

ENCUENTRO MENSUAL CON EMILIO CARRILLO

Mayo de 2021 –jueves 6 (Exposición) y 20 (Respuestas a preguntas)-

**CONOCE LAS PROFUNDIDADES DE TU MENTE
Y TODO LO QUE EN ELLA SE DESEVUELVE:**

**MENTE, CEREBRO, TURBULENCIAS MENTALES, NIVELES
MENTALES, TIPOS DE MENTE, INSCONSCIENTE,
SUBCONSCIENTE, MEMORIA, CONSCIENTE INDIVIDUAL Y
CONSCIENTE COLECTIVO**

1. SOBRE LA MENTE

1.1. ¿QUÉ ES LA MENTE?

1.1.1. Chitta (Mente) es el interfaz entre Purusha (Consciencia) y Prakriti (Materia)

Desde tiempos arcaicos existe una Sabiduría Primordial que enseña que Purusha (Consciencia), expresión de la esencia divina vinculada al Espíritu (la Presencia subyacente e inmanente de lo que no tiene origen en todo lo desde "Él" originado), utiliza a Chitta (Mente) como instrumento para interactuar con Prakriti, que es la Materia en las diversas manifestaciones que muestra hoy la ciencia: energía oscura, materia oscura, materia densa de nuestro plano físico y los distintos reinos de la naturaleza (mineral, vegetal, animal y humano) en este existente.

Purusha (Consciencia)	–	Chitta (Mente)	–	Prakriti (Materia)
--------------------------	---	-------------------	---	-----------------------

Formulado coloquialmente, la Consciencia (Purusha) se proyecta desde los planos espirituales hacia la materia o campo mental (Chitta) por medio de Buddhi o Alma Universal (a la que, como hojas de un árbol, pertenecen y en la que se integran cada una de las almas individualizadas encarnadas en el plano humano) que le sirve precisamente como vehículo para interpenetrar la materia. Y la consciencia hace uso de la mente como instrumento e interfaz, en su proceso natural de interpenetración y involucramiento en Prakriti. A estos efectos, la consciencia se proyecta cual rayo de luz sobre Chitta, como si fuera una pantalla.

Esto ocurre en todos los planos, incluido, por supuesto, en el caso del ser humano

1.1.2. Mente y cerebro

El ser humano, en su configuración física, tiene un cerebro complejo y avanzado situado dentro del cráneo. Y desde que el cerebro comienza a tomar cuerpo en el feto, empieza igualmente a modelarse la mente, espacio intangible de sutil materia mental asociado a ese cerebro, que terminará de fraguarse cuando el niño alcance, aproximadamente, los siete años. Mente y cerebro son cosas distintas, aunque mantienen una estrecha relación e interacción.

MENTE Y CEREBRO

+La hipótesis tradicional mantenía que el cerebro produce la consciencia, aunque no se sabía cómo y no se explicaba el modo en el que la consciencia puede funcionar con el cerebro dañado.

+Actualmente abundan los estudios e investigaciones que muestran que los pensamientos, percepciones y memorias se producen de manera separada del

cerebro, siendo el cerebro un transmisor.

+A partir de ahí, se confirma cada vez más la verosimilitud de lo sostenido por tradiciones serias, como la que es sostén del yoga: la mente no es producida por el cerebro; hay correlación, pero no causación.

Pues bien, ese espacio de materia mental es la base de Chitta en el ser humano. Desde luego, Chitta existe, de una manera u otra, en todas las modalidades de vida, especialmente en el reino animal, pero su cerebro no tiene la complejidad ni las capacidades del humano y solo en este se manifiesta como intelecto.

1.2. VRITTIS

1.2.1. Su significado

El segundo de los aforismos que conforman los *Yoga-Sutras* de Patanjali señala que "Yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente", siendo estas los "Vrittis", en la lengua sánscrita de los *Yoga-Sutras*.

Inhibir, como todos sabemos, es sinónimo de impedir, cesar, pero en los *Sutras* la idea se asemeja más a "parar a voluntad". De hecho, en algunas ocasiones en la traducción se cambia el término "inhibir" por control de las "modificaciones mentales" o vrittis, sin que dicho cese implique la terminación o eliminación definitiva de esas modificaciones. Es importante entender que los vrittis incluyen todas las actividades y procesos mentales, tanto los correspondientes a la mente inferior o concreta –sea su faceta visible, en la interacción con el medio a través del cuerpo físico y el campo emocional, el inconsciente o el subconsciente) como los propios de la mente superior o abstracta.

Más específicamente, los vrittis son las ondas que se levantan en el seno de Chitta al incidir en este una causa externa; todas y cada una de las ondulaciones –movimientos, incidencias, impresiones...- que se producen en la materia mental por el impacto en ella de las percepciones que recibe de los órganos de los sentidos. En definitiva, son las longitudes de onda que produce el cuerpo o materia mental como respuesta a los estímulos externos: o internos producidos por la interacción con el exterior. Los vrittis den lugar igualmente a la imaginación y la memoria y a la capacidad de conocer y razonar.

Ejemplos:

+Gafas.

+Cristalera y lo que hay tras ella.

+Lámina de agua y fondo del mar.

Hay que limpiar las gafas y la cristalera o calmar la lámina de agua: esto es inhibir los vrittis o modificaciones de la mente.

Ciertamente, la intensidad y la duración de la incidencia y repercusión en Chitta de las causas externas, así como de los movimientos internos en interacción con el exterior, serán diferentes en función de sus contenidos y características y, muy especialmente, de cómo sean asumidas e interiorizadas

mentalmente por cada persona. La percepción es una modificación mental en respuesta aquello que viene de lo externo o se genera internamente en la interrelación con el exterior.

1.3. MANAS: MENTE INFERIOR (CONCRETA) Y MENTE SUPERIOR (ABSTRACTA)

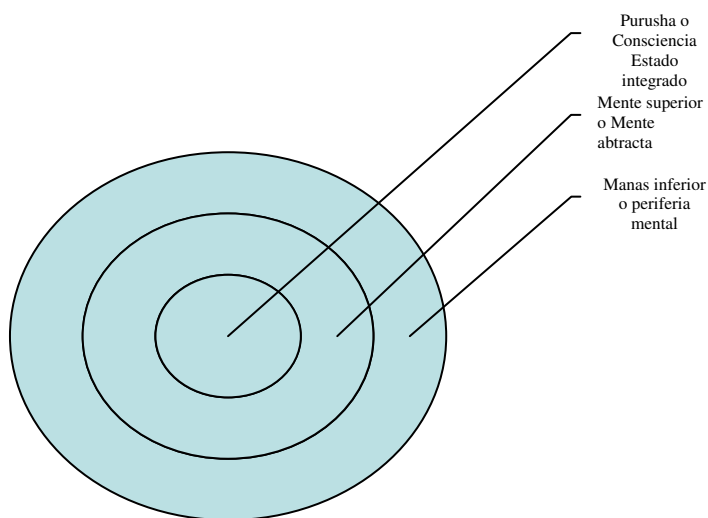
1.3.1. Manas

Para concluir estas consideraciones sobre Chitta, la mente humana y sus modificaciones, hay que tratar un último concepto tomado igualmente del sánscrito: "manas".

Se llama así a la totalidad de vrittis, al agregado de todos ellos, al conjunto de todas y cada una de las modificaciones de la mente u ondulaciones que se producen en la materia mental.

Y dado que hay vrittis de alta y baja frecuencia vibracional, dentro de manas se distingue entre manas superior –vrittis de mayor sutilidad y gradación vibratoria- y manas inferior –los más densos y de menor frecuencia-. Es por esto que en, el marco de la constitución septenaria del ser humano, se enseña que en el plano mental hay siete sub-planos, de menor a mayor gradación vibracional: los cuatro más densos conforman manas o mente inferior; y los tres más sutiles, manas o mente superior.

En este esquema, las turbulencias físico-emocionales-mentales que interesan al Yoga preliminar y preparatorio se mueven en el ámbito de la mente concreta. Y los vrittis de mayor frecuencia vibratoria, ligados a movimientos de perfil trascendente y en los que fundamentalmente se centran el Yoga superior, en el de la mente abstracta.



1.3.2. **Mente inferior o concreta**

Manas inferior tiene que ver con lo que algunos psicólogos denominan mente concreta: la parte de la mente preparada para ocuparse de los asuntos cotidianos del día a día y de la vida física ordinaria, que estiman relacionada con el hemisferio izquierdo del cerebro.

1.3.3. **Mente superior o abstracta**

Y manas superior con lo que llaman mente abstracta: la que cuenta con capacidad para centrarse en asuntos y temas trascendentes, que van más allá de lo estrictamente material, que consideran vinculada al hemisferio derecho.

1.3.4. **Antakarana**

No obstante, manas superior e inferior interactúan entre sí. Se conoce como "antakarana" al punto de conexión entre esos dos ámbitos. Y la mente, siendo el instrumento por el que la Consciencia (plasmada en el plano humano en el devenir Espíritu-Buddhi-alma individualizada) percibe el mundo exterior, no goza por sí de inteligencia, que es propia del alma. La mente, por tanto, solo es inteligente cuando nuestro verdadero ser, nuestro Yo Superior, por fin empieza a hacerse presente.

1.4. **INDRIYAS, TANMATRAS, VASANAS Y SKANDHAS**

1.4.1. **Indriyas y tanmatras**

+En la periferia: órganos de los sentidos (indriyas), con tanmatras (ejemplo: la llegada de colón a las Américas), que reciben la información de los sentidos corpóreo-mentales.

1.4.2. **Vasanas y skandhas**

Las modificaciones mentales producen huellas o impresiones en la sustancia mental, por lo que Chitta tiene también la función de depósito o receptáculo de impresiones que pueden ser más o menos intensas y se clasifican en Vasanas y Skandhas:

+Vasanas: Hábitos mentales creados por repetición de vrittis; son las huellas del pasado procedentes del conjunto de los movimientos en Chitta.

+Skandhas: Impresiones arraigadas que se han convertido en tendencias de la personalidad y se transmiten de vida en vida, configurando el tipo de mente con el que se iniciará la siguiente encarnación. Los skandhas son las semillas o tendencias del comportamiento futuro.

Vasanas y skandhas constituyen el contenido de Chitta y son el molde de nuestro carácter, conformado por nuestras actitudes, pensamientos y emociones, acciones y reacciones.

	+Pensamientos		
+Actitudes		+Acciones/Reacciones	+Hábitos... Carácter
	+Emociones		

1.5. TIPOS DE MENTE

En sus comentarios a los *Yoga-Sutras*, Vyasa enumera cinco tendencias o tipologías básicas de la mente:

a) Mente adormecida (Muddha): Es el estado de la mente olvidadiza, negligente, difusa, perezosa, tendente a la inactividad, sin capacidad para pensamientos claros y determinados, escasea la capacidad de razonamiento y reflexión, no hay claridad ni vigor mental. Predomina un exceso de la cualidad Tamas.

b) Mente dispersa o distraída (Ksipta): El estado de la mente mariposa y errabunda que fácilmente es arrastrada hacia las cosas externas y que, por tanto, es extremadamente inestable y tiene una tendencia a buscar la continua excitación de los sentidos. Predomina la cualidad Rajas.

c) Mente inquieta (Viksipta): La mente ocasionalmente estable, con la estabilidad de aquello que es en su mayor parte mutable.

d) Mente concentrada (Ekagra): Es la mente que se mueve en una sola dirección. Vyasa dice que este estado de la mente remueve muchos obstáculos, afloja los lazos de Karma e inclina la mente hacia el siguiente paso.

e) Mente controlada o meditativa (Niroddha): Es la mente estable, el estado de la mente idóneo para la práctica del Yoga.

Vyasa afirma que los dos primeros estados o tipos de mente no tienen la cualidad necesaria para la concentración: olvidan de prisa lo que aprenden y no son aptas para la concentración. El tercer tipo, la mente inquieta puede tener interés esporádico en algunos aspectos espirituales si le encuentran la utilidad, pero la inquietud no les permite continuar con determinación. Solo los estados de Ekagra y Niruddha son aptos para la práctica del Yoga.

Hay que puntualizar que los estados de la mente son tendencias naturales que pueden encontrarse mezcladas en un mismo individuo.

2. ÁMBITOS DE LA MENTE CONCRETA: VISIBLE, INCONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE

2.1. MENTE VISIBLE, INCONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE

+Mente concreta visible.

+Mente concreta inconsciente.

+Individual (personal): "Sombras"...

+Colectivo (social).

Inconsciente colectivo

No se trae a colación en su interpretación amplia derivada de la visión junguiana: una especie de biblioteca universal de sabiduría a la que todos tenemos acceso, lo sepamos o no.

En lo que aquí respecta, se entiende el inconsciente colectivo de una manera más estricta y, probablemente, más exacta: el intangible constituido por un gran número de paradigmas, sistemas de creencias y arquetipos que, siendo comunes a todos los seres humanos, limitan y lastran, dado sus contenidos e implicaciones, la evolución en consciencia personal y social.

Más concretamente, lo hace mediante la configuración de una extensa e intensa red de actitudes vitales y disposiciones psíquicas de baja gradación vibracional en términos de consciencia.

Esta red se halla tan integrada en el inconsciente de las personas que no la perciben, por más que influya en sus vidas y las condicione en gran medida.

Y ciñe y constriñe la percepción y el comportamiento cotidiano de las mismas al estrecho marco existencial del pequeño yo –el yo físico, emocional y mental y la personalidad a él asociada-, con las consiguientes implicaciones de todo tipo ligadas al ego –egoísmo, egotismo, egocentrismo, narcisismo, materialismo, economicismo, dualidad, separatividad,...- y a una concepción de la vida –percepción de uno mismo, interacción con los demás, estilo de vida, organización social e institucional, relaciones y estructuras económicas...- basada en él.

(Se desarrollan más sus contenidos al analizar el consciente colectivo)

+Mente concreta subconsciente.

+“Sombras” de mayor calado e intensidad: Las vivencias/experiencias más escondidas por nosotros mismos, por resultar extremadamente traumáticas

+Dentro de él, la reminiscencia: relacionada con el consciente individual y, a través de este, con el consciente colectivo (sobre ambos conscientes se profundizará a continuación).

+El símil de una mesa.

2.2. LA MEMORIA

+Memoria heredada o genética.

+Memoria adquirida:

+Cerebral: recuerdos...

+Corporal: física, etérica, emocional y mental (Ejemplo: trasplantes).

+Memoria celular (integra las dos anteriores): interacciona con el consciente individual y, por medio de este, con el consciente colectivo.

3. CONSCIENTE INDIVIDUAL Y CONSCIENTE COLECTIVO

3.1. CONSCIENTE INDIVIDUAL

El consciente individual es la plasmación del estado de consciencia que cada persona, en cada momento de su vida, experimenta.

Y a este respecto, es importante subrayar que hay mucha confusión acerca de los contenidos e implicaciones de la consciencia.

La primera fuente de equívocos con la que topamos al respecto es la existencia en castellano de dos vocablos muy similares: consciencia y conciencia. Pertenecen a las denominadas palabras parónimas, esto es, las que tienen entre sí una relación o semejanza, sea por su etimología o por su forma o sonido, pero sus significados son totalmente diferentes. Efectivamente, ambas proceden del latín "conscientia" y se escriben y pronuncian de un modo muy parecido. Sin embargo, sus sentidos y connotaciones son muy distintos.

Así, acudiendo nuevamente al *Diccionario de la Academia de la Lengua*, el término conciencia se refiere a:

"1. Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.

2. Sentido moral o ético propios de una persona".

Por tanto, la conciencia tiene que ver con cuestiones morales relacionadas con el bien y el mal, en sentido amplio. Y entra en juego, por ejemplo, cuando causas daño a otra persona y te sientes mal por ello y tienes mala conciencia por el daño provocado.

En cambio, el término consciencia tiene dos significados principales:

"1. Capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella.

2. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones".

Por esto, la consciencia -ser consciente o tomar consciencia- conlleva tres capacidades estrechamente interconectadas:

+Hacia el interior, la de conocerse a uno mismo, tanto nuestra apariencia pasajera -física, emocional y mental- como la Esencia imperecedera -nuestro auténtico ser-.

+Hacia el exterior, la de conocer la realidad que nos rodea en sus diversas plasmaciones y derivaciones.

+Y ambas han de desplegarse en equilibrio, lo que cristaliza en una tercera y sobresaliente capacidad: la de interactuar con el mundo -del que sabremos sus avatares y trasfondos- sacando lo mejor de nosotros mismos -gracias al reconocimiento de lo que realmente somos-.

Por tanto, para que la consciencia sea tal, hay que trascender cualquier dualidad y unificar lo interior y lo exterior: que la introspección sea acción; y que la acción resplandezca desde la introspección. Y es curioso constatar cuántas personas, que se dicen conscientes, andan cojas por la vida al centrarse monotemáticamente solo en una de las dos primeras capacidades aludidas. Así:

+Están, por un lado, las que se interesan exclusivamente por el conocimiento de lo exterior, pero, al carecer de la visión interior, derrapan en la ficción de ansiar cambiar lo exterior desde lo exterior.

+Y, por otro, las que, influidas por la New Age y el psiquismo, buscan evadirse de lo que ocurre a su alrededor y de las cuestiones terrenales, demasiado menores y de baja estofa, alegan, como para merecer la consideración de los que ya han logrado altos niveles de espiritualidad. Menuda sandez: harían bien en recodar la vida y la obra de los Maestros de todas las épocas y culturas y comprobar hasta qué punto, incluso a costa de dar la propia vida, llegó su compromiso social y su actuar en y sobre el mundo.

Todos esos Maestros fueron rotundos ejemplos de cómo conjugar en armonía las tres capacidades citadas y ejercitar la genuina consciencia. Lo que explica y se sitúa en toda el hecho de que la acción, no la pasividad ante los hechos, es algo que diferencia la gestión de la consciencia en nuestros días.

3.3. CONSCIENTE COLECTIVO

3.3.1 Esquema básico

INCONSCIENTE COLECTIVO	CONSCIENTE COLECTIVO
En común: Interacción con Campos Mórficos y Morfogenéticos.	
1. Experiencia vital (ordinaria y cotidiana) acumulada.	1. Experiencia consciencial acumulada.
2. Relacionado con la mente concreta.	2. Relacionado con la mente abstracta.
3. Estrecha correlación con el "inconsciente individual".	3. Estrecha correlación con "consciencia personal".

4. Perfil pasivo/reactivo.	4. Perfil activo/creativo (ejemplo: invención de la radio).
5. Sensible a influencia/manipulación externa emocional y/o mental ("psicosis de masas"; "doctrina del shock"...).	5. Ligado al desarrollo del discernimiento, que actúa cual campo de fuerza que aísla/impulsa.
6. Campo de acción de entes y entidades diversas de baja frecuencia vibracional: egregor...	6. Campo de acción de entes y entidades diversas de alta frecuencia vibracional: inspiración...
7. Desconexión de la Madre Tierra: no permite que penetre en el ser humano el consciente colectivo del planeta.	7. Interconectado y en sintonía con el consciente colectivo del planeta o Consciente Planetario.
8. Desconexión del supraconsciente, en sus distintas escalas.	8. Interconectado y en sintonía con el supraconsciente, en sus diferentes niveles: Consciente Solar, Consciente Galáctico y Consciente Cósmico.

En este marco, hay que destacar dos puntos principales con relación al consciente colectivo:

+Se conforma y actualiza constantemente por las aportaciones de cada ser humano en su particular evolución en consciencia: cada paso que una persona da en su proceso consciencial se incorpora a ese consciente colectivo, que, por tanto, se configura y expande gracias a las contribuciones en consciencia que cada ser humano pueda realizar en su propio camino. Puede ser visto también como la "Macro-Matriz Holográfica Consciente de la Humanidad" (MHCH) que, estando en conexión con la Consciencia Planetaria, se nutre y crece permanentemente por las aportaciones en consciencia de cada cual. Y cuenta con una frecuencia vibracional en evolución que es resultado en cada momento, expresado con herramientas estadísticas, de la media aritmética de la consciencia del conjunto del género humano, esto es: la suma del grado vibracional asociado al estado de consciencia de cada persona dividida por el número total de estas (las casi 8.000 millones antes citadas).

+Junto a lo anterior, el consciente colectivo retroalimenta el proceso consciencial de cada ser humano: no como interferencia, pues el libre albedrío es indispensable en la expansión de la consciencia y el proceso, como se ha insistido, es individual; pero sí como "hábitat consciencial" que, en la medida que va aumentando su nivel y frecuencia vibracional, coadyuva a limpiar de densidades el entorno consciencial humano y allana el camino que cada cual ha de recorrer.

3.3.2. La retroalimentación entre la expansión de la consciencia individual y el consciente colectivo

Nietzsche, ante la incesante experiencia del sufrimiento humano, planteó como vía de superación del mismo la transfiguración el sufrimiento propio a través de

una acción colectiva extática, lo que guarda relación con el papel que el consciente colectivo puede jugar en la transformación individual.

De hecho, el Sendero Espiritual se suele percibir como un camino estrictamente personal. Lo cual es cierto. Pero a ello hay que añadir inmediatamente el consciente colectivo, pues su expansión, nutriéndose de la aportación de cada ser humano en su particular evolución en consciencia, retroalimenta y coadyuva al proceso consciencial de cada cual.

3.3.3. La imposición fría y el inconsciente y el consciente colectivo

La imposición fría

Existen fuerzas que inciden en la humanidad para mantenerla dominada y controlada –marco en el que se sitúa la élite que rige el sistema socioeconómico imperante-.

El procedimiento que usan para ello no consiste tanto en la “imposición caliente” –que es directa e incluye la violencia física, el hostigamiento extremo, la represión sangrienta, etcétera- empleada en otras épocas históricas como en una “imposición fría” –que es indirecta y está ligada al enfriamiento enunciado en el apartado anterior-.

Ante una población mundial que se ha multiplicado por 8 en poco más de siglo y medio y se acerca hoy a los 8.000 millones, el formato de imposición caliente es prácticamente imposible de sostener. De ahí que se haya ido sustituyendo por otra de perfil frío, implementada poco a poco desde el siglo XIX al compás de unos avances tecnológicos que la facilitan y que, arrancando con la revolución industrial, han desembocado en la vigente revolución científico-tecnológica.

Concretamente, la imposición fría utiliza, primero, el inconsciente colectivo; y, al hilo de ello, también el consciente colectivo.

Consciente colectivo e imposición fría

La imposición fría no solo actúa en el inconsciente, sino también sobre el consciente colectivo al objeto, obviamente, no de impulsarlo, sino de ralentizar lo más posible su expansión. Un contexto en el que:

+por un lado, incide en el aspecto b.1 que se acaba de citar con la finalidad de dificultar la evolución en consciencia de cada persona, mermando así la aportación de cada cual a la reseñada MHCH; y,

+por otro, contaminado lo más posible el referido hábitat consciencial de la humanidad con todos los componentes y elementos del inconsciente colectivo –

los indicados paradigmas, sistemas de creencias y arquetipos que limitan y lastran la evolución en consciencia personal y social-.

.....
PRÓXIMO ENCUENTRO MENSUAL ONLINE

+Junio 2021: Jueves 10 (Exposición) y 17 (Respuesta a preguntas):

**“PRÁCTICAS PARA MEJORAR TU SALUD Y VITALIDAD:
CONOCE Y RECONOCE TANTO TU CUERPO FÍSICO COMO TU CUERPO
ETÉRICO/ENERGÉTICO”**

El ser humano cuenta con diversos componentes –denominados “cuerpos” en la terminología de la Sabiduría Primordial o Perenne-, tanto perecederos como imperecederos. Entre los primeros, es decir, entre que están llamados a diluirse tras el fallecimiento de la persona, ostentan gran importancia el cuerpo físico y el cuerpo energético, acerca de los cuales sigue habiendo una gran ignorancia. Este Encuentro Mensual se centrará en los dos para, desde el conocimiento y reconocimiento de ambos, plantear y acometer una serie de prácticas dirigidas a mejorar tanto nuestra salud como nuestra vitalidad.

Así con relación al cuerpo físico, se abordarán asuntos como los siguientes:

- a) Al cuerpo hay que cuidarlo: prácticas de vida saludable, sistema nervioso, sistema orgánico...
- b) Al cuerpo hay que escucharlo.
- c) Ahora bien, no siempre hay que hacerle caso: el discernimiento de cuando habla desde su sabiduría y cuando se limita a expresar inercias y hábitos nocivos que hemos introducido en él.
- d) Para lograr lo anterior, es importante la necesidad de una moderada autodisciplina.
- e) Al cuerpo hay que construirlo con buenos materiales: el protagonismo de la alimentación.
- f) Toma de consciencia sobre las enfermedades y las adiciones: tipologías básicas de enfermedades y las adiciones como grito del alma.
- g) Tres prácticas.

En cuanto al cuerpo etérico o energético, se examinarán cuestiones como estas:

- a) El componente energético del ser humano: invisible, pero real.
 - b) El Cordón de Plata y la muerte.
 - c) Molde del cuerpo físico.
 - d) Receptor y transmisor de vitalidad: el prana.
 - e) Transmisor de las influencias procedentes de los ámbitos emocional y mental.
-