencia a pasar de una a otra cosa.

Después hay que formar el hábito de concentrarse totalmente en cada una de las cosas que haga durante el día. Si lo hacemos, mejorará enormemente nuestro trabajo y pondremos los cimientos del dominio mental, pues la mente es una criatura de hábitos. Sin esto jamás habrá buen éxito en la meditación.

Simultáneamente debemos ejercer una selección constante con respecto a los pensamientos que buscan admisión a la mente.

Cuando no estamos ocupados en alguna actividad mental particular, las vibraciones emanantes de una forma-pensamiento tropiezan con el cuerpo mental y tienden a producir vibraciones simpáticas. Pensamientos que vienen de fuera, y otros, se inician en el mismo cuerpo mental, razón por la cual es difícil distinguirlos. Debemos entrenar al cuerpo mental para ejercer constante discernimiento respecto a ellos y no permitirles espaciarse en pensamientos de índole indeseable. Para proteger nuestra salud mental es necesario aprender a ser positivos ante toda clase de pensamientos malos. La mejor manera es volver nuestra mente hacia algún otro pensamiento, preferible de carácter elevado y noble, pues la mente no puede pensar sino en una sola cosa a la vez. Nunca combatir el pensamiento espaciándonos en él, pues este proceso de darle vueltas en la mente le confiere fuerza adicional y hace más difícil su expulsión.

Con esta práctica la mente llega a rechazar automáticamente los pensamientos malos, y no se requiere esfuerzo consciente para mantenerlos fuera. Se establece una nueva tasa vibratoria en el cuerpo mental.

## **PURIFICACIÓN**

Esto es el modo científico de decir que el cuerpo mental se ha PURIFICADO. Lo que sucede es que la constitución del cuerpo mental ha cambiado gradualmente, y las combinaciones más finas de materia mental se han hecho predominantes.

Nada malo que venga de fuera puede afectarnos si no existe ya algo en nosotros que pueda responder a ese mal. Por ejemplo, el no bebedor no responde a la atracción del alcohol del bebedor. No siempre podemos escoger nuestro ambiente o nuestros compañeros, o ejercer toda clase de control sobre ellos. De modo que el único camino que nos queda para proteger nuestra salud mental es hacernos puros y positivos hacia lo malo. Entonces podemos movernos a salvo en cualquier ambiente, y con nuestra tasa de vibración más alta elevar gradualmente a aquellos con quienes entramos en contacto.

La vigilancia constante y la actitud positiva hacia pensamientos que vienen de afuera, desarrolla además aquella estabilidad mental que es tan necesaria para practicar la meditación con buen éxito.

Esta disciplina general —útil para todo el mundo— es apenas una preparación preliminar para el adiestramiento mental más intensivo que requieren quienes aspiran a vivir la vida superior del Espíritu y a hollar la senda que lleva a la perfección.

\* \* \*

Hablemos ahora de los pasos más adelantados de esta disciplina mental a que ha de someterse todo el que aspira a unificar la conciencia inferior con la superior. La mente tiene dos aspectos: la mente inferior es parte de la personalidad mortal, la mente superior es parte del alma inmortal.

Esta disciplina superior puede considerarse en sus dos aspectos:

- a) Entrenamiento más riguroso de la mente en la concentración.

- b) Liberación de la mente de todas las impurezas, aberraciones y desfiguraciones que le impiden convertirse en un instrumento adecuado para la conciencia superior.

## **CONCENTRACIÓN**

- 1) Ya vimos que el primer paso para aprender a concentrarse consiste en fijar la mente en todo cuanto hacemos en nuestra vida diaria.
- 2) El segundo paso es tratar de aumentar progresivamente la profundidad de la concentración; así crece nuestro poder de abstracción.

Someterse a cierto conjunto de ejercicios por algún rato cada día, para aprender el arte de concentrar la mente en cualquier tema que haya de dominar. Es una atención deliberada, diferente a la atención común que se debe a nuestro interés en algún asunto. Quedamos entonces en condición de acometer la práctica regular de la meditación.

## **MEDITACIÓN**

Meditar no es ensoñamiento ocioso o el pensar consecutivamente. Es necesario cierto grado de abstracción. En la meditación en cualquier tema hemos de extraer su esencia misma penetrando en su significado más interno y más profundo. Es necesario adquirir la capacidad de fijar la mente en una imagen particular, no permitiéndole moverse dentro de un pequeño círculo, sino en realidad concentrándola en una sola imagen. Logrado esto, soltar esta imagen de la mente y mantener aún la mente concentrada y alerta, sin ninguna imagen en el foco de la conciencia. La conciencia se escapa del cuerpo mental y pasa a planos más allá de los de la mente. Solo entonces obtiene conocimiento directo de su verdadera naturaleza, sabe que es inmortal y comparte la Vida Divina.

Ha obtenido una vislumbre de las realidades de la vida. Ahora ha visto la Visión, y cuando desciende otra vez a los planos inferiores ve las cosas como las veía antes, pero bajo una nueva luz —la luz de la Realidad que ha visto fugazmente.

Luego vendrán otras etapas superiores descritas en la técnica de la vida espiritual llamada Yoga, como distintos estados de Samadhi.

## **PURIFICACIÓN**

El segundo aspecto de disciplina mental tiene que ver con la purificación de la mente y la eliminación de todas aquellas desfiguraciones que estorban el cumplimiento de sus funciones propias en nuestra vida.

Este proceso se acelera mucho y la purificación se lleva a una etapa más alta por la práctica de la meditación.

- 1) El cuerpo mental vibra regularmente a tasas muy altas por el pensamiento intenso sobre temas espirituales.
- 2) Atraemos al cuerpo mental el influjo de fuerzas espirituales muy poderosas de los planos superiores.
- 3) Este proceso dual arroja fuera del cuerpo mental todas las combinaciones toscas de materia mental que no pueden vibrar a estas tasas altas, y su lugar es ocupado por la

materia de la clase más fina que instantáneamente responde a pensamientos e impulsos espirituales. Es por eso que la meditación es uno de los medios más poderosos para purificar rápida y efectivamente el cuerpo mental y hacerlo delicadamente responsivo a las energías más sutiles que afluyen a él desde los planos internos.

### **OTRA CLASE DE OBSTÁCULO**

La perversión producida en la mente por los prejuicios y parcialidades de varias clases.

Así como en el cerebro hay zonas diferentes para diferentes funciones, cada tipo de pensamiento tiene una zona diferente en el cuerpo mental. La zona particular del cuerpo mental que corresponde a un prejuicio arraigado, se afecta. La materia mental de esa zona deja de circular libremente y se establece una condición insalubre. Si el número de tales prejuicios es grande y el cuerpo mental se endurece en gran medida, queda considerablemente limitada su capacidad para actuar sanamente; es como una red de tuberías de agua obstruida. Hay que resolver todos estos prejuicios y abrir y liberar la mente antes de que pueda servir realmente como un instrumento del Ser Superior.

Ver las cosas como son, hasta donde esto es posible, es uno de los requisitos preliminares para adquirir la visión espiritual. La intuición no puede actuar a través de una mente desfigurada por parcialidades. Así, es muy difícil, si no imposible, ver las cosas fielmente y en su perspectiva justa.

### **CÓMO SE PRODUCE LA PARCIALIDAD**

Cada cuerpo mental tiene su juego de capacidades vibratorias característico: unas en estado activo, otras en estado latente que se manifiestan como tendencias. La presencia de esas tendencias modifica en mayor o menor grado cualquier pensamiento que se presente ante la mente.

Debemos observar que el pensamiento es afectado por las tendencias ya presentes en el cuerpo mental. No podemos ver la cosa o el tema representado por ese pensamiento como realmente es, sino modificado por nuestros mismos pensamientos. Es necesario mantener una actitud para obtener lo que llamamos una mente abierta; ver las cosas como son, sin anteojos de colores.

La verdad es algo que está más allá de opiniones y de puntos de vista particulares. Solo cuando podamos elevarnos a la región de la Realidad podremos ver todo en su correcta perspectiva y como realmente existe.

### **PRINCIPIOS QUE DEBEN GUIARNOS EN LA EDUCACIÓN DE LA MENTE INFERIOR**

#### El conocimiento

Debemos adquirir el conocimiento más necesario y útil para el trabajo, pero sin recargar la mente de conocimientos que de nada sirven por el momento. Recordemos que el conocimiento de la mente inferior es relativo. Conocemos la posibilidad de desarrollar

facultades superfísicas que nos capacitan para adquirir cualquier clase de conocimiento que se puede necesitar, sin ninguna dificultad, cuando estén suficientemente desarrollados el cuerpo causal y la intuición. Esto no significa despreciar el conocimiento referente al lado fenomenal de la vida, o que se pueda descuidar la educación de la mente inferior. Las facultades superiores están fuera de nuestro alcance para casi todos. Tenemos que trabajar con nuestro cuerpo mental inferior, pero usando el discernimiento, y guiar la mente rectamente de acuerdo con el gran propósito y los ideales de la vida.

Hasta donde sea posible, debemos limitarnos a aquellos tópicos en que estamos directamente interesados, y al estudiarlos, debemos buscar siempre los hechos fundamentales usando el discernimiento. Cada uno ha de decidir por sí mismo qué conocimiento es de valor real y permanente.

En líneas generales puede decirse que todo conocimiento que nos ayuda a realizar nuestros propósitos en la vida es importante. Los demás son inútiles, al menos por el momento.

Procuremos, hasta donde sea posible, que la mente contenga solamente ideas valiosas, tesoros de sabiduría y de experiencia dignos de aprecio. Las ideas deben ser claras, precisas, clasificadas. Solo entonces podemos usarlas fácilmente y con el mayor provecho. Serán como piedras preciosas, talladas y pulidas, elaboradas por un joyero.

#### Segundo principio

El desarrollo de facultades y poderes mentales es igualmente importante, si no más, que la acumulación de conocimientos, porque la evolución de un cuerpo mental se mide no tanto por el número de imágenes que contiene como por la capacidad que posee de adquirir, con facilidad, conocimiento sobre cualquier tema y utilizarlo para cualquier propósito.

#### Tercer propósito

Si queremos adquirir una perspectiva correcta en nuestra vida mental, debemos aprender a poner en correlación todo nuestro saber como partes de una gran síntesis.

### CONCLUSIÓN

Por todo lo anterior vemos la necesidad de control, purificación y educación de la mente concreta, para que se convierta en un instrumento útil de nuestro Ser Real.

