

La «gran mente» y la «pequeña mente»

Entre dos nubes existe un intervalo y en ese intervalo ¡está el cielo azul! Ralentiza los pensamientos y mira a los intervalos. ¡Sí! Mira a los intervalos, ¡y presta más atención al intervalo que a la nube!. El primer pensamiento ha pasado, el siguiente está por surgir: Eso es la libertad, eso es la consciencia, eso es tu lugar propio, esa es tu morada y siempre estás en ella.

Papaji.



La consciencia plena es el gran espacio de posibilidad que se abre antes de la actividad de la mente operativa focalizada, que configura el lenguaje, las emociones, la percepción de las formas cambiantes, la elección de valores y la conducta mundana observable.

En este sentido, **el maestro zen Suzuki Roshi diferencia entre «la Gran Mente» y «la Pequeña Mente», o lo que es lo mismo, la consciencia plena o trasfondo silencioso de la mente, y los momentos puntuales y diferenciados de pensamiento focal operativo.** Aproximadamente, 70.000 pensamientos diarios. En la figura podemos ver un esquema de dicha diferenciación, según aparece en *Psicología del despertar* de John Welwood.¹

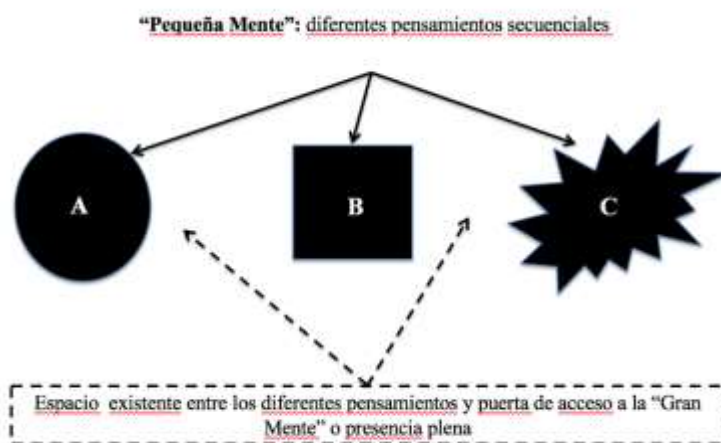


Figura : Representación de

«la Gran Mente» y la «Pequeña Mente».

Las diferentes formas geométricas de la figura representan la secuencia diaria de momentos de actividad mental focalizada (diálogo interior, percepciones, emociones, palabras, etc.). Los espacios en blanco entre ellas constituyen el contexto que permiten

¹ Welwood, John, 2000. *Psicología del despertar: budismo, psicoterapia y transformación personal*. Kairós.

que existan y se relacionen, y son las puertas de acceso al trasfondo mismo de ese espacio en blanco.

El trasfondo del espacio o papel en blanco representa la consciencia pura no conceptual, en la que tiene lugar la interacción entre la forma y el vacío. Se trata de la Gran Mente o, como me pareció oír decir en cierta ocasión al Dalai Lama rodeado de miles de monjes: «la vacuidad de la vacuidad».

La Gran Mente, la consciencia pura silenciosa existente antes del lenguaje, es **la fuente de los valores del Ser, los valores “ónticos”** a los que se refiere Maslow al hablar de los estados de experiencia cumbre característicos de la máxima salud psicológica y desarrollo personal, que se sitúan en la cumbre de su famosa pirámide (figura 9 en el capítulo 4). Los valores esenciales del Ser son la autenticidad, la paz interior, el servicio a los demás y la creatividad sin límites y la “playfulness”, y son perfectamente experimentables a través de la meditación o «presencia en el vacío», en palabras del maestro Tenzin Wangyall.

En el paradigma capitalista dominante, en fase crítica de caducidad y necesidad de reinención esencial, no solo el mundo exterior está dominado por la técnica y los objetos materiales, sino que ese dominio ha llegado a calar hasta la esencia misma de los seres humanos. **¿O quizás el dinero, el consumo, el ruido y la falta de escrúpulos que dominan el mundo no son más que la expresión de los niveles preexistentes de falta de silencio y buena voluntad interior?** Fernando Savater plantea magistralmente esta cuestión en *La tarea del héroe*:

Cuando pierde su autonomía creadora, el hombre comienza a vivirse desde fuera, precisamente porque ha amueblado su dentro –su nada, su noche vacía– con el orden causal exterior. Las facilidades técnicas de su manejo del mundo se acompañan de la vívida e inequívoca convicción de que no es él quien maneja: teóricamente rey de este mundo, su familiaridad con las cosas le ha destronado. La normalización forzosa de su comercio con los objetos le cuesta el acatamiento de la muerte, en el sentido menos biológico y más “espiritual” de la palabra.