

Primera edición: marzo 2013

© Derechos de edición reservados.  
Editorial Círculo Rojo.  
www.editorialcirculo rojo.com  
info@editorialcirculo rojo.com  
Colección *Novela*

© Igor Quevedo Aragay

Edición: Editorial Círculo Rojo.  
Maquetación: Juan Muñoz Céspedes  
Fotografía de cubierta: © Fotolia.es  
Cubiertas y diseño de portada: © Luis Muñoz García.

Impresión: PUBLIDISA.

ISBN: 978-84-9030-902-5

DEPÓSITO LEGAL: AL 240-2013

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna y por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor. Todos los derechos reservados. Editorial Círculo Rojo no tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones del autor o con el texto de la publicación, recordando siempre que la obra que tiene en sus manos puede ser una novela de ficción o un ensayo en el que el autor haga valoraciones personales y subjetivas.

IMPRESO EN ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

*Amb estima a la meva mare,  
sense ella aquest llibre no hagués estat possible.  
I amb amor a la bajuketa,  
que te el don de fer- m'he toca de pens a terra.*



## INTRODUCCIÓN

En la época actual vivimos en un proceso de cambio perpetuo que nos conduce a ser espectadores de nuestra propia vida, como si de otra persona se tratara. No somos muy conscientes de nuestros propios pensamientos, ni de la forma en que sentimos, gozamos o simplemente vivimos nuestra propia existencia.

Por eso he tenido la inquietud de describir sobre todos estos procesos mentales desde una óptica puramente filosófica sin ningún afán científico, ni de monopolizar la verdad, ni mucho menos de protagonismo, cada uno tiene que ser suficientemente libre para abrir su mente a sus propios pensamientos.

Así pues cada uno de los apartados de este manuscrito reflejan deslumbramientos casi subconscientes de la búsqueda de eso que llamo la “mente propia”, la mente que experimenta sin pensar y que actúa por si sola.

Para eso he utilizado métodos como ir al bosque a meditar o simplemente he apagado el interruptor del “stand by” de mi piloto automático. Y el hecho es que sorprendentemente he descubierto que la mano casi escribe sola, pero claro eso sí, en mi caso por desgracia la inspiración no me dura demasiado. Sinceramente no he alcanzado más que en algunos momentos de lucidez, eso que tanto hablo en este libro, la “mente propia”.

Así pues lo dejo en vuestras manos y espero que alguna persona le sea de provecho, sino me contento con haber dado la idea del método utilizado y animo a seguir por esta vía que a mi entender es una experiencia bastante interesante y enriquecedora.

BUCEANDO DENTRO LOS  
PENSAMIENTOS

**I**niciamos nuestro viaje navegando por las profundas aguas de la mente, un reino donde habitan nuestros pensamientos y estos en su nacimiento no tienen sustancia propia, sino que son como nubes flotando por encima de este mar, nuestra mente.

Hay días que tendremos la mente serena y el cielo estará destapado. Otros sin embargo, parecerá que esté a punto de volcarse la barca a causa de una tormenta terrible.

Así pues llegamos a la deducción de que en realidad los pensamientos como tales no tienen ese origen propio que creemos, sino que dependen de las emociones que las agitan. Claro está que nuestros sentimientos no dejan de ser la idea que asociamos a cada emoción determinada y que cuando somos capaces de conceptualizarlas estas emociones las enmarcamos como sentimientos, como si de una bandera se tratara.

Pero empecemos desde el principio, nuestra mente navega orientándose por los cinco canales que tiene del mundo exterior (la visión, el gusto, el olor, el oído y el tacto) estos entran en contacto con infinitos objetos y cada uno de ellos crea una sensación. Nuestra cognición recrea la sensación vivida reaccionando a ella como agradable, desagradable o neutra, con cada reacción crea otra emoción. Este proceso se desarrolla muy rápidamente y muchas veces durante el día, además la mayoría de las veces es de forma inconsciente. Pero otras la reacción es suficientemente grande e interviene nuestra parte consciente y entonces esta emoción pasa a ser vivida, condicionando y creando nuevos pensamientos. Sería algo así como una serpiente que se muerde la cola y que ya no sabes que es cola y que es cabeza. Todos estos pensamientos surgidos de este círculo dan forma al estado mental de este momento en particular.

Así pues los pensamientos, tal como son, no existen fuera de nuestra mente. Solamente nosotros a través de nuestra conducta emocional y de nuestras vías comunicativas hacemos posible que se conviertan en algo real. Pero no solo eso, sino que además hasta que no racionalizamos este pensamiento y lo estructuramos como idea, no podremos exteriorizarlo utilizando el instrumento del lenguaje de una forma precisa y coherente.

De hecho nuestras relaciones sociales y la cultura en general son el resultado de estas interacciones con nuestros iguales, principalmente humanos, pero también en algunos

casos puede existir interacción comunicativa con otros animales. Pues de esta forma, utilizamos el lenguaje (verbal, no verbal, simbólico, gesticulado, etc.) transmitiendo nuestra acción comunicativa y realizándonos como seres sociales que somos. Al mismo tiempo regeneramos nuestras emociones y generamos nuevos pensamientos, con cada transmisión, asimilando de forma activa esta racionalización del lenguaje. Un proceso cíclico que durara hasta que cese esta transmisión.



TRANSCENDIENDO LOS  
PENSAMIENTOS SE ENCUENTRA LA  
“ MENTE PROPIA ”

Los pensamientos son el lenguaje de la mente, sin este lenguaje la mente es silenciada, pero no callada. La mente es mucho más que estos pensamientos que le dan forma y contexto. La desnudez de este contenido mental es lo que voy a denominar como la “mente propia”. Que tiene ciertos paralelismos con el concepto oriental de la “no-mente”. Aun así, a diferencia de está, la “mente propia” es más un concepto filosófico, más que una noción espiritual, aunque no esconderé cierta inspiración orientalista.

La “mente propia” por ser la materia base y sustancial de la mente, no está sujeta a la dimensión temporal, ni tampoco al plano espacial. Y por eso parando esta manera de concebir el mundo se puede vislumbrar su principio.

Este principio no se transmuta en pensamientos, sino que es pura acción, pura experiencia y más tarde viene el

pensamiento que describe todo este proceso; no siempre acorde a la realidad misma de lo acontecido.

Por su propia naturaleza el pensamiento está sujeto a una sustancia imaginaria y emocional que le dan forma, pero que al mismo tiempo le alejan de la realidad.

Con esta abstracción de la realidad, el pensamiento embute la consciencia en su propio proceso imaginario y emocional, escapando constantemente a la esencia del instante y como tal a la naturaleza del tiempo, fuera del concepto tiempo, es decir, el ahora mismo, lo que concebimos como presente.

Lo que la consciencia percibe como tiempo, no es más que una interrelación de acciones atadas a una línea temporal que mantiene cierta lógica. Lo que ha sucedido antes y lo que sucederá después, nunca lo que sucede al mismo tiempo. Es más si fijas la atención en un suceso presente, la línea temporal que mueve las causas y los efectos no se para, sin embargo nuestra consciencia esta fija con el pensamiento en un suceso que ha dejado de ser el que es, para ser el que era. La consciencia recurre a la memoria y está a la imaginación para rellenar lo que falta.

Por otro lado, cuando un suceso capta la atención de nuestra consciencia, desviamos de tal manera la percepción de nuestros sentidos en esa cosa que nos olvidamos casi por completo de los otros sucesos que nos envuelven. Muchas veces provocamos este estado mental, sin darnos cuenta, para evadirnos de la realidad cotidiana. Los pen-

samientos aquí juegan un papel clave y recurren a la planificación del futuro, a los recuerdos pasados o simplemente a la especulación imaginativa.

De esta forma, tanto si queremos como si no queremos, la mente no puede por sí misma alcanzar el momento presente, siempre se le escapa, solo la comprensión de la “mente propia” podrá captar la acción pura sin pensamientos; lo que en la sabiduría oriental se conoce como la “no-mente”. Pero a diferencia de ésta, la “mente propia” no tiene un significado negativista, ni espiritual, sino que por su propia naturaleza no niega el ego, el “yo” como identidad sustancial de esta expectación de sí misma. Esta creación que se crea, esta experiencia que se vive en primera persona, desde una óptica transparente de pensamientos. Sino que más bien lo minimiza y lo comprende como parte sustancial y necesaria de este proceso mental que se piensa a sí mismo. Ya no es que la conciencia sea consciente de sí misma, sino que despliega todo su potencial dentro del subconsciente, haciendo que los pensamientos sean parte de la mente y no la parte fundamental. La “mente propia” en cierta forma hace de la conciencia un subconsciente y del subconsciente un consciente, la mente se compensa, lo cual no significa que se sustituya. Es decir, la parte subconsciente de la mente, sigue siendo la que dirige nuestro presente inmediato, la diferencia es que ahora con nuestra “mente propia” somos plenamente conscientes y ya no sintonizamos fuera de onda, por tanto a remolque de lo que nos está pasando. O dicho de otro modo, vendría a ser como un guionista, actor y espectador que se observa a sí mismo y que participa de dicha observación.



LA MENTE SE ALIMENTA DE  
INFORMACIÓN

**E**n la “mente propia” la información no es necesaria, ya que el ego o el “yo” no actúa por cuenta propia, sino que es parte del proceso y como tal no manifiesta su virtual liderazgo. Es decir, el “yo” por supuesto sigue existiendo, lo cual no significa que en los procesos del interior de la mente, las barreras separadoras del ego se hayan difuminado, quedando un unidad mental, que de cara a fuera es un “yo” consciente y de cara a dentro es un todo sincronizado, los pensamientos fluyen, las emociones se viven intensamente en su momento y la información se procesa a tiempo real. Cuando esto no ocurre el ego fragmenta y compartimenta las funciones mentales, creando bucles y ecos mentales que no solo retardan las respuestas conscientes, sino que además las pueden llegar a obstruir. Cuando sucede esto, el ego se materializa como parte única de la consciencia y la “mente propia” queda revestida por

los seis canales perceptivos, que transmiten grandes cantidades de información, más por necesidad que por utilidad. Ya que la parte consciente de la mente empezara a concebir el paso del tiempo de una forma más dilatada, gracias a la distracción del ego. Este entretenimiento de la consciencia proporciona una ligereza en la propia existencia y por eso la información es inversamente proporcional al tiempo ontológico. Y así a medida que hay menos información, la sensación a nivel cognitivo es que el paso del tiempo se hace más pesado. Nuestro ser experimenta una elasticidad propia del paso del tiempo, los segundos pasan a ser minutos y los minutos horas. La mente agoniza sin distracciones y para tapar está ansia, la mente crea cada vez pensamientos más densos, más pegadizos; a diferencia de cuando hay abundante información en los sentidos, que los pensamientos son más fluidos.

Todos los pensamientos pueden desencadenar emociones, ahora bien los pensamientos densos no tienen la misma facilidad que los pensamientos fluidos. Por eso cuando menos información hay en los sentidos, más densos serán los pensamientos y en consecuencia las sensaciones menguarán hasta el punto que la cognición creará una sensación nueva, como alarma para motivar la búsqueda de nueva información que percibir. Esta sensación nueva será el aburrimiento.

El ego busca a través de la mente enfocada hacia el exterior, la irremediable solución a sus miedos primarios, es decir, el pánico a vaciarse a si misma, a la desecación de su fuente. El que se conoce como el miedo a la “soledad de

información”. Que no es el miedo a la soledad social que tanto nos aterra, pero se parece en algunos aspectos, ya que la información es necesaria para nuestro ego y para nuestra identidad. La información nos condiciona a la hora de relacionarnos, ya que no deja de ser una “actualización” de los fenómenos que nos envuelven; nuestro ego siempre quiere más información y cuanta más mejor.

Ahora bien, el problema no es solo cuando tenemos escasa información, sino también, cuando la tenemos en exceso, es decir, la sobreinformación. Está, por desgracia es el caso más habitual en las sociedades posmodernas. Abundantes cascadas de información, imposibles de filtrar por nuestra mente. No damos abasto y por esto nos agotamos. Tenemos la mente sobre alimentada y todavía le damos más de comer.

Nos es imposible asimilar tanta información, por eso suceden varias cosas: primero, empezamos por tener cierta angustia al no poder expresar tantas emociones encadenadas; segundo, no entendemos nada de lo que estamos sintiendo, ya que nuestros sentidos están sobre estimulados; Y tercero, la elasticidad temporal se contrae a nivel ontológico, es decir tenemos la sensación de que el tiempo va muy acelerado.

En el primer caso, la angustia es síntoma de no expresar lo que sentimos, ya que los pensamientos tienen tal fluidez, que no da tiempo a reaccionar emocionalmente y si reaccionamos ya tenemos nuevos pensamientos que ocupan el lugar que llenaban los otros. Es un pez que se muere la cola, sin saber que es su cola.

Hay algunas personas, que tienen la facilidad de absorber esta angustia, o bien la canalizan, o la exteriorizan; pero hay otras personas que no la absorben con tanta facilidad y entonces la angustia, puede convertirse en stress, ansiedad o trastornos psíquicos.

En el segundo caso, no solo no entendemos nada de lo que sentimos a nivel perceptivo, sino que también nos afecta a la memoria. Todas nuestras experiencias, están atadas a nuestros seis sentidos perceptivos, podríamos decir que son como las chinchetas que van clavando cada una de las diferentes sensaciones vividas, en las paredes de la memoria. Cuando estas sensaciones entran en cascada, por decirlo de alguna manera, no hay suficientes chinchetas y el recuerdo de estas sensaciones queda en el olvido.

El tercer caso, es el más claro ejemplo que estamos sufriendo en nuestros días, todo va súper acelerado y no sabemos el porqué. Pues bien, una de las causas más directas es la sobreinformación.

Nuestra mente a través del ego, como ya he comentado, busca nutrirse para actualizar la identidad. Ahora bien, otro aspecto de esta “actualización” informativa, es el entretenimiento, que no solo genera pensamientos fluidos, sino que también, hace más ligera a nuestra consciencia, su pesada existencia. Y esta desviación de la atención, de nuestra consciencia, hace que no estemos pendientes de nuestra propia existencia, es decir el transcurso del tiempo.

Porqué no nos engañemos, el ego, nuestro “yo”, es un obstáculo a sí mismo, está aburrido de sí mismo y anhela su autodestrucción, o mejor dicho su minimización, la “mente propia”. Que le devuelva ese lugar, ese espacio, esa niñez, esa no tensión consigo mismo, que le oprime, constriñe y le enmarca en un espejo autoexigente de sí mismo.

Rota esa idealización del “yo”, la mente se relaja, gobernándose en paz consigo misma, y ya no es esclava de factores externos que la condicionan. Esa mente, nuestra propia mente, libre de ataduras, que está por encima de los condicionamientos sociales y que es plenamente consciente de cada uno de los detalles de su propia existencia.



LOS PENSAMIENTOS ESTÁN ATADOS  
AL CAMBIO, EL EGO NO ES ETERNO

**N**o hay pensamientos eternos, por eso la idea del “yo” es una construcción de la consciencia, para identificar estos pensamientos, sensaciones y sentimientos en una entidad determinada. Esta entidad determinada la concebimos, como una forma única que la llamamos “yo”.

Este “yo” o este ego, es la idea que se tiene uno mismo, de sí mismo, a través de la consciencia. Volveríamos al ejemplo del guionista, actor y espectador que se observa a sí mismo. Pero este “yo”, a diferencia de la “mente propia”, es una estructura identitaria que está atada al cambio, igual que sus pensamientos y por eso nuestra mente concibe el cambio, como una ilusión.

Nuestra naturaleza es efímera y nada puede cambiar eso, es ley natural, no obstante la consciencia nos niega esta realidad.

El ser humano, en un momento de su historia desarrollo la consciencia de sí mismo, fue la acción cognitiva de percibir el pensamiento, no solo como pensamiento, sino como acción pensativa. Es decir, eso que crea los pensamientos, soy “yo”, eso que experimenta las emociones soy “yo”, eso que siente las sensaciones y que vive los sentimientos, soy “yo”.

Nació la consciencia del ego, como forma de concebir el mundo exterior, es decir, todo aquello que no soy “yo”.

Esta identidad que nuestra mente creo, ¿somos nosotros realmente o es una mascara, una imagen, una representación del que creemos ser?

Después de “desnudar la cebolla” de sus capas, la personalidad y el carácter, ya no son tan intrínsecos al ser, como lo parecían, ya que se pueden transformar o modificar.

El rol de la identidad no es algo fijo, aunque las relaciones sociales, aparentemente nos demuestren lo contrario. ¿Qué es el “yo” estático?, ¿existe realmente?

Estamos sujetos al cambio, tanto biológicamente como mentalmente, nuestro cuerpo envejece y nuestro entorno cambia, aún así nuestra mente se resiste aceptar la caducidad de las cosas y por supuesto, lo efímero de nuestra propia existencia.

Por eso, nuestra manera de concebir la vida es una lucha contra el tiempo, una guerra perdida antes de tiempo contra la caducidad del mundo, y producida por el cambio constante de todas las cosas.

De esta manera, nuestra consciencia necesita del juego, del entretenimiento, de la información, para no caer en el vacío más absoluto, es decir, aquello que nos recuerda que la esencia de todas y cada una de las cosas es la tendencia a lo efímero, a la nada. Todo lo que hagas, sientas, piensas, huelas, escuches, pruebes, veas... quedará en nada. Incluso aquello que amas, aquello que quieres, aquello que te molesta, aquello que te produce placer, asco o indiferencia, en definitiva todo el entorno que conocemos, todo absolutamente todo, quedará en nada. Nada tiene realmente la trascendencia que le damos, porque tarde o temprano, no quedará nada.

Por este motivo, nuestra consciencia apuesta por la eternidad de sí misma, para negar su destino, una contradicción detrás de otra. Nos pesa la existencia del ego, pero al mismo tiempo no queremos que desaparezca, la mente otra vez engaña a la mente, el león se convierte en presa y la presa en león. *“No dejes la mente en manos de la mente”*, decían los antiguos taoístas. Pues otra vez, la cobardía del ego, de nuestro “yo”, sale por la tangente y se cree inmortal a todo futuro. Solo la consciencia plena de nuestra “propia mente”, puede aceptar su unicidad, su evolución única en el cambio perpetuo que es la vida en sí misma, moviéndose en el plano del instante único, irrepetible e irrecuperable de cada experiencia vivida, en el aquí y ahora. Como decía, Pablo Neruda en un trozo de uno de sus poemas, las “alturas de Machu Picchu”: *“No una muerte sino muchas, no acumulación sino cambio, la retroalimentación demuestra, la retroalimentación es la ley”*.

