

EL MUNDO ES MENTAL

por Francisco Manuel Nácher

- ¡Qué complicado es el mundo! ¿Verdad?
- Depende de cómo lo mires.
- Pero, ¿de cuántas maneras se puede mirar?
- En realidad, de tantas como personas lo habitan.
- ¡No me digas! ¿De dónde has sacado esa afirmación tan original?
- De mi mente, como es lógico.
- O sea, que cada uno ve el mundo de una manera distinta, pero todos vivimos a la vez en el mismo mundo, ¿no?
- Sí, claro. Lo que pasa es que, si bien vivimos todos en el mismo mundo, no lo interpretamos todos igual y eso hace que cada cual, sin saberlo, viva en el que él ha creado con su interpretación.
- ¿Y cómo has llegado a esa conclusión?
- Pensando en serio, meditando sobre el tema. ¿Tú no lo has hecho nunca?
- Nunca. Ni en serio ni en broma. ¿Para qué? El mundo está ahí y tú y yo y todos estamos en él. No hace falta pensar. Sólo hace falta abrir los ojos y mirar a nuestro alrededor y escuchar los pájaros y sentir la caricia de los rayos del sol y oler las flores y degustar las frutas y acariciar al perro y...
- Vale, vale, vale.... Tienes razón. Pero empecemos por el principio: Has hablado de abrir los ojos y mirar, de escuchar los cantos de los pájaros, de oler las flores, etc., ¿no?
- Sí.
- Pues bien, ése va a ser el principio: Cierra los ojos e imagina que no tienes vista ni oído ni olfato ni gusto ni tacto. Y dime qué noticia tendrías del mundo.
- Bueno. Si hago lo que dices...no percibiría nada del mundo.
- ¿Absolutamente nada?
- Absolutamente nada.
- Eso quiere decir que todo lo que sabes del mundo – y al decir “el mundo”, incluyo todo lo que en él hay, sean personas, animales, vegetales, minerales, aire, estrellas, etc. – lo sabes gracias a tus cinco sentidos. ¿Estás de acuerdo?

- Aunque nunca había pensado en ello, es innegable. Sin los cinco sentidos, no tendría la menor noticia del mundo que me rodea ni de lo que contiene.

- Muy bien, pues sigamos reflexionando: Si tú miras el paisaje y lo ves, ¿qué ocurre? ¿Que el paisaje se mete en tu ojo?

- ¡Hombre, no!

- Entonces, ¿qué mecanismo utilizas para verlo?

- Supongo que mi nervio óptico percibe luces, sombras, colores, en fin, una serie de vibraciones.

- ¿Y qué pasa con ellas?

- Que las lleva al cerebro y éste las descodifica.

- ¿Y cómo lo hace? Porque tú sabes que, para descodificar algo hay que tener una referencia, una clave, ¿no?

- Sí.

- ¿Cómo sabe, pues, tu cerebro que lo que ha visto es, por ejemplo, un árbol, un caballo y una montaña? Porque lo que el cerebro te dice es que estás viendo un árbol, un caballo y una montaña, ¿no?

- Sí, claro. Pero no sé en qué se puede basar para presentarme en mi pizarra visual un árbol, un caballo y una montaña y no un automóvil, una mesa y un avión, por ejemplo.

- Si tu ojo percibiera ahora, por primera vez, las vibraciones de un árbol, sin haber visto antes ninguno, ¿crees tú que sabría lo que era?

- No. Lógicamente no. Sólo sabría que eran vibraciones pero, como ignoraría lo que representaban, no sabría cómo traducirlas.

- ¿Te parece lógico que esas traducciones las haga siempre el cerebro (la mente) en base a su propia memoria?

- ¿A qué memoria?

- A la que viene creando y almacenando desde que naciste. Porque, cuando eras niño, - ya sabes que los niños son como esponjas que lo absorben todo - te dijeron y te enseñaron, mientras aprendías a hablar y a andar y a leer, y lo viste en las ilustraciones de los libros y en las películas y en lo que los demás niños dibujaban y nombraban, etc., que esas vibraciones eran un árbol o un caballo o una montaña. Y tu cerebro lo aceptó, lo hizo propio y, desde entonces, cuando percibe esas vibraciones, sabe que son de un árbol, de un caballo o de una montaña y proyecta en tu pizarra visual esas imágenes y por eso tú crees que estás viendo un árbol, un caballo o una montaña.

- ¡Claro! ¡Es que no hay otra explicación!

- Pero sigamos.

- ¿Cómo?

- Dándonos cuenta de que, lo mismo que hacemos con el árbol, lo hacemos con los demás objetos, colores, luces, sonidos, sabores, texturas, temperaturas, perfumes, y demás vibraciones captadas por los nervios de nuestros cinco sentidos. Porque siempre se trata de vibraciones, de mayor o menor frecuencia y mayor o menor longitud de onda, pero vibraciones que el cerebro traduce, utilizando para ello la memoria derivada de su propia experiencia, para darte una imagen de ellas, bien como objetos o personas, bien como música o ruido, bien como calor o frío, bien como suave o rugoso o abrasivo o dulce o amargo o toda la variedad de estímulos sensitivos que existen a nuestro alcance y que recibimos por los sentidos.

- Es asombroso tener que reconocer que es así. Pero no hay otra posibilidad.

- Pues sigamos: Si nuestro cerebro no tiene, para interpretar lo que perciben los sentidos, nada más que el recuerdo de lo que ha aprendido a descodificar anteriormente, como la memoria de cada persona es distinta, la traducción que cada cerebro haga de cada vibración será también distinta de la que realicen todos los demás, pues no hay dos vidas iguales ni dos memorias iguales ni dos experiencias iguales.

- ¿Tú crees que nuestra memoria y nuestras experiencia son tan distintas de las de los demás?

- Completamente. Y te lo demuestro: Imagina que a un grupo de personas se le enuncian en voz alta, por ejemplo, las palabras “asiento”, “madre”, “perro”, “camino” y “bicicleta”, ¿tú crees que todos imaginarán, que todos verán en su pizarra mental, lo mismo, asociado a cada palabra?

- No. No creo. Porque cada uno “verá” un asiento determinado y a su propia madre y un perro especial y un camino conocido y una bicicleta concreta.

- Y, si eso es así, ¿crees posible que, teniendo tan distintas visiones de lo que las palabras, las mismas para todos, les sugieren, coincidan en sus interpretaciones?

- Es lógico que no.

- Entonces, ¿crees que serán iguales los mundos que todos están “viendo”, gracias a las traducciones que sus respectivos cerebros hacen de esas vibraciones que, sin embargo, son las mismas para todos?

- ¡Es verdad! Cada uno vivirá en “su mundo”, un mundo creado permanentemente por él, y distinto, necesariamente, de los mundos creados y habitados por cada uno de todos los demás. ¡Es impresionante,

pero tenías razón! ¡No hay, pues, un mundo físico único para todos, sino un mundo físico para cada uno!

- Pero todos creemos que sí, que el único mundo físico existente, es el que nosotros percibimos. Y que, por tanto, todos viven en el mismo mundo que nosotros, ¿no?

- Sí, es cierto.

- Demos ahora un paso más: Imagina que el mismo grupo de personas está viendo una película en la que aparecen escenas de amor, de odio, de envidia, de resentimiento, de bondad, y de altruismo. ¿Crees que todos sentirán lo mismo con cada escena?

- No. Está claro. Porque, la experiencia de cada uno intervendrá también para interpretar cada escena y lo que cada uno sienta será distinto de lo que sientan los demás, aunque la escena haya sido la misma para todos.

- O sea, que cada uno de los presentes creará también su propio mundo emocional, ¿no?

- Absolutamente.

- Sin embargo, creará que todos los demás viven en el mismo mundo emocional que él, y que es, precisamente, el suyo.

- No cabe duda.

- Pues vamos a dar aún otro paso en nuestra investigación: Imaginemos que, a las mismas personas, se les entrega una cuartilla con una serie de refranes escritos en ella y se les pide que, tras cada refrán escriban sus comentarios al mismo. ¿Crees tú que coincidirán esos comentarios?

- Con toda seguridad, no. Porque cada refrán les habrá hecho buscar en su propia experiencia algo relacionado con el pensamiento en él contenido, y cada uno habrá pensado cosas distintas.

- Hemos llegado, pues, a la conclusión de que las vibraciones, tanto de las percepciones de los sentidos, como de las emociones, de los pensamientos y de los actos, tanto propios como ajenos, aunque sean las mismas, nos hacen reaccionar a todos de modo distinto, ¿no?

- Sí.

- Y que, por tanto, cada uno de nosotros vamos creando el mundo en que vivimos y en el que pensamos que viven también los demás, porque estamos seguros de que es el único existente. ¿estás de acuerdo?

- Completamente.

- Pero, si todo es interpretación basada, única y exclusivamente, en el contenido de nuestra propia experiencia, no cabe duda de que esas

interpretaciones del mundo estarán teñidas por lo que hay en nuestras propias percepciones, emociones y pensamientos, ¿no?

- Sí. Es lógico.

- O sea que, por ejemplo: Si uno tiene tendencia a apropiarse de lo ajeno, teñirá todas sus interpretaciones de la conducta de los demás con ese mismo color y verá ladrones por doquier y hará bueno el refrán que nos recuerda que “*crea el ladrón que todos son de su condición*”. ¿Estás de acuerdo?

- Completamente. Es asombroso, pero es incontestable.

- Y el obseso sexual verá en los demás lo que él tiene en su mente, es decir, sexo, provocación, tendencia, búsqueda, satisfacción, dependencia, obsesión, etc. y les atribuirá a ellos lo que, en realidad, le pertenece sólo a él y - ojo, porque esto es importante - creará, en todo momento, que está viendo e interpretando ¡”La Verdad”!

- ¡Es cierto!

- Fíjate cómo vamos a parar a la afirmación de aquel filósofo griego, Parménides - que varios siglos antes de Jesucristo se dedicó a investigar qué podrían ser “la verdad” y “el bien” - y que afirmaba que “*el hombre es la medida de todas las cosas*”. Porque, a la postre, todos acabamos creyendo que estamos en lo cierto cuando, en realidad, estamos sólo en “nuestra verdad”. Por eso la enigmática promesa de Cristo: “*Conoceréis la Verdad y la Verdad os hará libres*”. Porque, una vez convencidos de que lo que nosotros llamamos “el mundo físico” es, en realidad, sólo “nuestro mundo físico”, y lo que denominamos “el mundo emocional” es sólo “nuestro mundo emocional” y lo que creemos ser “el mundo mental” es solamente “nuestro mundo mental”, dejaremos de juzgar a los demás y empezaremos a juzgarnos a nosotros mismos a través de los defectos, vicios y errores que veamos en ellos y que, en realidad, serán los nuestros. Y eso nos hará libres, es decir, nos impedirá juzgar al prójimo y, reconociendo nuestros fallos, evolucionar conscientemente. ¿Está claro?

- Clarísimo. Éste es para mí el mayor descubrimiento de mi vida.

- No me extraña. Porque hace fácil comprender la causa de los desencuentros, las luchas, las discusiones, las guerras, las diferencias, los fanatismos, el odio, el resentimiento, el desamor, la intolerancia, la incompreensión, la venganza y demás actitudes no fraternales.

- Sí. ¡Y todo derivado de la enorme ignorancia del hombre sobre sus propios mecanismos internos!

- Exacto. El problema es que, desde Parménides, casi nadie se ha dado cuenta. Y, entre los que lo han hecho, la mayor parte no lo creen y, si

lo creen, no lo tienen presente en sus vidas y, por tanto, no lo utilizan.

- Tienes razón, pero ¿cómo se puede utilizar ese conocimiento?

- Vamos a seguir reflexionando y lo descubriremos: Hemos dicho que la traducción de lo que significan las vibraciones, la hace nuestro cerebro. Pero el cerebro (la mente) no es más que un instrumento nuestro que empleamos para pensar, ¿no?

- Hombre, de eso no estoy tan seguro.

- Vamos a ver: Si tú quieres pensar, piensas y, si no quieres pensar, no piensas. Y, si quieres pensar sobre un tema determinado, lo haces, y si no quieres, no. Y si quieres sentir odio, lo sientes y, si amor, lo sientes también. Y, si quieres andar, andas y, si no quieres no lo haces. Y siempre hay alguien que manda y alguien que obedece. Pero, como nadie puede ser, al mismo tiempo, el que manda y el que obedece, es claro que tú no eres tu cerebro (ni tu mente), ni tu cuerpo emocional ni tu cuerpo físico, sino algo superior a ellos, que les da órdenes que ellos obedecen.

- ¡ Es verdad! Y es innegable.

- También es cierto que lo que pensamos y sentimos y hacemos nos afecta, de modo que, si es bueno, nos alegra, nos beneficia y nos hace sentir mejor pero, si es malo, nos duele, nos entristece y nos hace desgraciados, ¿no es eso?

- Sí, así es.

- Pero también afecta a los demás, ¿no?

- Sí. También es verdad.

- Entonces, ¿por qué no usar todo este conocimiento en beneficio nuestro y de los demás?

- ¿Cómo?

- Primero, siendo conscientes de que, como acabamos de ver, creamos nuestro mundo y los demás hacen lo propio creando los suyos. Y luego, cambiando la traducción que hace el cerebro.

- ¿Cambiando la traducción?

- Imagina que, por ejemplo, te duele la garganta. Y te sientes mal. Eso se deberá a que un nervio del sentido de tacto, de tu cuerpo físico, ha transmitido al cerebro una vibración que éste ha traducido como de dolor. Si tú aceptas esa interpretación, te seguirá doliendo. Pero, ¿qué ocurrirá si retraduces esa señal como “¿qué bien se encuentra mi garganta!”?

- No sé...me tienes sorprendido. ¿Qué pasará?

- Lógicamente, que te sentirás mejor. Y, si insistes, se te irán el dolor y hasta la causa del mismo. Porque tu mundo lo creas tú, no lo olvidas. Tú eres el que manda y, si un día tu cerebro aceptó que había que traducir esas

vibraciones como dolor, puedes ahora darle la contraorden de que las traduzca como bienestar. Y él lo hará. Y eso te permitirá ser el dueño de tu destino. Lo cual no quiere decir que te niegues por este sistema a todo lo que no te apetece o no te gusta, sino que serás tú el que crearás tus propios parámetros para interpretar los estímulos que te lleguen de exterior y no vivirás creyendo y obedeciendo ciegamente las interpretaciones ajenas que heredaste o aprendiste.

- ¿Es posible?

- Claro. Y, si tienes dificultades para aprender algo y te repites, convencido de que puedes hacerlo: “¡qué sencillo me resulta aprender esto!”, lo aprenderás fácilmente. Y, si alguien te resulta antipático y te repites con afán de retraducir ese sentimiento: “¡qué bien me cae esta persona!” acabarás apreciándola y la harás cambiar a ella para bien. Porque las emociones y los pensamientos, como hemos visto, nos influyen, nos configuran, a nosotros y a los demás, lo mismo que construyen y configuran el mundo.

- Es impresionante, pero es indiscutible.

- Entonces, ¿por qué no vivir en un mundo feliz en vez de en un mundo desdichado y lleno de problemas? El mundo es lo que nosotros mismos creamos, tanto a nivel individual como a nivel colectivo. Empecemos, pues, nosotros, a creernos eso, de verdad, y a crear un mundo mejor. Es fácil, es barato y disponemos del conocimiento y los medios para lograrlo. Intentémoslo, hagamos cada uno nuestro propio mundo lo más acogedor y feliz posible y seamos felices en él, y pronto harán lo mismo nuestros parientes y amigos, y el círculo se irá ampliando, porque el pensamiento es contagioso y es creador y, a medida que la gente se vaya concienciando del arma de que dispone, la utilizará y empezará a ser feliz. Y todo cambiará.

Si todos comenzamos cada jornada diciéndonos, convencidos de nuestra capacidad creadora: “Qué bien me encuentro y qué bien va el mundo, y qué buena es la gente y qué sanos estamos todos y cómo nos queremos unos a otros y qué hermosa es la vida...” si lo hacemos así, nosotros cambiaremos y seremos dichosos y nos acostumbraremos a ver lo hermoso de la vida y del prójimo, y los medios de comunicación verán y transmitirán sólo buenas noticias y pronosticarán otras mejores, y la gente se levantará cada día con mayor ilusión y más preocupada por los demás y menos por sí misma y más dichosa y desaparecerá el miedo que a todos nos oprime y el mundo no tardará en ser feliz. Es una ley natural. Y las leyes naturales no fallan nunca. Pero somos los humanos, los creadores de

mundos, los que hemos de dar el primer paso.

Porque dice la escritura que **Dios hizo el mundo en seis días y que el séptimo descansó. Y descansó porque el séptimo día es el de nuestro turno y somos nosotros los que hemos de terminar la Creación. La del mundo y la nuestra.**

* * *