



MENTE AMIGA
O ENEMIGA

Nicolás S. Coppola

MENTE AMIGA
O ENEMIGA



Primera edición: diciembre de 2022

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Nicolás S. Coppola

ISBN: 978-84-19595-56-0

ISBN digital: 978-84-19595-57-7

Depósito legal: M-30791-2022

Editorial Adarve

c/ Ros de Olano, 5

28002 Madrid

info@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

*Para Ramiro A. Calle
y Juan Carlos*

AGRADECIMIENTOS

Todo mi agradecimiento a Ramiro A. Calle, que si no lo hubiera escuchado hablar aquella noche por la radio, este libro no habría sido posible.

Tengo una profunda gratitud a Editorial Adarve y a todo su personal, ya que si simplemente no fuera por ellos, este libro no estaría en tus manos, tanto a mi gran amigo Mateo Solari que, con su implacable paciencia, fue el primer lector de mis primeros borradores. También a mi madre María del Carmen Coppola, que de manera incondicional me ha apoyado en todo este trabajo. A mi tía Cristina Coppola, que con su experiencia como una gran lectora me ha dado recomendaciones. También a mi sobrina Florencia Walker, que con su perspicaz inteligencia hizo esto también posible.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	9
INTRODUCCIÓN.....	15
EL EGO.....	19
NACIMIENTO Y CRECIMIENTO = IMPULSO HACIA EL FUTURO	23
DHARMA.....	27
INSPIRACIÓN.....	29
FÍSICA ANTIGUA, CUÁNTICA Y MECÁNICA ...	31
EVOLUCIÓN.....	35
EL TIEMPO	37
EL TIEMPO PSICOLÓGICO.....	41
¡TODO TIENDE AL INFINITO! (EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL DE LA VERDAD ES QUE TODOS SOMOS UNO).....	43
EL PODER DE LA PALABRA.....	47
ESTRÉS Y ANSIEDAD, LA ENFERMEDAD DEL SIGLO XXI.....	49
SALUD.....	51
EL AGUA	53
BENEFICIOS PSICOFÍSICOS DEL SOL.....	59

EL MIEDO	63
RASGOS Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTADOS DEL MIEDO.....	65
JUZGAR Y ETIQUETAR PERSONAS Y SITUACIONES	67
LA VIDA NO TIENE SOLUCIÓN, ES DECIR: NO CONCLUYE.....	69
HISTORIA Y ESPIRITUALIDAD. (EL BUDISMO) ...	73
PASAJES (CUENTOS CORTOS DE ORIENTE) ...	87
LA MADRE NATURALEZA Y EL UNIVERSO EN EXPANSIÓN.....	93
DINERO.....	95
MANIFESTACIONES Y VISUALIZACIONES	97
TÉCNICA DE MANIFESTACIÓN PARA CREAR...	101
EL PODER SECRETO.....	103
UN SIMPLE ACTO DE BONDAD: (DESINTERESADA).....	107
LA ABUNDANCIA Y GRATITUD.....	109
KARMA	115
DOS ESTADOS DE LA MENTE, ¿DE QUÉ LADO ESTÁS?	117
PAZ UN FACTOR DEL AMOR.....	121
CONTENTO INTERIOR UN FACTOR DEL AMOR.....	123
BENEVOLENCIA UN FACTOR DEL AMOR.....	125
EL APEGO UN FACTOR DEL MIEDO.....	127
EL RECORDATORIO LÚCIDO DE LA MUERTE ...	129
(FILOSOFÍAS HERMÉTICAS): LOS SIETE PRINCIPIOS HERMÉTICOS. EL <i>KYBALIÓN</i>	131

HISTORIA Y ESPIRITUALIDAD (EL TAOÍSMO)...	147
PRIMERAS PSICOLOGÍAS.....	151
YOGA.....	153
MEDITACIÓN	159
EL TAI CHI	167
LOS SIETE CHAKRAS	171
EL SABER LIBRESCO Y EL «CONOCIMIENTO» NO MATA, PERO NO LIBERA	179
LA EXPERIENCIA DE SER	183
LA PARÁBOLA DEL CEREBRO COMPARADO CON UN OCÉANO INFINITO.....	185

INTRODUCCIÓN

Todos, de alguna manera u otra, estamos sumergidos en la multiplicidad y complejidad que existe en la mente humana, sus procesos mecánicos del ego. Haremos un breve pasaje desde el origen del Universo, pasando por la historia, física y ciencias en general, evolución de la raza humana, adentrándonos en personajes históricos que marcaron una época, para ir poco a poco intentando sanear la mente y ponerla bajo el yugo de la voluntad. Es un libro teórico y práctico en algunos puntos específicos. Dejará huella o indiferencia dependiendo del grado de introspección y lectura abierta que tenga cada uno. Cada persona es un mundo aparte con sus complejidades sobre la visión de la vida en general. No es nada nuevo, en el fondo de cada persona hay bastante de este libro. Todos de alguna manera u otra estamos conectados y, si estas palabras de algún modo u otro llegan al lector, un gran cambio nos espera. Todos de alguna manera estamos despertando a esta oleada espiritual y temas actuales, que nos regresan al origen de que siempre estuvimos y estamos conectados.

«Un solo día de la vida de una persona que perciba la verdad, vale más que cien años de la vida de una persona que no perciba la sublime verdad».

Dhammapada

Primeramente, todas las palabras escritas en este libro es el trabajo de varios años de estudios, mucho «tiempo» invertido con más de 500 libros leídos a lo largo de mi vida e información extremadamente fiable recopilada. Hay momentos en que «yo mismo» me encuentro atrapado en preguntas y no tengo respuesta, o son preguntas que van más allá de las palabras y el entendimiento a través del intelecto o el raciocinio.

Hoy en día ya es casi una afirmación decir «yo soy» lo que pienso. O mis pensamientos son el resultado de mi presente en la vida.

¿Pero es esto realmente cierto?

Realizaremos un gran viaje interior remontándonos en la historia a antiguas enseñanzas y luego al presente con el estudio de la física moderna (Física Cuántica y Física Mecánica). Hacer un recorrido hacia adentro, al fondo de nuestro ser e ir poco a poco desenmascarando el ego, que es nuestro peor enemigo, que siempre se nos interpone en esta búsqueda infinita a los más remotos escondrijos de la mente humana.

Como verán, puse entre comillas las palabras «yo soy».

Ahí hay un gran secreto, porque parece ser que yo soy lo que pienso, lo que hago y lo que los demás piensan de mí, el yo soy o el mío es una gran característica del ego identificándose totalmente con la mente. Cuando te preguntan,

«¿tú quién eres o qué haces?», solemos responder con una profesión que hayamos estudiado o algo que hayamos hecho en el pasado o estamos haciendo en el presente, por poner un ejemplo: «Yo soy arquitecto» y... «mi» experiencia o particularidad es el diseño de casas y edificios. Eso no es realmente lo que es esa persona, ya lo veremos más adelante.

EL EGO

El ego es esa vocecita interior que todos tenemos y nos identificamos día a día, es como una etiqueta pegada a ninguna parte y, en primera instancia, es nuestro peor enemigo. Hay estudios científicamente probados que nos dicen que aproximadamente el 80% de los pensamientos diarios no sirven para nada, los llamo «pensamientos parásitos», basura. Y el otro 20% son los pensamientos que nos hacen razonar y llevar a cabo las tareas diarias sea cual fuere. De ahí vienen confusiones varias como por decir, entonces el ego está en mi mente, mis pensamientos. Haciendo un doble juego de palabras en oriente se dice:

Mente = Mentira

El ego, desde que tenemos uso de razón, arranca bastante temprano. Los niños tienen, por decirlo, el ego poco desarrollado y los animales no tienen ego, solo con regañarlos por algo que hicieron al minuto ya están moviéndonos la cola y contentos. Es esa particularidad de una mente fresca que se renueva y sana segundo a segundo y no tiene rencor y no juzga ni compara o interpone malos hábitos.

El ego es bastante complejo de explicar e huidizo. Se dice que está muy arraigado a la mente, hay un lema que dice: «cuando más lo buscas, nunca aparece y cuando menos lo buscas, siempre está ahí».

El ego es la identificación con el «yo soy» y el «mío» o «mí». No se trata de matar al ego porque estaríamos matándonos a nosotros mismos, pero el ego puede ser un buen compañero y un buen sirviente para utilizarlo bien encauzado para nuestra propia dicha y la de los demás con un buen fin. La mente, cuando está identificada con el ego, crea dualidad y esa misma división crea mucho dolor, conflicto y sufrimiento. Hay personas que tienen tres o cuatro voces interiores luchando unas contra otras, por ejemplo: tienes que hacer más, pero yo hago lo que puedo. En realidad, por más voces interiores que haya en última instancia, son todos pensamientos. Al ego le encantan los problemas y se identifica totalmente con el pasado y esa mini historia de vida creando la llamada «identidad». También al ego le encanta el futuro, porque busca la salvación en él. Un ejemplo: cuando consiga esto y aquello entonces seré feliz, mi historia aún no ha finalizado en una historia feliz, se va al pasado que no existe y reconecta con la identidad, viaja al futuro que tampoco existe y es una ilusión. Sí, obviamente se puede planificar y usar el tiempo como un modo para lograr un fin, siempre y cuando no sean ensoñaciones y no estén identificadas con el pasado. Al ego no le gusta el presente, se dice así mismo que este momento no le gusta y no se puede discutir con lo que está pasando, es una locura discutir con lo que es.

En conclusión, el presente es el único instante donde transcurre la vida y al ego no le gusta en demasía. Solo intenten escuchar más atentamente a las personas cuando discuten que hablan del pasado o los debería hacer o esto y aquello. Es el ego funcionando en su máximo esplendor.

Al estar presentes no solo en cuerpo, sino en pensamiento y estando autovigilando los pensamientos como si fuéramos testigos u observadores de los pensamientos, notaremos que hay una brecha, un espacio que se abre para lo que suceda libre de pasado y futuro. Esto es lo fundamental de las prácticas de meditación, como veremos más adelante; simplemente estar muy atentos al momento presente sintiendo también el cuerpo y atentos a los pensamientos. Tomémoslo como una práctica u ejercicio cuando alguien intenta discutir con nosotros, estar muy atentos a los pensamientos y emociones que surgen y se desvanecen y veremos cómo nuestros pensamientos tenderán a querer «defendernos» buscando en la memoria del pasado o contraatacando la situación.

NACIMIENTO Y CRECIMIENTO

= IMPULSO HACIA EL FUTURO

Desde que nacemos o tenemos uso de razón, o llamarlo conciencia, que es el darse cuenta de que estamos sumergidos en un cuerpo, una mente indescriptible en palabras y energía (no visible) o alma (espíritu).

Ya desde bebés nuestro cerebro esponja de los cinco sentidos y empieza a recabar mucha información de todo el entorno que ve, escucha, toca, degusta y huele.

También comienza a formarse y prepararse para comenzar una larga marcha, en la etapa llamada «adolescencia» es cuando empezamos a experimentar y «comprender» la vida a nuestro modo. Encauzado por nuestra mente y los sentidos y gran parte por la crianza de nuestros padres o quien nos haya criado, los amigos u personas que en el espacio-tiempo han estado a nuestro lado, y otro gran porcentaje inculcados por la sociedad con sus medios de comunicación: televisión, libros, revistas, tecnologías que abarcan desde internet los propios celulares con una infinidad de aplicaciones y obviamente el pasaje

por la educación pasando por la enseñanza preescolar y primaria de las escuelas, liceos y universidades.

También hay mucha influencia cuando comenzamos a saber lo que nos gusta o disgusta e intentamos volcarnos a lo placentero, obviamente La percepción de nuestro entorno es muy influyente y comenzamos a comparar, juzgar. La etapa de adolescencia es la etapa de las más críticas para nosotros porque hay muchas dicotomías, encuentros y desencuentros, atrincheramientos de pensamiento y la mayoría por el hecho de existir el libre albedrío es cuando empiezan a probar sustancias como el alcohol, drogas, buscan sensaciones de éxtasis como la adrenalina en los deportes, etc.

La mayoría de las mujeres maduran antes que el hombre, pero también pasan por los estados de confusión antes dichos. Creo que maduran antes y ven las cosas desde otro ángulo o perspectiva por el hecho de observar su entorno sabiendo que algún día pueden llegar a ser madres y eso conlleva una gran responsabilidad.

Por otro lado, dice la *Biblia*: (Génesis, capítulo 3, versículo 19) «porque polvo eres y al polvo tornarás».

A la nada volveremos o pasaremos por la reencarnación, o termina todo ahí, no se sabe, pero pensar que desde una minúscula partícula de protoplasma humano, una ínfima mota generó nuestra existencia. Tiene que haber una inteligencia superior que lo creó todo, unos lo llaman Dios, mente universal, Tao, Universo, Naturaleza...

Cuando el niño (en pocos casos) o adolescente va «comprendiendo este mundo», empieza toda una carrera

hacia el exterior, se da cuenta y toma «conciencia» de qué hacer en la vida influenciado totalmente por lo antedicho y percibe y ve las cosas del mundo a su manera en su ser íntimo y su peculiaridad mental perceptiva, intuitiva y emotiva.

Entonces aparece el ego voraz de decirnos a nosotros mismos a través del pensamiento mal encauzado por tanta información, más en estos tiempos, poniendo un simple ejemplo: tengo que estudiar para tener éxito y logros en la vida, tener mucho dinero, quiero encontrar el amor, muchos amigos, hijos y cosas materiales de todo tipo y la lista es muy larga.

Todas esas cosas son buenas y proyectos de futuro para uno sentirse bien y realizado y alcanzar la dicha y felicidad que todos queremos y anhelamos. Claro que son cosas buenas y totalmente alcanzables, pero el apego en todas sus formas es muy dañino.

Porque en la vida, muchas veces habrá piedras que sortear y sabiendo que el futuro es incierto y si por esas cosas no sale como lo esperábamos, nos frustramos por esos estudios que no finalizamos o ese amor que se rompió o no llega o ese trabajo mal pagado y la lista es muy larga de un sinfín de apegos mentales. Si logramos pensar desde el alma o el ser interior, libres de apego y aferramiento, no solo al pasado y a las perspectivas de futuro que anhelamos, los propósitos, objetivos y deseos de saber y darse cuenta y observar desde otro ángulo o perspectiva los procesos mentales y encauzar y canalizar bien la mente, podremos darnos cuenta de qué es lo que nos falta en la vida y encontrar nuestro propósito y vivir la vida con un objetivo.

En el fondo de nuestro ser, creo firmemente con una total convicción, que la mayoría sabemos lo que queremos en la vida o por lo menos el iceberg ya tiene unos cuantos metros hacia arriba del límite del océano y el cielo. ¿Pero qué nos detiene? Las creencias y hábitos son grandes impedimentos.

Creo también profundamente que si nos «inspiramos» e involucramos podemos alcanzar lo que nos proponemos en la vida y vivir con un sentido y un propósito. Si lo visualizamos y sentimos, lo conseguimos. No va a ser perfecto e igual, pero muy parecido a nuestros ideales de vida. Y al ir apareciendo lo creado anteriormente por la visualización y el sentir, nos impulsará a seguir adelante con entusiasmo en nuestro propósito.

Obviamente, entre medias van a aparecer muchas situaciones tanto buenas como malas y tal vez o no en algún determinado momento toquemos fondo y luego de asomar nuevamente y resurgir, después de haber sufrido algo en particular, tendremos otra percepción de todo lo que nos rodea en el mundo y una visión particular que depende únicamente del individualismo y de la mente que será como un quiebre, un punto de partida muy particular y especial. Se le llama «impulso hacia el futuro».