

# Domesticar y entrenar la mente

## ¿Qué es la mente?

Cada vez que alguien me pide una definición de la mente, generalmente, contesto que se trata de una pregunta demasiado difícil para mí y añado: “¿Tienes alguna otra más fácil?”. Porque, ya sabes, la mente no es sólo la cosa que piensa. Es más que eso. Algunas veces utilizo las palabras “mente” y “ego” indistintamente, pero, en realidad, son cosas diferentes. Y si alguien me pide mi definición de ego, mi respuesta será la misma: “No sé”.

Para los fines de esta exposición, podríamos decir que “mente” (de acuerdo con el uso que le doy a esta palabra) significa aquel aspecto de la conciencia que se cree a sí misma independiente y exclusiva; y que, basándose en esa creencia, construye toda la ilusión de separación e identificación.

El problema con la vida no es la vida en sí. No es el hecho de que exista el dolor, la guerra, el crimen, la agresión y la violencia. Todo lo existente fluye entre dos polos: hay agresión, violencia, crueldad y demás, y también hay belleza, dicha, deleite, majestuosidad, grandeza y nobleza. El problema es que identificamos algunas cosas específicas como si esas cosas específicas fuesen *lo que somos*: “Yo estoy enfadado”, “Yo tengo miedo”, “Yo soy un buen artista”. Todo lo anterior representa una identificación, porque todas esas cosas surgen y se manifiestan, pero ninguna de ellas constituye lo que somos esencialmente. Así que la mente es la cualidad o característica del ser que en realidad crea y mantiene esta ilusión de identificación. Ésta no es una definición del todo satisfactoria para mí, pero es un comienzo.

Tenemos mente. Tenemos emociones. Hay leyes bajo las cuales éstas funcionan. Y es extremadamente importante dirigir, de manera apropiada, tanto la mente como las emociones. Si nuestras mentes y emociones se desbocan y nos controlan, en lugar de que nosotros las controlemos, entonces queda claro que cualquier intento de práctica efectiva, más allá de cierto nivel mínimo de madurez, resulta severamente obstaculizado.

La falta de disposición para lidiar con la mente (que podríamos llamar “psicología” o “personalidad”) interfiere con la práctica y, en mayor medida, con el éxito profesional. Este libro representa un intento de contextualizar la mente y las emociones, de transmitir de manera enérgica la necesidad, bajo cualquier situación, de establecer el contexto en el cual nosotros somos los amos, no ellas.