

## COMO DESFREEZAR UN CORAZÓN (O DESCONCEPTUALIZAR LA MENTE)



¿Qué **TE HACE MÁS FELIZ**? Sentir que amas sinceramente ¿o tener una actividad donde puedes ejercer poder en algunas de sus formas? **AMOR Y PODER**, ¿son polos opuestos?

Alguna vez te preguntaste ¿cual es el sentido de la vida? ¿Tu decidiste concientemente que querías hacer con tu vida o simplemente fuiste haciendo lo que te salía sin pensar mucho?

¿Tienes una visión propia de las cosas o simplemente sigues e imitas lo que hacen los demás por temor a ser distinto, fracasar, que te aísen o que se burlen de ti? ¿Le haces a los demás cosas horribles que los demás te han hecho a ti y no te gustaron, haciéndote incluso sufrir mucho?

¿Puedes distinguir por ti mismo lo correcto de lo incorrecto y ser capaz de no corromperte haciendo lo que no es correcto por temor, indecisión, inclusión en un grupo o incluso dinero o poder?

¿Estudiaste o no? ¿Por qué? ¿Trabajas o no? ¿Por qué? ¿Te casaste, tienes hijos, hiciste una opción sexual diferente? ¿Por qué? ¿Quiénes son tus amigos y tus enemigos? ¿Por qué?

Cuando tomas decisiones importantes como estas, ¿en base a que las tomas? ¿Eres conciente de la responsabilidad de tus actos, tanto para tu vida personal como para la de los que te rodean e incluso para toda la sociedad?

***¿Eres conciente del poder sutil e invisible que tienen nuestros actos? sean cuales fueren ya que siempre acarrearán una consecuencia buena o mala, negativa o positiva.***



Podríamos definir al ser humano como poseedor de tres grandes puertas de acción: **mente, habla y cuerpo**. Te has encontrado en la situación de que muchas veces hay contradicciones en ti mismo/a de estas tres vías de expresión y comunicación. O sea que: piensas una cosa, pero dices otra totalmente diferente e incluso a la hora de actuar haces también algo diferente a lo que piensas y dices. ¿Te lo han reprochado? Te pusiste a pensar ¿por qué sucede esto? Me acarrea dificultades y sufrimiento o percibo que algo no está funcionando bien.

En general no le prestamos atención a nuestros pensamientos y emociones, o más bien al proceso de cómo esto sucede. Cuando algo llega a nuestra mente y lo percibimos ha hecho ya un proceso complejo e increíblemente veloz, pero nosotros solamente percibimos el resultado, por ejemplo el pensamiento: “Tengo hambre” “Estoy cansado/a”, o la sensación, emoción o sentimiento: “Siento frío” “No me gusta, no quiero eso” “Lo amo” “Lo odio”, etc.

Nuestra mente no es visible, los demás no pueden ver lo que pienso e incluso yo mismo/a posiblemente no sé observar el proceso interno de la mente, salvo que esté haciendo algún tipo de trabajo específico para esto (que no es común en nuestra cultura).

***Sin embargo lo que digo es escuchado u oído por los demás, así como mis acciones son visibles y producen efectos sobre la materia (objetos o medio ambiente) e incluso sobre la mente (sensaciones, emociones, sentimientos) de los demás e incluso primeramente de la mía; y también sobre el cuerpo de los demás y el mío.***

Si mi mente, habla y acciones son concordantes seguramente mi sensación es de bienestar y seguridad, tengo confianza en mi mismo/a. También me vuelvo en alguien confiable para los demás que pueden ver que lo que hablo y hago es lo mismo, no son diferentes. No pueden ver mi mente, pero ya es bueno que por lo menos **el habla y las acciones sean percibidas como coherentes,**

**concordantes, asociadas, integradas.** Si puedo mantener esa integridad con continuidad y sentirme bien, es seguramente porque mi mente también concuerda.

*Si bien la mente no es visible para los demás e incluso quizás tampoco para uno mismo, es donde se origina todo; ya que lo que digo y hago siempre surge primero en la mente o conciencia.*



El hecho de que no podamos observar detenidamente cómo es ese proceso hace que seamos “esclavos” de ella y sus elementos constitutivos, sobretodo de los aleatorios. Debido a la complejidad del proceso de cognición y funcionamiento de la misma (que abarca todo el espectro de percibir el mundo tanto externo como interno) y el desconocimiento que tenemos del mismo, nos vuelve “ignorantes” de nosotros mismos y del mundo exterior.

La percepción del mundo exterior está condicionada a ese proceso interno de aprehensión o cognición de la realidad que es individual; si bien la forma de funcionamiento es universal. Todas las mentes humanas tienen características similares y funcionan de la misma manera (lo cual no quiere decir que sean todas iguales).

**Para poder conocer el mundo, debería entonces conocerme primeramente a mi mismo, no recapitulando mi historia personal, sino comprendiendo como es el proceso universal de cognición o aprehensión de la realidad.**

**Para poder percibir la realidad correctamente y tal cual es, debo primeramente conocer como es ese proceso en mí. Luego tendré más posibilidades de ver la realidad y a los demás tal cual son.**

El amor en cualquiera de sus manifestaciones no es nada más que la capacidad de comprender al otro tal cual es. Para que ello suceda realmente sin estar salpicado de intereses personales, egoístas u otros, debo tener la capacidad de ponerme en lugar del otro. ¿Pero como puedo hacer eso si ni siquiera puedo ponerme en mi lugar?, no me entiendo a mi mismo, no sé por qué hago las cosas, no sé como opero, porque a veces acierto y otras me equivoco. Por qué a veces soy capaz de hacer cosas que benefician a los demás y a veces hago tanto daño. Incluso a mí mismo.

**Todas las cosas erróneas que decimos o hacemos, las hacemos desde nuestras carencias (o desconocimiento) o de alguna carencia en particular. Las cosas correctas que hacemos las hacemos desde nuestras mejores capacidades o cualidades.**

¿Por qué entonces me siento tan herido o disminuido ya sea frente a mí mismo o frente a los demás cuando me equivoco o procedo erróneamente?  
Por el otro lado ¿soy capaz de sentirme feliz cuando hago lo correcto o apropiado?

El hecho de no poder evaluar correctamente lo que hago (si es propio o impropio), incluso de poder controlar tanto mis palabras como mis acciones, proviene principalmente del desconocimiento que tengo de mi mismo. O incluso pero aún de un concepto errado sobre mi persona.

Tomar conciencia de esto es el primer paso para “desfreezar nuestro corazón” o sea ir disolviendo la alienación que hemos creado y que tenemos con respecto a nuestra vida interior, desconociendo nuestras carencias y nuestras capacidades.

*La aventura de conocerse a si mismo y sumergirse en la infinita capacidad de nuestra conciencia humana nos llevará a la única riqueza verdadera que poseemos ya que es inagotable e inalienable. Nadie puede detener el proceso de despliegue de la mente hasta los más elevados niveles y nadie puede “robarte” o “quitarte” tu mente.*



El complejo y sutil funcionamiento de nuestra mente nos desconecta de la experiencia directa de la realidad la cual es no-conceptual. En esta experiencia está contenido todo el caudal positivo de nuestro ser, las más elevadas cualidades humanas que son los llamados valores superiores así como el potencial pleno de nuestra mente.

Poder percibir que todos los fenómenos son creados dentro de nuestra mente relacionados con nuestro “equipaje perceptivo” vinculados a los objetos externos e internos de la mente, nos lleva a la comprensión de lo transitorio y relativo de la existencia aparente y su falta de entidad perdurable y sostenible en si misma.

*Cuando logramos percibir la realidad directamente sin “el espejo mágico de la conciencia sensorial y conceptual” que crea infinitos mundos; ya no somos presas de los conceptos e ideas que son inmutables y permanentes sino que estallamos de felicidad en la observación del incesante ir y venir desde la vacuidad de la mente.*

**Es desde este lugar que pueden surgir los valores más elevados como la bondad, la generosidad, el amor fraternal entendido como el genuino deseo de que los demás no sufran y el genuino deseo de ser felices y que los demás también lo sean.**

