

Inercia y hábitos mentales.

Si se presta atención a las características de los objetos que se presentan en la percepción, se aprecia que en todos ellos hay un denominador común al que se le puede llamar "inercia". La inercia podría ser definida en los objetos ideales como el principio de conservación de su propia identidad, es decir, la capacidad para perdurar y mantenerse siendo ellos mismos.

Por ejemplo, un cuerpo físico al ser lanzado posee una inercia por la que, en ausencia de rozamiento, tiende a permanecer en movimiento. Esa misma inercia es la que hace que un mineral cualquiera siga siéndolo durante millones de años hasta que cambien determinadas condiciones ambientales como, por ejemplo, la presión o la temperatura, y se convierta en metal o metaloide. Independientemente del proceso de transformación, ya sea mineral o metal, está dotado de una inercia por la que tiende a mantenerse siendo lo que es hasta que haya condiciones para ser otra cosa.

Absolutamente todo está sujeto a esa inercia. Es una especie de mecanismo de supervivencia que es común a todas las cosas, una tendencia a permanecer y a seguir existiendo que ocurre en todos los contenidos de un campo de cognición¹. Adicionalmente para que cualquier contenido pueda seguir siéndolo y se diferencie del resto, necesariamente ha de poseer una frontera² que lo delimite e identifique, produciendo sobre la cognición una naturaleza variable, inestable y discontinua.

Es precisamente en la afirmación previa donde radica el problema de la comprensión de la realidad que percibimos, ya que todo tiende a permanecer, pero simultáneamente está sujeto a la inestabilidad y al cambio. Para estructurar finalmente cualquier saber, el ser humano esgrime leyes para reconocer los contenidos que percibe con mayor inercia, con mayor estabilidad: leyes de electromagnetismo, gravitación, conductividad, relatividad, etc.; sin embargo, a la hora de abordar los contenidos mentales se encuentra con que, siendo su inercia mucho menor, es considerablemente más difícil definir con propiedad las características de esos contenidos. Se promulgan algunas teorías psicológicas referidas al hecho de que todo contenido mental tiende a atraer a lo afín; de que lo opuesto atrae a lo complementario y otras, pero es difícil establecer leyes universales en ese terreno para los contenidos ideales pues su naturaleza es muy inestable, poseen poca inercia.

Continuando en el campo de los contenidos mentales, cabe plantearse una cuestión: si se establece que la inercia es la cualidad que tiende a dotar de estabilidad a las cosas, ¿cuál es la tendencia que con

¹ **CAMPO DE COGNICIÓN:** Es el ámbito donde se establece una relación cognitiva y en el que se asume que toda la información existente en él es potencialmente consciente. Cualquier elemento que pueda ser conocido puede ser un campo de cognición.

² **FRONTERA:** Es información susceptible de delimitar y diferenciar las cosas permitiendo que estas sean algo.

mayor continuidad y capacidad de mantenerse se manifiesta en el ser humano, al punto que, precisamente, le caracteriza como individuo? Es el "yo", la condición egoica, la capacidad de reconocerse como individuo y como entidad diferenciada del resto de las cosas; el "yo" es el contenido ideal que posee una mayor inercia en el ser humano.

Retomando la naturaleza de los fenómenos físicos, podemos usar un ejemplo práctico que ilustre cómo se relacionan inercia y frontera. Todo objeto suspendido a cierta altura está dotado de una energía potencial que depende de la masa, de la gravedad y de la altura respecto a un sistema de referencia; al dejarlo caer la energía potencial se va transformando en energía cinética, definida como la medida de la masa por la velocidad al cuadrado. Por experiencia directa se sabe que este modelo de comportamiento es extrapolable a todos los sistemas cerrados, deduciéndose que la energía ni se crea ni se destruye, sino que simplemente se transforma. De forma análoga, el binomio "inercia-frontera" inherente a todo contenido mental opera de modo similar, es decir, cuando aumenta la intensidad de una disminuye la de la otra y viceversa. Así, al alimentar la intensidad de la inercia de un contenido a través del hábito, aumentará la solidez de dicha inercia, se ampliará, y esto redundará a su vez en una disminución de la intensidad con que se manifiestan sus fronteras, haciéndose más tenues y permeables.

Desde esta perspectiva se entiende la omnipresencia del sentido del "yo" en la percepción común: su inercia, alimentada constantemente por el hábito, es altísima y por tanto su frontera muy tenue, circunstancias que explican que su presencia lo impregne todo. Por el contrario, resulta difícil situarse y después mantenerse en estados interiores profundos, como por ejemplo la Concentración, ya que debido a que no hay hábito para permanecer en ellos la inercia es muy baja y por tanto sus fronteras son muy firmes y poco permeables.

Resumiendo: se puede decir que los hábitos comunes poseen una inercia intensa pero una frontera mínima. Todos los contenidos mentales están dotados de inercia y de umbral. Cuanto mayor es el umbral, menor es la inercia y cuanto mayor es la inercia, menor es el umbral. Por eso los contenidos intensos poseen alta inercia pero menos realidad de umbral y aquí volvemos a la cuestión inicial: ¿Cuál es el contenido que posee mayor inercia y menor umbral? "Yo". ¿Cuál es el contenido que más suele aparecer? "Yo": "Yo soy fulano", "yo estoy aquí o allá", "yo hago esto", "pienso aquello", "siento lo otro". El "yo" aparece por todas partes y se mezcla con todo. Es como si fuera un vidrio transparente a través del cual se miraran las cosas y la visión siempre estuviese condicionada por él. Así, el estabilidad del "yo" induce fronteras tan permeables que se puede asociar a todos los elementos de la cognición, de modo que absolutamente todos los contenidos están teñidos por el color del "yo".

Sin embargo, no todos los contenidos mentales tienen la misma inercia del "yo". Mentalmente se clasifican todos los objetos que se

perciben, se establecen diferencias entre unos y otros y se les asignan nombres para identificarlos. No se tiene hábito de pensar en aquellas cosas a las que no se les ha asignado un nombre y en cambio se suele pensar en aquellas que sí lo tienen. Éstas son mucho más fáciles de pensar y por tanto han creado una mayor inercia. Por ejemplo, es fácil pensar en cosas como una casa, un bosque, un país, un cojín o un brazo y sin embargo es difícil de pensar en un contenido que sea un cojín/brazo. El cojín y el brazo que lo sostiene no son percibidos como una unidad y por tanto no se le asigna un nombre específico, motivo por el cual es difícil pensar en ello y su inercia es muy pequeña. Nuestro sistema reconoce intelectivamente que una cosa es el cojín y otra el brazo y genera una apreciación de límites entre ellos; lo que el *vedānta* afirma es que no existen límites entre los objetos ya que en el fondo los límites son variables y conceptuales. Para el *vedānta* lo que existe es una continuidad de "no-objeto", "no-algo", es decir, lo que realmente existe es No-dualidad.

Es más, cuando un objeto aparentemente sin conciencia es percibido como "no-algo", se evidencia que no sólo tiene conciencia, sino que esta no está diferenciada de la Conciencia del Universo; desde los estados de Conciencia No-duales como el *samādhi*, los objetos son percibidos bajo un parámetro de "no-nombre" y "no-forma", sin disociación del resto de contenidos.

Ahondando un poco en el proceso de la diferenciación, al escuchar la frase "*Sarvāndianam nitiasam karmaquindam sanyasim ahim aishvatam nianam*", no le dice nada a quien no conoce el sánscrito, porque la mente no puede asociarla a un nombre y una forma previos, o dicho de otra manera, la mente no puede en este caso sostener un límite ante la apreciación de estas palabras; la frase, por ello, carece de inercia al no poder referenciarse ni compararse con nada.

Cuando se percibe el mundo sin analizarlo y sin ningún tipo de interpretación dialéctica y ausente de depersonalización psicológica, ocurre una percepción referida a un nuevo estado de conciencia. Percibir los contenidos mentales, observar los sentimientos y pensamientos desde esta disposición de silencio, aboca al perceptor a los primeros estadios de la No-dualidad. Sin embargo, lo que habitualmente ocurre cuando se percibe un contenido es que este se compara con algo previamente conocido y se asimila a algo que posea fronteras, asignando nombres mentales a las formas o formas mentales a los nombres. Estamos acostumbrados a delimitar cosas que posean nombre y forma. Si algo no tiene esas características, se intenta redefinirlo, como en el caso del ejemplo anterior, en que si lo que hay que delimitar es un cojín más un brazo, se inventa la palabra "cojinbra", para que en lo sucesivo la mente tenga una clara referencia de lo que se está definiendo; en la medida que se refuerce su inercia a través del hábito y la repetición, sus fronteras bajarán y será mucho más fácil situarse en esta nueva apreciación.

Esa es precisamente la función de los idiomas. Siendo un idioma una representación de formas sonoras de conceptos que previamente se han definido, crea asociación por el hábito de repetición entre nombres y formas para que haya un fácil reconocimiento.

Queda establecido, pues, que absolutamente todos los contenidos poseen umbral e inercia y un correspondiente grado de estabilidad. Se dice que en el mundo físico los contenidos más estables son los protones y los electrones: su duración puede estimarse en diez elevado a la treinta y dos segundos y, por citar ejemplos opuestos, hay partículas con tan poca energía que duran diez elevado a la menos ocho o diez elevado a la menos veinte segundos; su estabilidad es mínima. En el mundo mental ocurre exactamente lo mismo: hay hábitos que poseen fronteras cuyos umbrales son de gran intensidad y otros en cambio, operan con umbrales muy simples y permeables ya que están sustentados por una gran inercia. Ocurre como con el principio de conservación de la energía; la intensidad de los umbrales en algunos casos se convierte en intensidad de inercia y en otros, el proceso es justamente el inverso.

En el entorno del sujeto se da un proceso similar: cuando su atención se deposita en los objetos externos, estos adquieren una relevancia especial a la que podemos llamar "evidencia", y cuando la atención se dirige al interior gana fuerza la sensación de autoconsciencia del individuo o "auto-evidencia". Aquí también cabe aplicar el mismo principio: a mayor evidencia menor auto-evidencia y a mayor auto-evidencia menor evidencia, es decir, en el mundo de la cognición también se cumple el principio de conservación que opera en todo sistema.

Ese mismo principio es el que dota de una cierta estabilidad a los estados de cognición; si no fuese así, no serían los cinco reconocidos, Onírico, Pensamiento, Observación, Concentración y Meditación, sino muchísimos más, aunque la inestabilidad latente en todos ellos hace posible precisamente el salto de unos a otros. Lo único que no está sujeto a este tipo de oscilaciones y permanece como estabilidad absoluta y auto-evidente es la Conciencia No-Dual o *brahman*.

Hemos hablado de los hábitos como generadores de inercia en los contenidos, pero al abordar al ser humano como un contenido más, es fácil concluir que lo que fundamentalmente "es" como individuo está constituido por sus hábitos más arraigados que se manifiestan de vida en vida, que en sánscrito son llamados *vāsanās* y *samṣkāras*.

Todo individuo tiene sus propios *vāsanās*, cada quien posee los suyos. En mi caso el *vāsanā* más arraigado es el de ser pedagogo y mi mayor inercia sería la de estar en el presente. Siguiendo el principio de conservación, los *vāsanās* no se pueden diluir aunque sí transformarse unos en otros; no se puede querer eliminar un *vāsanā* y pretender que no quede nada. En cualquier caso quedaría, por ejemplo, el *vāsanā* de querer destruirlo. En realidad, lo único que puede consumirlos es el *samādhi*, ya

que un *vāsanā* siempre vive en relación a otro contenido. Basta eliminar el nexo de causalidad (el "yo" en toda apreciación), y no queda nada que diferencie a observador y observado, solo la apreciación profunda de ser realmente *brahman*. El *samādhi* diluye el nexo que relaciona egoicamente los contenidos y logra hacer perder toda posibilidad de asociar nombres y formas como entes diferenciados. Dicha diferenciación es pura ilusión, es *māyā*, lo único real es *brahman*, es decir, la realidad de un objeto no-diferenciado de quien lo conoce.

Todos los contenidos tienden a permanecer siendo lo que son debido a la inercia que opera en ellos, pero la movilidad de sus fronteras hace que al mismo tiempo estén continuamente cambiando. Todo se mueve en el proceso cognitivo porque la inercia se transforma en umbral y el umbral en inercia, es decir, las percepciones cualquiera que ellas sean están sujetas a una continua inestabilidad. Sin embargo, en ese proceso de cambio nada se pierde ya que simplemente todo se transforma, luego también es válido decir que, desde cierta perspectiva, las cosas son estables.

Este permanente proceso de transformación de los objetos en algo diferente en el que, sin embargo, perdura la apariencia de los contenidos de ser "algo", es el que hace evidente que las cosas "son", pero al mismo tiempo "no son". Basta que se dé un cambio en la condición de la cognición para que este salte a ser representado de otra manera, con su correspondiente y relativa estabilidad y continuidad. Sin embargo, por estar dotado el nuevo concepto de inercia y fronteras definidas, se está potencialmente sujeto a un nuevo y continuo estado de cambio. Por eso se dice que este mundo es ilusorio, una maravillosa ilusión en la que todo es verdaderamente falso y falsamente verdadero.

Las cosas "son" bajo la perspectiva del momento en que se conocen, instantes después ya no. Incluso cabe afirmar que desde cierto ámbito de conciencia, ni siquiera existen pues, ¿dónde está el edificio soñado al despertar?, ¿dónde está el edificio en que nos encontramos, al entrar en el sueño? Los mismos estados de conciencia están sujetos al mismo proceso: operan bajo cierta estabilidad por la inercia que se da en ellos entre umbral y umbral y, dado que nada se pierde en los sucesivos cambios, el universo a su vez está dotado de una aparente estabilidad.

El ser humano percibe momentos estables en fronteras aparentemente estables, y al momento siguiente percibe otras fronteras estables bajo una diferencia de realidad entre umbral e inercia. Momentáneamente, todo lo que percibe tiene umbral e inercia y al siguiente momento ya no posee el mismo umbral ni la misma inercia. Nada en este mundo posee eso, ni siquiera las estrellas: consumen miles y miles de toneladas de material atómico a cada momento, es decir, que de instante a instante cambian continuamente.

El ser humano se reconoce como continuo porque tiene continuamente memoria de sí mismo. Si no, viviría como los animales, que no tienen sensación de continuidad egóica. La sensación de continuidad aparece solamente debido a la propia historia, es decir, eventos aparentemente estables con cierta movilidad propia de las fronteras, vestigios de percepción momentánea que tienen cierta continuidad. Esa cierta continuidad de los vestigios y esa causalidad entre eventos aparentemente individuales se denomina *karma*.

Han intervenido en la transcripción, corrección y edición de este texto los siguientes colaboradores:

MERCEDES FERRER, AMAIA AURREKOETXEA, JOAN FERRER, ENRIC FERNÁNDEZ, FÉLIX ARKARAZO Y JORGE ROJO.

Este texto ha sido finalmente revisado y autorizado por Sesha.