

La Conciencia Mental y la Conciencia Base

Thich Nhat Hanh explica nuestra mente como compuesta de dos niveles. El nivel superior es la que somos conscientes de en nuestra vida diaria (y donde tiene lugar los pensamientos) y se llama Conciencia Mental. El nivel inferior, llamada Conciencia Base (o almacén) es un equivalente aproximado de lo que en la psicología occidental se llama el subconsciente.

Existe una relación continua entre estos dos niveles de la mente. En cada uno de nosotros hay raíces (o semillas) saludables y malsanas en la profundidad de nuestra Conciencia Base. Si soy una persona amable, es porque la semilla de la bondad está en mi Conciencia Base, y cuando se manifiesta en la Conciencia Mental, me hace pensar, hablar y actuar amablemente.

Sin embargo, esto no quiere decir que no tengo la semilla de maldad. Si vivo en un ambiente donde se anima mi semilla de bondad, se nutre y se “riega”, voy a ser una persona amable. Pero si se riega mi semilla de la crueldad y de la maldad, voy a pensar y actuar no-amablemente. La plena consciencia nos ayuda a identificar todas las semillas en nuestra conciencia.

Las semillas de la conciencia

5 universales: el contacto, la atención, sensación, percepción y voluntad/volición.

5 particulares: La intención, la determinación, la plena consciencia, la concentración, la comprensión.

Saludables/Beneficiosas: la fe, la plena consciencia, la comprensión, la paciencia, ausencia de odio, ausencia de avidez, ausencia de fiebre – apego – avaricia, la estabilidad (ecuanimidad), ausencia de ignorancia, ausencia de ansiedad, ausencia de miedo, la libertad, la felicidad, la humildad, la alegría, la compasión, la amorosa benevolencia, la diligencia, la no-violencia

Malsanas/No beneficiosas

No beneficiosos primarios: la avaricia/codicia, el odio, la ignorancia/confusión, la arrogancia, la duda, la visión/comprensión errónea.

No beneficiosos secundarios: la rabia, el resentimiento, el ocultar la verdad, la maldad, los celos, el egoísmo, el engaño, el deseo de causar daño/mal, el orgullo, la ausencia de vergüenza (hacia uno mismo), la ausencia de vergüenza (hacia los demás), la agitación, la somnolencia, la falta de fe, la pereza, la negligencia, el olvido, la distracción, la falta de discernimiento, el miedo, la ansiedad, la desesperación.

Indeterminados: El arrepentimiento, la somnolencia, pensamiento inicial, pensamiento sostenido.

Riego selectivo: Regando las semillas saludables y manteniéndolas en la Conciencia Mental todo el tiempo posible y evitando regar las semillas malsanas para que no se manifiesten en la Conciencia Mental.

Cada vez que practicamos el vivir conscientemente, regamos las semillas saludables en nuestra conciencia que no han estado regadas y fortalecemos las semillas saludables que ya están en nosotros. Las semillas saludables funcionan de manera similar a los anticuerpos. Cuando tu cuerpo sufre una infección, el sistema inmunitario reacciona enviando anticuerpos para cuidar el virus que causó la infección.

Cuando alimentamos las semillas saludables, estas cuidan de nuestras semillas negativas. Para tener éxito, necesitamos cultivar y fomentar una buena “reserva” de semillas sanas dentro de nuestra conciencia como un buen jardinero cuida de su jardín.