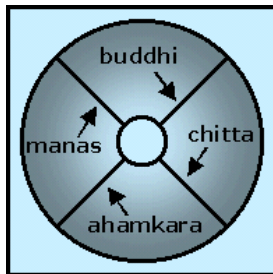


Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente

by Swami Jnaneshvara Bharati

Pregunta: ¿Cuál es el único lugar desde el cual se pueden observar las Cuatro Funciones de la Mente, y también la forma en la que los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente funcionan coordinadamente?

Respuesta: Es el Ser, el Atman. Lo que motiva al Yogui a practicar la autoconciencia y el autoentrenamiento es justamente conocer a ese Ser. El Ser es como el centro fijo de una rueda, cuyos rayos -que hacen funcionar la rueda exteriormente- corresponden a las Cuatro Funciones de la Mente.



Las Cuatro Funciones de la Mente son como los rayos de una rueda.

La rueda se vincula con el mundo, mientras el centro permanece quieto.

La mente tiene Cuatro Funciones:

- Manas = la mente sensorial, la que procesa la información.
- Chitta = el depósito de impresiones.
- Ahamkara = el Ego o el “yo hacedor”
- Buddhi = la parte que sabe, decide, juzga y discrimina.

El Aspirante debería:

- Comprender cada función por separado.
- Coordinarlas todas entre sí.

Revisar también los artículos “Observar los Pensamientos” y “¿Quién es el Observador?”

Discriminación y Auto-Realización

Parte importante de la Meditación: Leer sobre las Cuatro Funciones de la Mente podría parecer un mero asunto intelectual, pero no lo es. Observar las Cuatro Funciones de la Mente es parte importante de la meditación Yoga.

Observar y discriminar entre las Cuatro Funciones de la Mente es clave para la Auto-Realización.

Discriminar entre las Cuatro Funciones: Es de las prácticas más relevantes orientada a tener consciencia de uno mismo, proveniente de los antiguos sabios de los Himalayas. Esta práctica yóguica es enormemente útil, tanto hoy en día como lo fue hace miles de años. Se trata de un proceso de auto-observación y de gradual discriminación entre los cuatro aspectos del instrumento interno, a fin de lograr la experiencia directa del Centro de Consciencia, desde el cual todos los pensamientos, emociones y experiencias emergen, en distintos grados y niveles.

Observar activamente cómo funcionan las cuatro: Ese Centro es el Observador de las Cuatro Funciones de la Mente. Al final, uno se percata que sólo desde este Centro es posible observarlas completamente. En meditación Yoga, el simple hecho de intentar observar estas Cuatro Funciones, *cómo funcionan*, es la clave de la práctica.

La mente es equivalente a los Cuatro Rayos de una Rueda

Como los cuatro rayos de una rueda: Las Cuatro Funciones de la Mente se asemejan a cuatro rayos que hacen que la rueda pueda funcionar en la carretera externa de la vida.

El centro de la rueda no se mueve: Mientras la rueda gira, su centro permanece inmóvil, al igual que el Centro de Consciencia, el Ser. A pesar de que el centro es la fuente de la energía que impulsa la rueda de la vida, dicho centro no se mueve.

Ir a través de los rayos para acceder al centro: Para conocer el centro (el Ser) uno debe hacerlo a través de los rayos. La única posición estratégica desde la que realmente se pueden observar los rayos, es el Ser. Quien conoce ese centro gracias a la meditación Yoga conoce el Ser, a eso se le llama Auto-Realización. Por tanto, el proceso de observar las Cuatro Funciones de la Mente es extremadamente conveniente en el camino hacia la Auto-Realización.

Comprender las Cuatro Funciones de la Mente

Para entender las Cuatro Funciones de la Mente es necesario:

- 1.- **Observar** cada una de ellas.
- 2.- **Aceptar** la naturaleza de cada una de ellas.

Entrenar cada una de las Cuatro Funciones: Uno no sólo debe observar, aceptar y entender las funciones de la mente, sino también *entrenar* cada una de ellas. Conocer y entrenar las cuatro funciones, o los rayos, es esencial para acceder al centro de la rueda. Esto se realiza sistemáticamente en el proceso de la meditación Yoga.

Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente

Para coordinar estas funciones de la mente entre sí se necesita observar:

- 1.- **Las acciones y el habla:** Mirar cómo funciona la mente *durante* las acciones y al hablar.
- 2.- **El proceso mental interno:** Y al mismo tiempo, observar el proceso mental *interno*.

*Observar tus acciones y palabras revela el proceso de pensamiento **subyacente** a nivel mental.*

Observar la mente *durante* las acciones y al hablar: El propósito de observar el funcionamiento mental mientras se habla o se realiza alguna acción, es que los movimientos y las palabras reflejan como un espejo lo que está sucediendo en nuestra mente. Es frecuente mirar los gestos y el lenguaje corporal de otras personas, y deducir así qué ocurre en su interior. Si bien puede que esto no sea del todo exacto, todos lo hacemos con cierto grado de precisión.

Observar los gestos y el lenguaje corporal: Lo mismo podemos hacer con nosotros mismos, y aprender así sobre nuestros estados mentales y emocionales observando los propios gestos y el lenguaje corporal, nuestras acciones y aquello que decimos.

Mientras uno observa las acciones y las palabras que dice, *observa* además el proceso interno de la mente en forma directa.

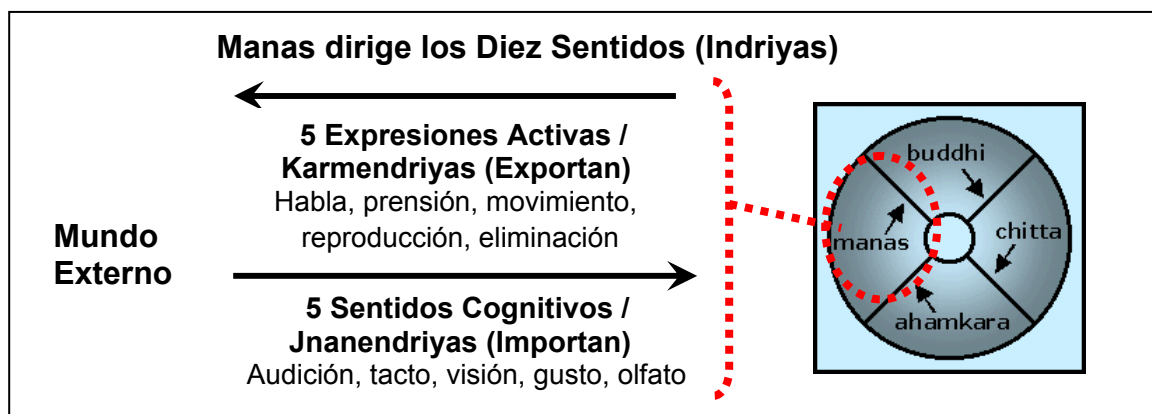
Observar el proceso mental *internamente*: Mientras observamos nuestras acciones y las palabras dichas a fin de comprender nuestros estados internos, podemos literalmente observar además el proceso mental *interiormente*. Para quien practica la meditación Yoga, esto significa observar las Cuatro Funciones de la Mente:

- **Mientras se realizan las actividades:** Observar las Cuatro Funciones de la Mente *en el momento* en que están en funcionamiento.
- **Independientemente:** Observar las Cuatro Funciones de la Mente *independientemente* una de otra.
- **Ver cómo interactúan:** Observar el modo en que las Cuatro Funciones de la Mente *interactúan* unas con otras.

Aprender a hacer esto puede tomar cierto tiempo, pero luego de un período de práctica es extremadamente fructífero. Observar nuestras acciones, palabras y pensamientos se vuelve algo fácil y natural, y trae consigo una mayor consciencia junto a una sensación de paz interna.

Explorar los Cuatro Rayos de la Mente

MANAS



Manas, la mente inferior: *Manas* es la mente inferior. A través de *Manas* la mente interactúa con el mundo externo e ingresa estímulos sensoriales e información. *Manas* cuestiona y duda, lo que puede traer grandes dificultades si esta tendencia se torna excesiva.

Manas es el supervisor directo de los sentidos de la fábrica interna.

Manas es el supervisor de los sentidos: *Manas* es como el supervisor de la fábrica de la vida, y es quien dirige a los diez sentidos o Indriyas. Ejecuta un maravilloso trabajo llevando a cabo las directrices, pero su papel no es tomar las decisiones, que es el trabajo de *Buddhi*. Si *Buddhi* no tiene claridad, *Manas* seguirá con el hábito de hacer preguntas en búsqueda de instrucción adecuada. Entonces, a menudo escucha a quien sea que esté hablando más alto en la fábrica, es decir a los deseos, carencias, necesidades, atracciones y rechazos, guardados en el banco de memoria que es *Chitta*.

Estar consciente de las acciones y de aquello que se dice: Un buen modo de cultivar la observación de *Manas* es estar atento a las acciones que uno realiza y a lo que dice, como

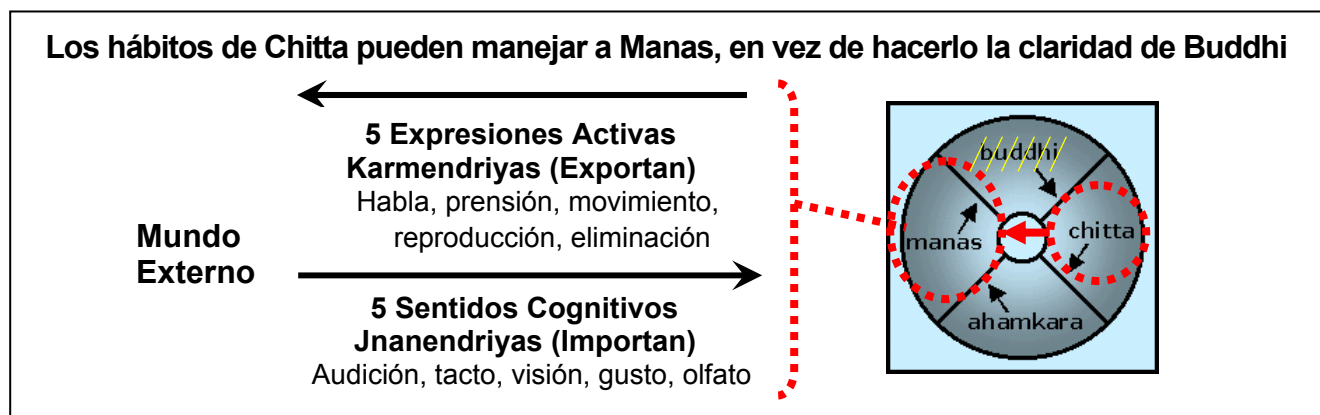
también a los sentidos del olfato, gusto, visión, tacto y audición. Observando todo esto se puede ver cómo *Manas* es quien está *detrás* de estas acciones y de la actividad de los sentidos. *Manas* no es el jefe sino el supervisor que da las órdenes directas a los sentidos activos y cognitivos.

CHITTA

Chitta es el banco de memoria: *Chitta* es el banco de memoria, donde se guardan las impresiones y experiencias, y aunque puede ser muy útil, *Chitta* también causa dificultades si su actividad no está bien coordinada con las otras funciones.

Chitta es el lugar de almacenamiento de las innumerables impresiones latentes.

Coordinar Chitta: Si *Chitta* no está bien coordinada con las otras funciones de la mente, las innumerables impresiones que se hallan en el lecho del lago mental empiezan a activarse y a emerger. Es como si todas estas abundantes impresiones latentes al despertar a la vida rivalizaran entre sí por la atención de *Manas*, para que éste haga realidad sus deseos en el mundo externo. Si *Buddhi* no es claro, las voces de *Chitta* en competencia a menudo llevan a *Manas* a ejecutar acciones que de verdad no son muy beneficiosas.



Observar Chitta: Una buena forma de cultivar la observación de *Chitta* es estar consciente del flujo de pensamientos, emociones, imágenes e impresiones que emerge delante de *Manas* (sobre los cuales *Manas* puede actuar o no). Y además fijarse cómo este flujo de pensamientos surge de alguna parte, para regresar luego a ese mismo lugar. Ese lugar es *Chitta*.

Yoga Sutras: La definición del Yoga dada en los Yoga Sutras -*Yogash chitta vritti nirodhah*- incluye la palabra *Chitta* (Ver Yoga Sutra 1.2). En los Yoga Sutras la palabra *chitta* se usa muy a menudo; revisar los sutras en donde ésta aparece deja claro su significado.

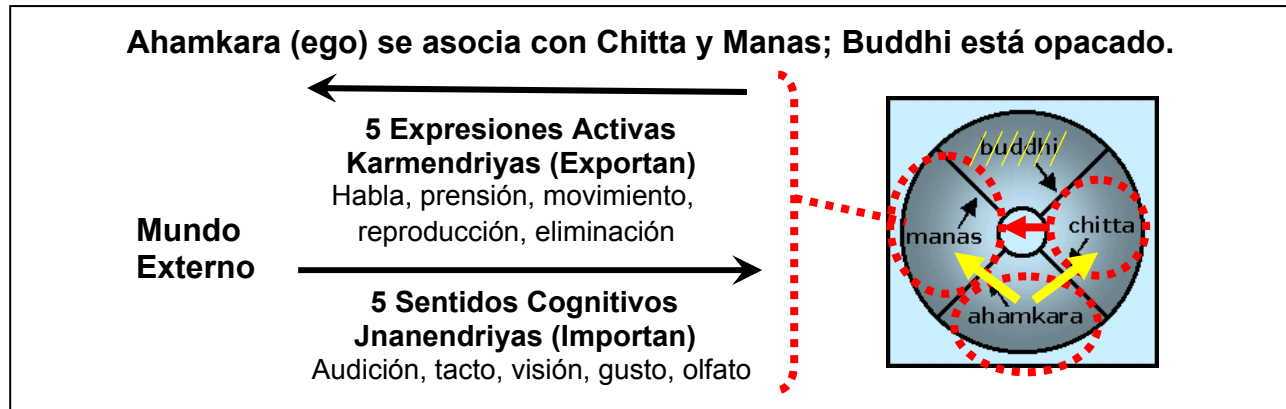
Algunos sutras que la contienen: 1.2, 1.30, 1.33, 1.37, 3.9, 3.11, 3.12, 3.19, 3.35, 4.4, 4.5, 4.15 -4.18, 4.22 -4.24, 4.26.

AHAMKARA

Ahamkara es la "individualidad": *Ahamkara* es la consciencia del yo, "yo soy", el Ego individual, que se siente a sí mismo como una entidad distinta, separada. Aporta identidad a nuestro actuar, pero crea nuestros sentimientos de separación, dolor y alienación también.

Ahamkara es la impetuosa ola que declara “Yo soy”

Ahamkara crea asociaciones: Entonces, esta ola con “consciencia del yo” llamada *Ahamkara* se alinea consigo misma o hace asociaciones con las informaciones o impresiones de *Chitta* (que es lo que colorea a estas últimas, las vuelve klisha), y a su vez con *Manas*, que responde a los deseos que esta “individualidad” está buscando satisfacer. Mientras tanto, *Buddhi*, el aspecto profundo, que es el que conoce, decide y discrimina, permanece velado, opacado. Por tanto, purificar *Buddhi* (o despejarlo, aclararlo) es tarea de mayor importancia en el camino de la meditación y la Auto-Realización.



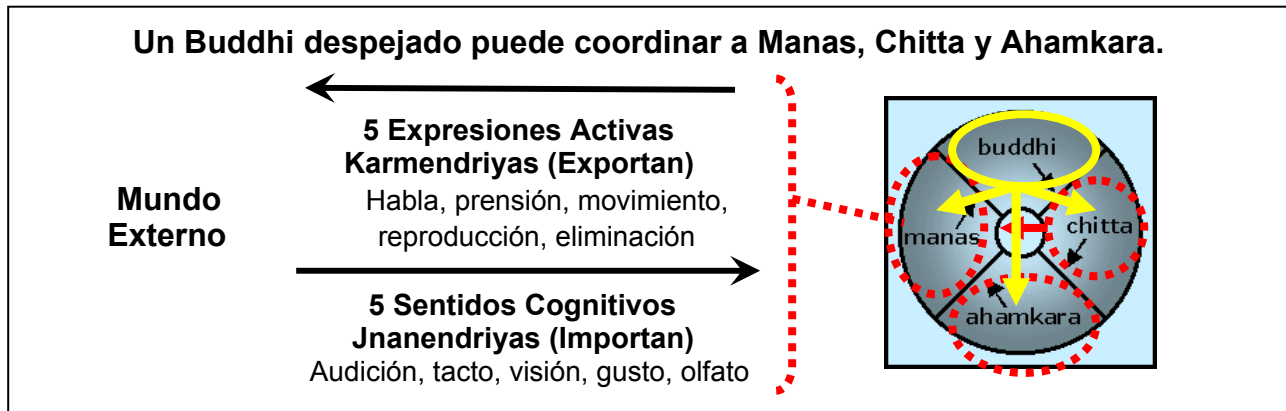
Observar el colorido dado por Ahamkara: Una buena manera de cultivar la observación de *Ahamkara* es darse cuenta que frecuentemente los pensamientos y emociones están teñidos con apego o aversión. Estos apegos o aversiones pueden ser intensos o casi imperceptibles; estos últimos pueden ser muy reveladores de la sutileza del colorido de *Ahamkara*. (Es mucho más fácil empezar observando de manera neutral aquellos que están débilmente teñidos)

BUDDHI

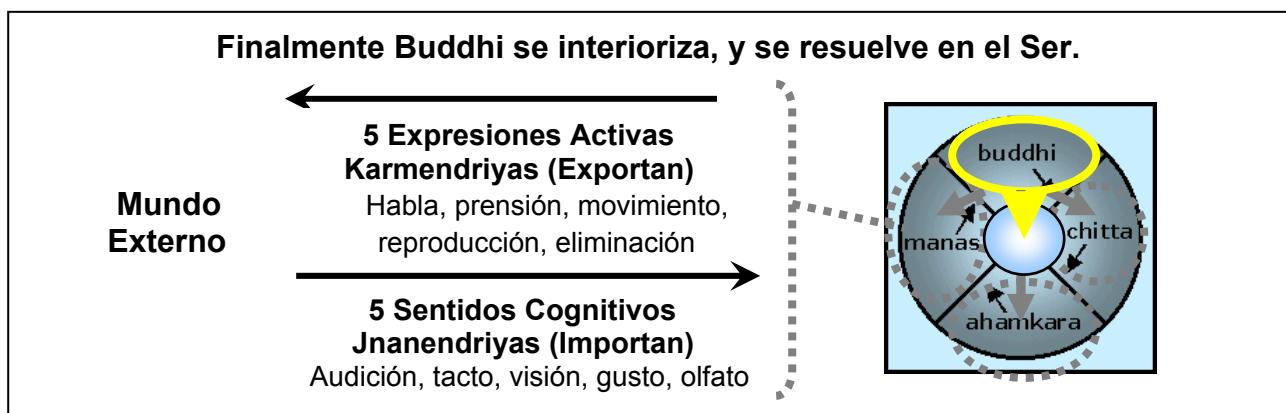
Buddhi es la mente superior: *Buddhi* es el aspecto superior de la mente, la puerta de entrada a la sabiduría interna. La raíz de la palabra *Buddhi* es *budh*, que significa *alguien que ha despertado*. *Buddhi* tiene la capacidad de decidir, juzgar y de discriminar y diferenciar cognitivamente. Es capaz de determinar cuál de dos posibles cursos de acción es más sabio, siempre que funcione con claridad y *Manas* acepte su guía.

Buddhi se cultiva en tanto es quien toma las decisiones en la fábrica de la vida .

Buddhi debería ser quien toma las decisiones: Necesitamos que sea *Buddhi* el que haga las elecciones en la fábrica de la vida, de lo contrario *Manas* seguirá las instrucciones de los hábitos guardados en *Chitta*, que están coloreados por *Ahamkara*, el Ego. A menudo, *Buddhi* está empañado o como oculto detrás de las nubes por todos los coloridos e impresiones que hay en *Chitta*. Por tanto, una de las principales tareas a realizar en la sadhana o prácticas espirituales es ‘desempañar’ a *Buddhi*. Así, al disponer de una capacidad de elección clara se pueden optimizar las decisiones que nos lleven a obtener los frutos de las prácticas espirituales.



La profundidad de Buddhi: En los niveles más densos o superficiales de la vida y de la meditación, *Buddhi* se usa como una herramienta para discriminar, tal como se acaba de mencionar. Pero en meditación más profunda, se descubre que fue el aspecto sutil de *Buddhi* el que primero empezó a percibir división entre nosotros y el universo. En otras palabras, a pesar de que *Buddhi* se usa como herramienta para profundizar la experiencia de la meditación, fue *Buddhi* el que originalmente se encargó de dividir el universo, viendo división allí donde hay unidad. Discriminar entre *Buddhi* y la consciencia pura es una de las etapas finales del viaje meditativo.



Yoga Sutras: Tal como se plantea en los Yoga Sutras, el principio de *Buddhi* es uno de los más importantes del Yoga, siendo también una de sus herramientas. En ellos, la palabra *Buddhi* sólo aparece un par de veces, a pesar de que *Buddhi* se relaciona con la discriminación o *viveka*, término que sí se usa a menudo. Al revisar esos escasos sutras, queda claro que todo el proceso está basado en la discriminación y en *Buddhi*.

La palabra *Buddhi* aparece en los sutras 4.21 -4.22 y la palabra *viveka* en 2.26, 2.28, 3.53, 4.26, 4.29. También es muy útil leer las secciones: 2.26 -2.29, 3.1 -3.3, 3.4 -3.6, 3.53 -3.56, 4.22 -4.26.

Dos usos de la palabra “Ego”

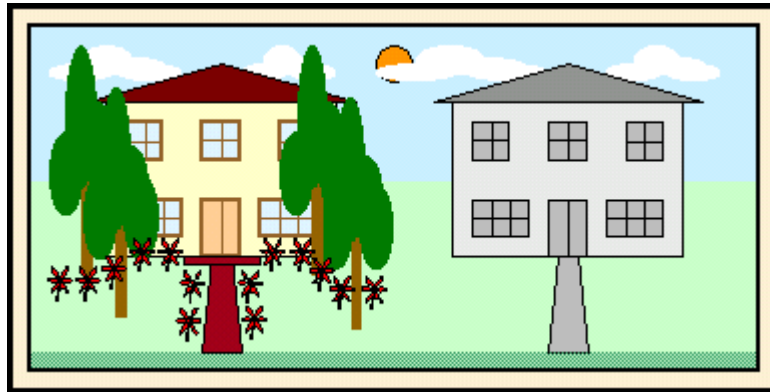
“Ego” se usa de dos maneras: Para entender la práctica de observar las Cuatro Funciones de la Mente y usarla eficazmente (ver el resto de este artículo), es importante darse cuenta que hay dos formas distintas de utilizar la palabra *Ego*. Lo explicaremos usando la metáfora de las dos casas.

¿El “Ego” se refiere a los *decorados* o a la *casa*?

Dos casas: Imagina dos casas exactamente iguales excepto por la pintura y la decoración.

- Si *nos gusta* el color de la casa y cómo está decorada, decimos que la casa es *bonita*.
- Si *no nos gusta* el color de la casa y cómo está decorada, decimos que la casa es *fea*.

Ambas son iguales: Sin embargo, ambas casas realmente son iguales, bajo la apariencia superficial de la pintura y los decorados.



- **La pintura y los decorados:** En el lenguaje común y corriente y en el área de la psicología moderna, la palabra *Ego* generalmente se refiere a nuestra estructura de personalidad. Así que en la metáfora de la casa, el *Ego* de la psicología se refiere a la pintura y a los decorados, y la casa propiamente tal se considera menos.
- **La casa propiamente tal:** En la psicología Yóguica, la palabra *Ahamkara* significa “el yo que hace” y se refiere a la poderosa ola de existencia individualizada que declara “¡Yo soy!”. Al traducir *Ahamkara* al inglés usamos el término *Ego*. Por tanto, en la metáfora de la casa, el *Ego* de la psicología Yóguica, o *Ahamkara*, tiene que ver con la casa misma y no con la pintura o las decoraciones, que se consideran identidades falsas.

No es sólo semántica: Este principio es importante y no es sólo semántica. Cuando nosotros oímos la palabra *Ego* queriendo significar la palabra *Ahamkara*, por hábito, la mayoría automáticamente proyecta el significado equivocado sobre la palabra *Ego*. Y si escuchamos decir *Ego* sin tener conocimiento previo de la palabra *Ahamkara*, peor aún.

Ambos usos son válidos y útiles: Aquí no estamos diciendo que uno de los usos sea válido y el otro equivocado, cada uno de ellos es válido dentro de sus respectivas esferas. El principio del *Ego* en psicología es útil, como lo es el principio de *Ahamkara* en psicología Yóguica. Y usar la palabra *Ego* en vez de *Ahamkara* también puede ser de utilidad, en la medida que tengamos presente la forma en que está siendo usada.

(La importancia del mal uso de *Ego* en vez de *Ahamkara* se revisa en la siguiente sección, sobre purificar *Buddhi*)

Cambia “Yo quiero” por “(Eso) quiere”.

¿Quién es el que “quiere” o “no quiere”?: Habitualmente decimos “Yo quiero esto o aquello” o “Yo no quiero esto ni aquello”. Cuando entendemos la manera en que las Cuatro Funciones de la Mente interactúan, nos damos cuenta que no es “yo” quien tiene los apegos o aversiones. Ese “yo” es como las decoraciones de la casa. Es el aspecto del yo como identidad falsa el que tiene el *deseo*. Es la huella de ese recuerdo que quedó en *chitta*, coloreada con apego o aversión, la que tiene ese *deseo*. Por tanto, podemos decir “(eso) quiere esto o aquello” o “(eso)

no quiere esto ni aquello”. Es el patrón de pensamiento mismo el que está *queriendo* o *no queriendo*, no Yo. Hacer este cambio es extremadamente útil a la hora de observar los patrones de pensamiento, a fin de poder atenuar el colorido de los apegos y aversiones.

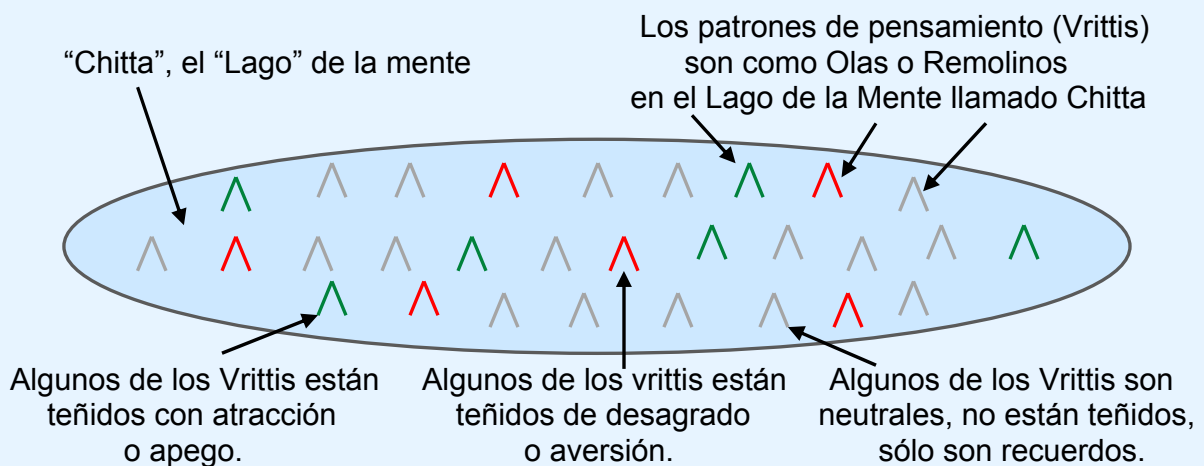
Cambia tu Diálogo Interno de “quiero” a “quiere”

Cuando los gustos y disgustos emergen del lago de la mente, uno habitualmente dice o piensa “yo quiero esto o aquello” o “esto no me gusta”. Sin embargo,

No es el **“Yo”** el que quiere esto o aquello.

Es **“eso”** lo que quiere esto o aquello.

Es el patrón de pensamiento mismo, la impresión profunda o el hábito del campo mental, el que quiere satisfacer su atracción o aversión.



El Yoga plantea que la razón para no experimentar el estado de Auto-realización es que la consciencia pura se identifica con los patrones de pensamiento profundos (Vrittis) del campo mental (Chitta; ver Yoga Sutras 1.2 -1.4)

El problema es que el **“Yo”** se identifica con todos los Vrittis (patrones de pensamiento), y cada uno de ellos es un **“eso”** que no es realmente lo que **“Yo”** soy.

Crucial en el sendero de la Auto-realización es darse cuenta que son los Vrittis -(y no “Yo”)- los que están coloreados con atracciones, aversiones y miedos. Una de las formas más sencillas y fáciles para empezar a corregir este malentendido es

Deja de decir **“quierO”**, y
empieza a decir **“quierE”**.

Yo soy totalmente responsable de esa gran cantidad de pensamientos y de lo que hago y digo a consecuencia de ellos, pero esos pensamientos no son lo que “yo soy”. Al progresar la meditación, a medida que el colorido de las atracciones y aversiones se va debilitando poco a poco, el verdadero “Yo”, el Verdadero Ser, comienza a brillar y a manifestarse cada vez más claramente.

Purificar Buddhi es la tarea más importante

Como los recuerdos en Chitta: En psicología Yóguica, la pintura y la decoración equivalen a todas las impresiones o recuerdos guardados en Chitta (siguiendo con la metáfora de la casa).

Ahamkara comete un error: El *Ahamkara* (literalmente el “Yo hacedor”) comete una especie de equivocación al asociarse o identificarse con algunas de esas impresiones que están en *Chitta*. (A un nivel más profundo, es el *Ser* el que comete este error, como lo describe el Yoga Sutra # 1.4)

El problema básico radica en la asociación entre Ahamkara y los recuerdos de Chitta.

La asociación es el problema: Esta asociación entre *Ahamkara* (el *Ego* en la ciencia del Yoga) y la información que hay en *Chitta*, hace posible a su vez que se manifieste la aparente personalidad individual (*Ego* en psicología). A raíz de esta asociación, *Ahamkara* “tiñe” (*klishta*) con apegos y aversiones las impresiones que están en *Chitta*. Entonces, estas impresiones teñidas compiten por ser atendidas. Si no hay una clara selección de *Buddhi* (que conoce, decide, juzga y discrimina), las impresiones teñidas dirigen a *Manas* (la mente sensorial y motora) y la hacen realizar acciones provenientes sólo de los hábitos. (Ver el artículo “Decolorar los pensamientos”)

La causa del sufrimiento: La causa que produce la totalidad de nuestro sufrimiento mental y emocional es la falsa identificación entre *Ahamkara* y la información guardada en *Chitta*. (Finalmente, a un nivel más profundo, sería el *Ser* el que falsamente se identifica con las Cuatro Funciones de la Mente). Uno se va dando cuenta cada vez más de lo equivocado de esta identidad al observar las Cuatro Funciones de la Mente mientras están en funcionamiento, lo cual nos conduce a la liberación.

Buddhi se convierte en observador de esta identidad equivocada: Es la función de la mente llamada *Buddhi*, que otra vez, conoce, decide, juzga y discrimina. En otras palabras, *Buddhi* es la parte que ve la situación claramente. Finalmente, el *Ser* o *Atman* se percibe como el observador de las Cuatro Funciones de la Mente, incluido el propio *Buddhi*.

La meta principal es purificar Buddhi: ¿Cómo se consigue esta claridad? Removiendo las nubes de ignorancia espiritual (*avidya*), que es lo que bloquea la sabiduría de *Buddhi*; por tanto la meta más importante de todas las prácticas consiste en purificar *Buddhi*.

Matar el ego o hacerse amigo de él

Aprender a ser amigos: En muchos de los sistemas de crecimiento espiritual o psicológico se sugiere que uno debería “matar el ego”. A la luz de las dos formas en que éste se acaba de describir, y del proceso de purificar a *Buddhi*, encarar al ego es algo que se hace de manera muy distinta. Más que matarlo se trata de hacerse amigo de él.

El ego necesita ser entrenado: Recuerda, el ego como *Ahamkara*, es el “yo hacedor” que hace posible nuestra existencia como individuos. El problema, como ya se dijo, es que el ego asume identidades que no son reales. No es que el ego sea algo *malo* de alguna manera, que necesita ser castigado con una sentencia de muerte, lo que necesita es que se lo entrene, tal como las otras Cuatro Funciones de la Mente, especialmente *Manas*.

Soltar las asociaciones: Si algo tuviera que morir realmente, se trataría más bien de soltar las *asociaciones* hechas entre los recuerdos guardados en *Chitta* y la individualidad de

Ahamkara. Esta asociación corresponde al proceso de coloración conocido como *klisha*, a diferencia del proceso de decoloración llamado *aklishta*.

Ahamkara se fortalece: La “muerte” de estas asociaciones no significa la muerte de Ahamkara, es más, Ahamkara se fortalece.

Quienes practican Yoga frecuentemente hablan del despertar de kundalini, que corresponde a una emanación masiva de kundalini shakti, entendiendo a shakti como la energía espiritual fundamental. Pero en realidad hay otra forma de kundalini que se manifiesta antes que kundalini Shakti, es *sankalpa* shakti, la shakti de la *determinación*. Consiste en ese firme compromiso respecto al viaje espiritual que se expresa como “¡Yo puedo hacerlo!”, “¡Yo voy a hacerlo!”, “¡Yo tengo que hacerlo!”. Esto es exactamente la aplicación positiva de la fuerza de Ahamkara, del ego, y no es algo negativo que sea necesario destruir, por el contrario, es una herramienta positiva y esencial que debe ser entrenada, cultivada y usada en el viaje interno.

Esta identificación equivocada y el proceso de decoloración son principios básicos del Yoga, relacionados con lo esencial de las prácticas descritas en los primeros sutras de los Yoga Sutras (1.1 -1.4)

Tres tipos de libertad

Existen tres tipos de libertad que se consiguen secuencialmente a lo largo del tiempo, gracias a la purificación o claridad de Buddhi:

- **Acciones:** Primero, uno se libera de la esclavitud respecto a las acciones. En la medida que *Ahamkara* y *Chitta* se asocian cada vez menos a través de los coloridos como el apego o la aversión, habrá mayor libertad para actuar.
- **Pensamientos:** Segundo, uno se libera de la esclavitud respecto a los pensamientos. La intensidad de la coloración se atenúa más y más por medio del proceso de despejar Buddhi.
- **Ignorancia:** Tercero, uno se libera de la esclavitud respecto a la ignorancia (*avidya*). En esta etapa final, Buddhi se ha vuelto tan absolutamente claro que es capaz de ver a través de todos los procesos de identidad falsa.

Ir más allá de la mente

La mente dirige, interviene y va hacia el exterior:

Es imperioso que uno se haga consciente de que:

- **La mente controla:** Es la mente la que controla directamente los sentidos, la respiración y el cuerpo.
- **La mente va hacia el exterior:** Es la mente la que influye sobre los sentidos, haciendo que vayan hacia el mundo externo.
- **La mente desea:** Es la mente la que desea percibir el mundo a través de los sentidos, y luego conceptualiza y categoriza esas percepciones sensoriales.

Todo tiene que ver con entrenar la mente: Todas las *sadhanas* (prácticas espirituales), técnicas y disciplinas realmente son medios como para entrenar la mente (las Cuatro Funciones de la Mente)

Entrenar la mente para trascenderla: La parte más importante del entrenamiento consiste en hacer que la mente se haga consciente de la Realidad que la subyace, y de que esta Realidad es el aspecto eterno del Ser o Alma.

La mente es el instrumento más refinado: La mente es el instrumento más refinado que poseemos, y puede sernos útil en nuestra práctica espiritual (sadhana) si la entendemos correctamente. Sin embargo, la mente se debe ordenar y disciplinar bien, de otro modo puede distraer y disipar todos nuestros potenciales.

Niveles de consciencia: Las Cuatro Funciones de la Mente actúan en los distintos niveles de consciencia. En el estado de vigilia y durante el sueño actúan las cuatro, en el estado de dormir profundo las cuatro se vuelven menos activas, como si retrocedieran parcialmente hacia la parte latente de la mente, *Chitta*, que es desde donde emergen todas las actividades durante los estados de vigilia y al soñar.

Experimentar la verdad más allá de las Cuatro Funciones: Es necesario que uno aprenda a observar, comprender y entrenar las funciones de la mente en los distintos niveles de consciencia. Entonces, finalmente, uno podrá experimentar esa Verdad que está más allá de estas funciones y de los estados de vigilia, soñar y dormir profundo.

----- 0 -----