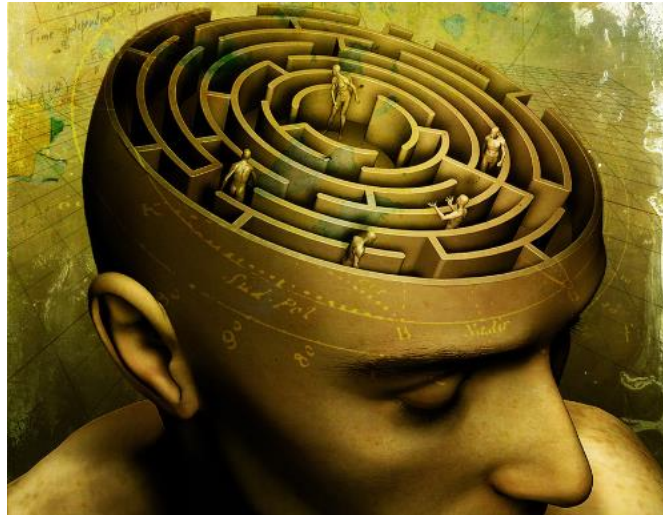


# LA MENTE COMO INSTRUMENTO

Jorge Vulibrun <sup>1</sup>



La humanidad siempre buscó explicaciones sobre los fenómenos mentales que se presentan, claramente, como diferentes de los procesos físicos y materiales. Diferentes versiones fueron desarrolladas, desde el animismo puro hasta la sofisticación erudita del budismo pasando por la dualidad propia del judaísmo-cristianismo, pero todas comparten un punto en común: son trascendentes al mundo físico. Todas ellas fueron desarrolladas a lo largo de los siglos por sabios de las más diversas procedencias y con las mejores de las intenciones, pero que compartieron un punto en común: **no sabían lo que sabemos ahora.** <sup>2</sup>

La afirmación cartesiana "*je pense, donc je suis* (yo pienso, luego yo existo)" es el epítome de la visión occidental sobre la mente. De esta aserción se desprende, independientemente de la intención de Descartes, tanto nuestra identificación con nuestros pensamientos y raciocinio como la confirmación de que existe una entidad "yo" que piensa, caracterizada como un sujeto en un amontonado, más o menos desordenado, de objetos. <sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Este trabajo incluye fragmentos del libro del autor: "Yi JIng (I Ching) Una herramienta para el autoconocimiento", que se puede encontrar en este mismo sitio [www.yijingorienta.com.br/es/](http://www.yijingorienta.com.br/es/).

<sup>2</sup> Nos remitimos al filósofo estadounidense Richard Rorty y su contundente afirmación: "**¿Cómo podemos decir que una cosa es verdad si no sabemos lo que no sabemos?**".

<sup>3</sup> Observar la necesidad de explicitar en la lengua francesa el pronombre personal "je" ("yo"). Esto refuerza la idea de que los verbos requieren un sujeto que los ejecute, concepto totalmente en desacuerdo con lenguas como el chino o filosofías como el budismo, que no sólo dispensan la necesidad de destacar a un sujeto para las acciones verbales (que simplemente suceden) como la consideran uno de los errores fundamentales para alcanzar un equilibrio adecuado entre el

Por otro lado, Oriente, en particular China, ve en la mente un instrumento a ser utilizado en la relación con los fenómenos que nos rodean, pero que, como todo instrumento, tiene sus limitaciones y distorsiones.<sup>4 5</sup>

La Física, a partir del siglo XX, cuestiona fuertemente el concepto de "realidad" porque deja claro que no conseguimos ver las cosas como ellas son, sólo conseguimos "medirlas" usando nuestros instrumentos. Esto vale tanto para el mundo del infinitamente pequeño, donde es un principio fundamental de la Física cuántica que la acción del observador y sus instrumentos interfiere con el fenómeno observado, cuanto para lo infinitamente grande, donde nuestros telescopios sólo ven una fracción de lo que ocurre en el Universo porque están limitados a las longitudes de onda que son capaces de captar.

El Oriente, con su orientación fundamentalmente centrípeta, es decir, orientada al centro del ser (como opuesta a Occidente, donde nos orientamos preferentemente al mundo externo), ha aclarado significativamente la función de la mente como un simple (¿simple?) instrumento a través del cual recibimos informaciones sobre ese mundo externo, informaciones que son procesadas y acaban motivando nuestras conductas ... que son, en general, reactivas. La mente no nos dice cómo las cosas son, sólo nos dice cómo somos afectados por ellas; no nos proporciona información directa sobre el mundo externo, sólo nos informa de las emociones que ese mundo externo provoca en nosotros y acaban motivando nuestras acciones (emoción: e+moción, el acto de moverse moralmente).

La lengua china, con sus características ideográficas, nos permite ilustrar esa función de la mente como instrumento. En ella, la palabra *qíng* 情, que gráficamente representa "aquello que quema con color rojo dentro de nuestro corazón", significa: "*Lo que una persona realmente siente: emociones, sentimientos, afectos, deseos, pasiones. Situación, circunstancias, condición, forma de ser, manera; naturaleza o propiedad natural. Temperamento. Sinceridad, realidad, verdad*". Ella forma, en el chino moderno, palabras compuestas que se refieren, entre otras cosas, a: "*Información. Amante. Canción romántica. Argumento de una película. Los cómo y por qué de una situación. Moral (de una tropa). Camaradería. Amistad*". Como vemos, una constelación de significados que vinculan nuestro mundo interno con las circunstancias que nos rodean.

En Zhuangzi (siglo IV a. C.), *qíng* tiene, sin duda, el significado de 'emoción'. Él dice sobre este concepto:

---

proceso complejo que, por comodidad, llamo "yo" y el número indeterminado de procesos que constituyen mis circunstancias.

<sup>4</sup> El diccionario portugués Houaiss define "**instrumento**" como: "*Objeto simple o constituido por varias piezas, que se usa para realizar una obra, llevar a cabo una operación mecánica, hacer alguna observación o medición (en general trabajos delicados y de precisión); dispositivo, herramienta. [...] Cualquier objeto considerado en relación con su función, al uso que de él se hace; utensilio. Recurso o persona que se utiliza para llegar a un resultado; medio, intermedio*".

<sup>5</sup> Desafortunadamente, en muchas escuelas del budismo (posiblemente bajo la influencia del pensamiento indio donde el budismo se desarrolló) la mente se transformó en la Mente (con M mayúscula), una entidad trascendental que sobrevive a la muerte, justificando así tanto la creencia en la reencarnación en cuanto a la del karma como mecanismo para la propagación de las buenas o malas acciones. Para una discusión más detallada sobre este tema ver Batchelor, Stephen; *Confesiones de un Ateo Budista*; Editora Pensamiento, 2010.

*“Alegría, rabia, dolor, satisfacción, preocupación, remordimiento, caprichos, inflexibilidad, modestia, voluntad, candidez, insolencia. Nadie sabe de dónde se originan, pero aparecen como hongos materializándose en el suelo húmedo, sustituyéndose unos a otros la noche y el día. Día y noche las tenemos y son los medios por los que vivimos. Sin ellas no habría 'yo', sin 'yo' no habría donde ellas aparecieran”.*

Para él, la aparición de las emociones es lo que configura tanto el espacio donde ellas aparecen como la propia sensación de ser un 'yo' individual.

Por su parte Hansen (1992, pág.406, nota 14) define *qíng* como "La forma en que la realidad se registra en nosotros. Es el impacto de la realidad en los humanos que dispara sus definiciones de nombres y sus elecciones”.

El problema, sin embargo, de usar "emoción" o "sentimiento" como traducción de *qíng* es que no sólo los hombres, pero todos los fenómenos (animales, Cielo, piedras, etc.) tienen *qíng*. En particular, los textos del Yi Jing se refieren al *qíng* del Cielo, de la Tierra y de los diez mil procesos. Podemos entonces generalizar la definición de Hansen y decir que *qíng* es la reacción de cada proceso al impacto que las circunstancias ejercen sobre él, incluyendo, como caso particular, el proceso hombre. Estas circunstancias están formadas por todos los otros procesos que interactúan con aquel que estamos considerando.

Zhuangzi se refiere también a 性情, *xìng qíng*, que es tanto 'aquello con lo que nacemos y lo que sentimos (nuestras emociones)', como 'aquello de lo que estamos formados y aquello que modifica nuestra conducta'. Mientras que 性 *xìng* ('aquello con que nacemos') parece 'sólido' (el carácter representa un corazón a la hora de nacer), 情 *qíng* parece 'voluble' (el carácter representa un corazón que quema al compás de las circunstancias). Pero ¿será que *qíng* es realmente 'voluble'? Nuestras emociones también están vinculadas a tendencias internas que hacen de nosotros lo que somos y que caracterizan nuestra forma particular de responder a las circunstancias (sabemos que un mismo hecho externo puede generar alegría en unos y tristeza en otros). Por eso, al extender el concepto a todos los procesos que forman el Universo, podemos traducir 性情 como 'esencias y tendencias inherentes'.

Retomando nuestra discusión sobre la mente, ella es el instrumento que disponemos para procesar los *qíng* que surgen en nosotros como fruto de la interacción con nuestras circunstancias. Así, sólo vemos los *qíng* y no los fenómenos o procesos que los producen. Por eso, una foto puede despertar en nosotros sentimientos de amor y cariño porque amamos a la persona representada, pero la misma foto, un tiempo después, puede despertar rabia y odio porque peleamos con aquella persona. La foto no cambió, lo que cambiaron fueron los *qíng* generados por ella, lo que cambió fue la respuesta del instrumento con que la miramos.

Así, no podemos determinar que hay una realidad, sólo podemos tratar con nuestra interpretación sobre los procesos que constituyen nuestras circunstancias. Como con todo instrumento, con la mente sólo vemos lo que ella puede medir y no lo que las cosas *realmente* son (sea eso lo que sea).

Las limitaciones del instrumento se originan en dos problemas. En primer lugar, estamos tan acostumbrados a identificarnos con nuestros pensamientos que no percibimos que la mente sólo es un sentido más, al par de la audición, visión, tacto, olfato y paladar (efectivamente el budismo considera los procesos mentales como constituyendo un sexto sentido ).<sup>6</sup> Segundo, no percibir que, de la misma forma en que no tengo control sobre un sonido que llega a mis oídos porque simplemente sucede, tampoco tengo control sobre los pensamientos que se forman en mi mente <sup>7</sup> : ellos simplemente ocurren, generalmente de forma mucho más automática de lo que me gustaría reconocer. El hecho de que todos ellos (sonidos, olores ... y pensamientos) suceden y sólo son percibidos una vez manifestados pone en jaque la necesidad de concebir un sujeto, "yo", que escuche, olfatee y, hasta, piense. En otras palabras, el concepto budista de *anatman*, no-yo, significa la negación de un agente que ejecute los verbos escuchar, oler o pensar. No colocar ese pretendido agente en frente de esos verbos nos permite verlos con objetividad, ya que independen de los prejuicios, predefiniciones, predicciones y tantos otros pre- que se manifiestan a través de esa estructura que llamo "yo". <sup>8</sup>

Hay algunos caminos para eludir las limitaciones de este instrumento, ya sea por el perfeccionamiento o por sustitución.

El perfeccionamiento se da a través de la meditación, práctica por la cual aprendemos a identificar esas limitaciones para luego perfeccionar el instrumento mental, purificándolo y alcanzando mayor objetividad en la *medición* de los procesos externos al lograr desvincularlo de nuestros deseos y de nuestra historia. ¿Y cómo se practica la meditación? Muchos métodos se desarrollaron a lo largo del tiempo y de las culturas, pero podemos resumirlos así: consiste simplemente en *contemplar* los sonidos, imágenes, olores ... y pensamientos, a medida que se manifiestan a nuestra atención, sin catalogarlos o racionalizarlos. De esta forma con el tiempo aprenderemos a percibir sus características inherentes (resultantes de la libre interacción entre los procesos involucrados), liberándolos de los automatismos que generalmente caracterizan nuestra interpretación (resultantes de nuestros

---

<sup>6</sup> En Occidente nos referimos al "sexto sentido" como algo que nos permite *adivinar* algunas características de nuestras circunstancias. Pero él realmente viene de un movimiento intuitivo, que nada más es que el rápido procesamiento de los *qíng* producidos por los acontecimientos externos y que nos permite caracterizarlos, procesamiento que ocurre de una forma instantánea y no consciente.

<sup>7</sup> "Mente" es un término que, por genérico, acaba siendo confuso. Por ejemplo, el budismo identifica la "conciencia o mente pura" o "mente de Buda", como el espacio interior en el que aparecen los sonidos, imágenes ... y los pensamientos (incluyendo los *qíng*, como ya dijo Zhuangzi). La mente pura no es el órgano mediante el cual pienso, ella es el espacio donde los objetos de los sentidos se manifiestan de forma no discursiva, donde tomo conciencia de su presencia y donde ejercito la atención plena que me permite comprender mi interrelación con el resto de los procesos del mundo; podemos decir que es un espejo en el que se reflejan todos estos procesos. Pero, como ya se mencionó en la nota 5, el problema es que la mayoría de las corrientes del budismo postula que esa mente tiene una continuidad tras la muerte, lo que la convierte en algo trascendental al individuo.

<sup>8</sup> La no existencia de un sujeto para las acciones verbales puede ser entendida a partir de otro concepto fundamental del pensamiento chino: "*Todo es continuo*", o sea, no podemos separar un proceso de otro porque todos ellos están interrelacionados y se penetran. En otras palabras: no puedo concebirme como separado de los procesos que me rodean o, en la frase del filósofo español Ortega y Gasset, "*yo soy yo y mis circunstancias*".

deseos e historia). En otras palabras, el objetivo fundamental de la meditación es el desarrollo de lo que se llama "mente pura".

Como ejemplo de sustitución del instrumento "mente" podemos citar el Yi Jing, que nada más es que **otro** instrumento para relacionarnos con nuestras circunstancias, a través del cual podemos obtener informaciones que no conseguimos (o no queremos) procesar directamente con nuestra mente. En él encontramos un espacio que, a pesar de la aparente ambigüedad simbólica de sus textos, sirve como modelo para representar de una forma más simple la compleja interrelación entre el proceso que llamo "yo" y los procesos que llamo "mis circunstancias". Este "enjuagado" es el que permite una mayor objetividad de ese instrumento en la comprensión de la relación mutua entre todos estos elementos. ¿Y cómo se consulta el Yi Jing? Mediante un proceso, fundamentalmente aleatorio, que nos conduce a una constelación de textos e imágenes resultantes de la interacción predominante entre el proceso "yo" y los procesos "circunstantes"; estos textos generan en nosotros *qíng's* que, una vez identificados, nos permiten ver más claramente la interacción presente en este momento entre los procesos involucrados.

Una vez más confirmamos que "todo es continuo" y que las cosas se penetran mutuamente: la interacción entre el proceso "yo", el proceso "consulta al Yi Jing" y la miríada de procesos que "me" circundan provocan la manifestación de *qíng's* en mi "mente -pura" que, después de tomar conciencia de ellos, me orientarán en la conducta que debo adoptar a continuación.

Volviendo a la discusión sobre la mente podemos enfatizar que ella era, para los sabios que se dedicaron a estudiarla, "algo" de características más o menos confusas pero diferentes de los fenómenos físicos (reducidos a aquellos que podían ser captados como "materiales" por los sentidos). Ahora podemos concebir esta mente de forma diversa: como un proceso neuro-eléctrico que nuestros instrumentos pueden detectar y medir. Esto sucede porque en los últimos dos siglos la ciencia descortinó (y explicó) algunos fenómenos que siempre estuvieron presentes para los humanos (y dentro de ellos) pero que NO conocían ni imaginaban, como son la constitución íntima de la materia, la electricidad, la biología molecular. Como resultado, estos descubrimientos abrieron un campo ABSOLUTAMENTE nuevo para poder explicar los procesos mentales. Hay mucho todavía para descubrir, es verdad, pero la punta del hilo fue tirada ... punta completamente fuera de la posibilidad de percepción y comprensión de innumerables sabios anteriores.

La informática y los circuitos neuronales proporcionan un soporte coherente y consistente para la explicación de estos procesos mentales, explicación que huye de la dicotomía cuerpo-espíritu que impregna toda la historia de la humanidad, independiente de la región donde se ha desarrollado.

Así, la mente aparece como un proceso dedicado a organizar las informaciones que nos llegan a través de los sentidos, sean ellas físicas (calor, colores, etc., provocadas por los procesos circunstanciales) o emocionales (miedo, alegrías, etc., provocadas como reacción a esos procesos), todos ellos resultados directos de la interacción entre el proceso que, por comodidad llamo "yo", y todos los demás procesos que llamo "mis circunstancias" pero con los cuales existe una continuidad y equilibrio absolutamente inmanente.