





**Aquietar la mente**  
*Una mirada budista para alcanzar  
la paz interior*



Jorge Luis Rovner

# Aquietar la mente

*Una mirada budista para alcanzar  
la paz interior*

EDICIONES URANO

Argentina – Chile – Colombia – España – Estados Unidos  
México – Perú – Uruguay – Venezuela

Rovner, Jorge Luis  
Aquietar la mente. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Kepler, 2014.  
272 p. ; 21x14 cm.  
ISBN 978-987-45478-0-4  
1. Autoayuda. I. Título  
CDD 158.1

Edición: Anabel Jurado  
Diseño de tapa: Gustavo Macri  
Diseño de interior: Claudia Anzilutti

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2012 by Jorge Luis Rovner  
© 2012 by EDICIONES URANO S.A. - Argentina  
Paseo Colon 221 Piso 6 - C1063ACC - Ciudad de Buenos Aires  
info@edicionesurano.com.ar  
www.edicionesurano.com.ar

1ª edición

ISBN 978-987-45478-0-4  
Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723

Impreso en Arcángel Maggio - División Libros  
Lafayette 1695 (C1286EAC)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Septiembre 2014

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina.*

## Dedicatoria

*A Carolina, Martín y Federico, mis hijos, que me han hecho el ser más dichoso y completo de todos los tiempos. ¡Ay, qué imposible expresar este amor con palabras!*

*A Sara. Te extraño, vieja.*

*A Bea Peco. Te amo. Tu bondad, belleza, energía y tus valores éticos y morales son faros que me guían a cada minuto; Chi-Lo.*

*A Pablito, con el sueño de que siempre sea feliz.*

*A Rocío, mi querida sobrina. Inteligente, bella y buena.*

*A mi hermano del alma, Alejandro Di Grigoli.*

*A Julito Díaz.*

*A Adrián Lorenzini, Daniel Olivera, Ricardo Rovner, María del Carmen Zalazar, Miriam Villa, Elio Campitelli, Guillermo Dorado, José Adén, Fernando Abdala, Diana Luján. Por millones de buenísimas causas. Cada uno sabe.*

*A Mario. A mis antepasados.*

*A mis pacientes.*

*A todos mis maestros, el universo completo.*

*A miles de personas buenas que conocí, conozco y conoceré en este viaje.*

*A Siddharta Gautama. El iluminado. El que alcanzó la más completa talidad, el que vio y enseñó el universo tal cual es para todas las mujeres y hombres del mundo.*

*Si naciera cien mil veces más, cien mil veces más sería budista.*



# ÍNDICE

Introducción .....	13
<b>Capítulo 1</b> .....	17
Definiendo la mente .....	17
Hablan los maestros .....	30
Grageas budistas .....	31
<b>Capítulo 2</b> .....	33
El nacimiento de la mente .....	33
Entrenando la mente .....	40
Sin descansar ni un minuto .....	44
Usando la mente a nuestro favor .....	47
Hablan los maestros .....	49
Grageas budistas .....	50
<b>Capítulo 3</b> .....	53
El origen de nuestra inquietud mental .....	53
A modo de resumen .....	67

Hablan los maestros .....	69
Grageas budistas .....	69
<b>Capítulo 4</b> .....	71
Inventando un yo .....	71
No dualidad .....	80
Las palabras no son las cosas .....	83
Hablan los maestros .....	89
Grageas budistas .....	90
<b>Capítulo 5</b> .....	91
Yendo rápido a ninguna parte .....	91
Perpetuando el sufrimiento .....	97
Las ideas no son los hechos .....	101
Hablan los maestros .....	107
Grageas budistas .....	107
<b>Capítulo 6</b> .....	109
Entendiendo más nuestra mente condicionada .....	109
Mente holística y mente secuencial .....	119
Cada mente es diferente .....	125
Hablan los maestros .....	134
Grageas budistas .....	135
<b>Capítulo 7</b> .....	137
La existencia de un hiato .....	138
Ampliando el hiato .....	146
Finalizando .....	152
Ocho versos para adiestrar la mente .....	155



Hablan los maestros .....	157
Grageas budistas .....	157
<b>Capítulo 8</b> .....	159
Introducción .....	159
Logro súbito versus logro gradual .....	167
Naturaleza búdica .....	173
Plus ultra .....	177
Hablan los maestros .....	183
Grageas budistas .....	184
<b>Capítulo 9</b> .....	187
Viendo la inquietud desde el lado incorrecto .....	187
El método no es el camino .....	197
Meditar es vivir, vivir es meditar .....	199
Hablan los maestros .....	203
Grageas budistas .....	204
<b>Capítulo 10</b> .....	205
Tomando al mundo tal cual es .....	205
Aprendiendo a vivir sin miedo .....	209
No todo es personal .....	214
Hacia una trascendencia personal .....	217
Hablan los maestros .....	221
Grageas budistas .....	221
<b>Capítulo 11</b> .....	223
Sean todos los seres felices .....	223
La interdependencia no es electiva .....	228
Impermanencia, no seguridad .....	232



Dejando de interpretar a un personaje .....	236
Hablan los maestros .....	238
Grageas budistas .....	239
<b>Capítulo 12</b> .....	241
Desarrollando un programa .....	241
Ilimitándonos .....	247
Compasión y más compasión .....	250
Trascendiendo .....	254
Hablan los maestros .....	257
Grageas budistas .....	258
Glosario budista .....	261
Bibliografía sugerida .....	269

## Introducción

El Budismo ha sido mi compañero, mi guía, mi hermano y cuidador desde hace más de veinticinco años.

A su enseñanza bondadosa, que no requirió de mi fe ni cesión de mi libertad, debo muchos momentos excelentes, la mejor aceptación de los momentos aciagos y entender un modo de estar en el mundo más generoso, amable y compasivamente.

Antes del Budismo (y no digo que haya alcanzado logro alguno en absoluto), mi mente condicionada me producía un enorme sufrimiento, me situaba ante un enorme mundo de dudas sobre temáticas irrelevantes, me hacía competir, anhelar objetivos secundarios y sentir que el conjunto de mi existencia estaba destinada a seguir los mandatos de mi amo.

En los últimos veintitrés años he sido médico, profesión a la que llegué por un conjunto de factores ligados

a tratar de ayudar a mis semejantes (y, por extensión, a mí mismo).

Me incliné por la psiquiatría, especialidad en la que el sufrimiento humano se muestra al desnudo, en formas y variantes cuya sola enumeración supera el propósito de esta introducción.

Independientemente de las problemáticas individuales que acercan a mis pacientes a un tratamiento específico, independientemente de sus características individuales (género, edad, educación, posición social, económica, inclinaciones religiosas, etc.), en la enorme mayoría de las situaciones se hizo evidente que la inquietud mental era –con mucho– la más grande causa de sufrimiento personal entre aquellos que tuve y tengo el honor de asistir.

Eso mismo pude atestiguar en muchísimas otras personas que conocí a lo largo de mi vida, incluyendo a muchos otros a quienes amo, quiero y considero especialmente.

Al momento de escribir este libro, tengo cincuenta años.

Sin que esto constituya una verdad, dado que el fin de la vida humana está sujeto a múltiples circunstancias, es bastante probable que haya ingresado en el último tercio de mi vida (sobre todo si tomo como verosímil el promedio de edad de los varones de mi cohorte). Debo,

como pedía el Buda, buscar mi salvación (y la de los demás) con diligencia.

Basándome en mi propia experiencia en la búsqueda del cese de mi propio sufrimiento y el de mis semejantes (tanto en lo profesional como en lo personal, si es que esta división es cierta y rigurosa), pensé que podía aportar un pequeño grano de arena, a esta altura de mi vida.

Con ese objetivo, módico y extenso al mismo tiempo, han sido escritas las páginas que se hallan ante usted.

Ojalá sean útiles.

**Jorge Luis Rovner**





# Capítulo 1

---

*Mucha gente cree que la mente es un espejo, que refleja más o menos adecuadamente el mundo exterior, sin advertir que –contrariamente– la mente es propiamente el principal elemento de creación del mundo.*

Rabindranath Tagore (1861-1941)

---

## Definiendo la mente

Conceptos tales como mente, mental, mentalizarse y otros asociados son de uso muy corriente en nuestra sociedad. A pesar de ello, muchos están vaga o erróneamente definidos, al punto tal que admiten varias definiciones, frecuentemente contradictorias entre ellas.

Las razones de estas múltiples definiciones, de las que solo desgranaré unas pocas, tienen que ver –con toda probabilidad– con cuál es la rama, dentro de nuestra muy segmentada conceptualización del universo,

desde la cual se definan la mente y sus términos relacionados.

Las primeras dos ramas serán, naturalmente, las grandes divisiones del conocimiento.

La primera, la madre de todo el conocimiento moderno, la filosofía, que hizo los primeros aportes para definir la mente.

La siguiente gran rama, posterior en términos temporales pero de grandísimo peso en nuestra cultura actual, es la de las ciencias naturales.

En el primer grupo de disciplinas emparentadas con la filosofía aparecerán la psicología (hace ya más de siglo y medio) y la recientemente desarrollada filosofía de la mente (que incluirá, desde varios ángulos, muchas áreas experimentales, tales como la Teoría de la Mente, los modelos computacionales asociados a la Inteligencia Artificial y muchos otros de grandísima expansión en las últimas décadas).

Las ciencias naturales incluirán no solo la medicina (con sus especialidades como la neurología, la neurofisiología, la anatomía patológica y la psiquiatría, entre otras) sino un amplio abanico de ciencias como la etología, la farmacología y el estudio de receptores.

Como se hará evidente, según el punto de mira será la conclusión y definición de la mente que podremos hallar en cada ocasión.

Como ya podrá evaluar anticipadamente el lector, muchas veces las definiciones serán incompletas y sesgadas, originando una limitación de inicio para poder toparse con un enunciado claro y satisfactorio.

El budismo, nacido del gran tronco de las religiones dhármicas del norte del subcontinente hindú, enfrentará, no solo en su nacimiento –hace aproximadamente 2.600 años– sino a lo largo de su expansión por los diferentes países y culturas (que incluirán India, Sri Lanka, China, Corea, Vietnam y Japón, entre muchos otros), problemas similares para definir con claridad el concepto de mente, sobre el que predicará y hará hincapié hasta la fecha.

Acercar el concepto de la mente desde el mundo oriental (no olvidar que la llegada del Budismo a Occidente tiene aún menos de doscientos años) a los países del Oeste no es sencillo.

Hacerlo, además, a la actual y diversa mirada de las diferentes disciplinas que se han desarrollado en nuestros países occidentales representará una serie de complejidades adicionales que intentaré superar respetando escrupulosamente el espíritu de la Noble Doctrina.

Para entrar en la materia de este libro, será necesario hacer precisiones que sean simultáneamente sencillas, adecuadas y verificables por cada lector.

Estas precisiones, lejos de constituir verdades reveladas, solo aspiran a organizar el análisis y servir de base para que cada uno llegue a sus propias conclusiones.

1) La mente es la expresión de la actividad del cerebro humano. La creación de ideas, razonamientos, integración de las percepciones provenientes de los cinco sentidos clásicos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), percepción del dolor, análisis de posibilidades, anticipación, archivo y utilización de la memoria y muchísimos etcéteras tienen su *sustrato físico* en la compleja y armónica organización del Sistema Nervioso Central (S.N.C.).

2) Expresiones tales como espíritu, alma, ánima y otras semejantes pueden tomarse en un sentido metafórico que intenta ampliar el concepto de la mente pero, y esto es central, *no existen* –de un modo científicamente irrefutable y experimentalmente reproducible– de un modo diferente al de la propia mente.

En otras palabras, al hablar de la mente no se debe (para evitar interpretaciones erróneas) asociar ni vincular a conceptos muy en boga en otros tiempos que se han querido (y muchas veces logrado) unir a la actividad cerebral.

No hay, desde la perspectiva moderna (y en eso existe plena coincidencia con el Budismo), que confundir a la mente con presuntas influencias extracorpóreas de cualquier naturaleza.

3) La mente solo puede ser estudiada y manifestada por cualquier acción o efecto que *sean o puedan hacerse conscientes*. En otras palabras, será del interés de las modernas concepciones científicas (y el Budismo coincide con esto) solo aquel material que aparezca en el campo de la conciencia individual.

Como se hará evidente por la influencia del psicoanálisis (muy manifiesta hasta décadas pasadas en la Argentina, Francia y algunas ciudades de Brasil y los Estados Unidos) a partir de su creador, el Dr. Sigmund Freud, Occidente se ha visto expuesto a la concepción de una «mente por debajo de la mente», muy similar al concepto de Dios dentro de la máquina (*Deus ex machina* de los latinos): el inconsciente.

No será en este libro en donde se discuta la existencia o no y la validez epistemológica o no de una entidad con posibilidades de funcionamiento dentro de nuestro S.N.C., de la que corrientemente no somos conscientes y a la que accedemos (o bien que accede a nuestra conciencia) a partir de los sueños, los actos fallidos, los chistes y otras posibilidades bien descritas en otros libros.

Si el asiento físico de nuestro inconsciente existe (en el caso de que exista finalmente una instancia llamada inconsciente), su localización se muestra muy renuente a aparecer, aun a la luz de los más modernos tests, estudios morfológicos o funcionales disponibles en nuestras manos.

¿Será el lugar del inconsciente el del cerebro reptiliano? ¿Serán el asiento físico del inconsciente los ganglios basales y otras estructuras inferiores en nuestro cerebro?

No contestaré estas interesantes preguntas aquí, dado que solo podría dar respuestas aproximadas, sumamente controversiales y –fundamentalmente– que nos alejarían de nuestro propósito.

En otras palabras, cuando hablemos de mente en este libro (coherente con la mirada del Budismo y basado en las modernas ciencias y disciplinas vinculadas a la mente) nos referiremos a cualquier razonamiento, sensación, fantasía u otra actividad de nuestro cerebro que *sea consciente o pasible de hacerse consciente* (por propia iniciativa o por iniciativa de terceros) *o influenciable por nuestra conciencia*.

4) La actividad mental, que finalmente es una actividad muy elaborada que sigue reglas precisas y propias, requiere condiciones de base o basales para producirse.

La primera condición, bastante obvia para todos, es que esta (tal como fuera definida más arriba) requiere que la persona esté despierta.

El conjunto de mecanismos que mantienen despierto a alguien se activa y desactiva como consecuencia del adecuado funcionamiento de un sistema específico del S.N.C.: el sistema reticular.

El sistema reticular (y las áreas con las que se conecta) se «enciende» o «apaga» en función de un gran número de influencias, tales como el grado de descanso, irrigación cerebral, alimentación, presencia de fuentes lumínicas (principalmente, la luz solar), el funcionamiento de un «reloj biológico» específico (que provee de un ritmo diario de sueño y vigilia) y otras causas.

La segunda condición para la actividad mental es la existencia de una conciencia de sí propia.

En otras palabras, no basta estar despierto sino también tener un grado de alerta suficiente para poder registrar la propia actividad mental.

El grado de alerta también tiene un gran número de estructuras del S.N.C. involucradas, que incluyen un alerta general o inespecífico y un alerta particular o específico.

Diferentes condiciones influirán en el grado de alerta, que varía de minuto a minuto.

Entre esas condiciones, por citar algunas, estarán el consumo de alcohol, diferentes medicaciones, concentración de oxígeno y dióxido de carbono en el medio, etcétera.

Para concluir, la actividad mental estará condicionada por el grado de atención que el individuo presta a las condiciones externas o extrínsecas (por ejemplo, el ruido del lugar donde se halla) y a las condiciones interiores o intrínsecas (por ejemplo, a su frecuencia cardíaca).

Como es de imaginar, la atención necesita de una estructura física sobre la que funcionar, que incluye diferentes áreas cerebrales (occipitales, prefrontales, etc.) y de otros órganos del S.N.C. (por ejemplo, el cerebelo).

Se han descrito al menos siete tipos de atención, que interactúan como un todo en el funcionamiento cotidiano.

Existen, por ejemplo, una atención basal o tónica, una dirigida a objetos específicos, una constantemente cambiante o clónica, etcétera.

La atención (y su función vinculada, la concentración) puede disminuir de acuerdo con un gran número



de condiciones fisiológicas o normales y patológicas o anormales, tales como la edad, el entrenamiento, el cansancio, el uso de sustancias y varias más.

Para resumir, para que nuestra mente funcione del modo en que la conocemos, es mínimamente necesario que el individuo esté despierto, vigil (o lúcido) y atento.

Como consecuencia de estas causas y condiciones de base, la actividad mental se deberá considerar disminuida o abolida en personas dormidas, comatosas o con daño cerebral de cualquier etiología u origen (sea este temporal o definitivo).

Estas condiciones basales para el funcionamiento de la mente son consideradas parámetros fundamentales para su evaluación y experimentación para las ciencias y disciplinas modernas.

El Budismo, al menos en su literatura más clásica, carece de una definición tan adecuada como la que proveen las ciencias occidentales y, propuesto como lo que es (una filosofía experimental con sus raíces en la práctica personal cotidiana), acepta la visión y los aportes de las ramas del saber occidental.

En el Budismo, el criterio, como espero que quede retratado a lo largo de esta obra, es que las afirmaciones que se hacen deben estar referenciadas en hechos. El

Budismo se debe adecuar a los hechos y no los hechos a este.

5) La mente es el conjunto de actividades de nuestro S.N.C.

Si la función del estómago (entre otros) es la producción de jugo gástrico, la función del cerebro (entre otras) es la producción de una mente.

Un cerebro sin una mente carece de su función más elevada –en términos de la creación de una realidad propia, un propósito vital y un sentido trascendente–.

Una mente incorpórea, sin cerebro, es materia de estudio de la metafísica, las religiones y otras disciplinas conexas, no de las ciencias modernas y no del Budismo como será abordado desde este libro.

No hay mente sin cerebro, lo que es decir que no hay mente sin cuerpo (desde que el cerebro es parte del cuerpo humano, como pareciera ocioso recordar).

En el Budismo, la división cartesiana (que tanta influencia negativa ha producido en la marcha de mucho del conocimiento humano) de mente y cuerpo no solo carece de toda lógica sino que, aun más importante, es fuente de error y sufrimiento.

Cuando, en adelante, use la expresión mente, el lector deberá leer mente-cuerpo, como un todo indivisible, necesario y complementario.

La mente, desde la perspectiva budista, experimenta y da lugar a la perpetuación del sufrimiento al resto del cuerpo y se experimenta a sí misma (en la conciencia) de un modo continuo y según reglas de funcionamiento, en algunos casos, propias, y, en otras, comunes a otros órganos del cuerpo.

Si queremos acceder a la mente de un modo totalizador, sin prejuicios ni creencias mágicas, debemos, probablemente, admitir que nuestra mente-cuerpo es solo una cosa.

6) Durante los siglos XIX y XX diferentes autores en Europa y América (incluyendo la Argentina) buscaron afanosamente asociar determinadas áreas del cerebro con una actividad en particular.

De este modo se dio inicio y desarrollo a lo que se llamó frenología, que originó una auténtica fiebre de conocimiento empírico que fuera conocido como localizacionismo.

Así, por ejemplo, fueron determinadas con precisión las áreas del S.N.C. que se hallan involucradas en actividades tan disímiles como el control de la temperatura

corporal, mover un músculo específico, poder diferenciar diferentes sabores, reflexionar acerca del movimiento de los astros celestes y cientos de miles de etcéteras.

Actualmente, la creencia de que un área específica del cerebro se corresponde punto a punto con una única actividad corporal ha ido quedando en desuso.

Formalmente, hoy se piensa mucho más en términos de redes neuronales que, integrando diferentes informaciones entrantes y salientes, ponen en marcha, dan continuidad o finalizan una determinada acción.

Pero, a pesar de los muchos medios con los que se cuenta y el enorme desarrollo en neurociencias, no se conoce el exacto lugar donde radica el «yo» que cada persona tiene.

En otras palabras, podemos identificar qué hace y cómo hace las cosas el «yo» o «la mente», pero el asiento físico de esa mente sigue siendo muy elusivo.

Tanto es así que, como ya afirmara en otras palabras el Budismo hace 2.600 años, hoy se dice que la entelequia llamada mente (o «yo») es el conjunto.

De otra forma, el total (la mente) es más que la suma de sus partes.

Recordar que la mente *es la red y que carece de una zona específica* donde sea factible encontrarla será de gran importancia, como se verá después.

7) Nuestra mente ha sido acertadamente descrita como el flujo discontinuo de nuestra conciencia.

En otras palabras, actúa como un faro móvil que ilumina en forma pulsátil diferentes áreas de la costa.

Ese flujo de conciencia se ve solicitado y atraído tanto por los fenómenos externos como por los internos, además de por la producción y el logro de propios propósitos (por ejemplo, cuando tratamos de recordar un evento).

La mente, siempre consciente para el propio individuo, permanecerá siempre ajena y externa a los demás y será accesible a terceros a partir de las propias referencias o, más lejanamente, a propósito de los propios actos.

Y aquí corresponde una observación.

La conciencia de un evento mental cualquiera puede ser tanto la conciencia de un evento voluntariamente producido (por ejemplo, cuando se dirige el orador a la tribuna) o involuntariamente producido (por ejemplo, cuando accede al campo de la conciencia la información de que se tiene hambre).

Esta diferencia sobre la voluntariedad o involuntariedad de nuestra actividad mental sirve de núcleo para considerar nuestra inquietud mental y las posibilidades accesibles para aquietar nuestra mente.

De los tópicos antes tratados, queda claro que la definición de mente desde la perspectiva de este libro es la de un conjunto de actividades de nuestro cerebro, accesible y observable la conciencia personal.

Mayormente, esta mirada del Budismo coincide, por vías diferentes, con aquello que está demostrado a partir de las disciplinas modernas.

Podemos acceder a nuestra mente y podemos influir sobre ella, conduciéndola a su quietud.

Y esas son excelentes noticias.

## Hablan los maestros

*Si alguien resumiese las enseñanzas del dharma sagrado dadas por nuestro compasivo profesor, el Buda, todas ellas podrían ser incluidas dentro de dos puntos: la visión de la originación interdependiente y la acción de beneficiar a los demás. El significado de la originación dependiente es el siguiente: todo lo que aparece y existe se origina enteramente debido a sus propias causas y condiciones particulares, y no*