

En el Camino No Hay Errores Fatales

Charla del 1 de enero, 2003

Como nuestras mentes son sistemas bastante caóticos, mantenerse en el camino intermedio es algo muy difícil. Es fácil que un sistema caótico pierda el equilibrio y que se vaya hacia un lado o hacia el otro. La razón por la cual mantenerse en el medio es difícil, es porque requiere de mucho equilibrio.

Por lo tanto, no es sorprendente que los psicólogos empleen analogías relacionadas con la mecánica de fluidos para describir mecanismos mentales. Lo que esto quiere decir, es que la mente se comporta como el agua en la manera como circula y forma remolinos, arremolinándose en una dirección, metiéndose por un lado y después volviendo a salir por otro. A veces puede llegar a formar olas inmensas. Hace unos días leí acerca de inmensas olas errantes que se forman intempestivamente en el océano. Cuando se dan ciertas condiciones, una pequeña ola se suma a otra y de repente se forma una inmensa ola errante que recorre el océano, para luego disiparse misteriosamente.

Lo mismo ocurre con la mente. A veces inmensas olas errantes azotan la mente y quedamos preguntándonos de dónde salieron. Estas olas pueden originarse a partir de cosas pequeñas. Por eso debemos ser muy cuidadosos con nuestra práctica. No debemos subestimar los pequeños detalles y las pequeñas distracciones, pensando que carecen de importancia. Ajaan Mun solía decir que aunque es muy difícil que un árbol entero se meta en el ojo, a veces un poco de aserrín se puede meter y lo puede dejar a uno ciego. A veces las pequeñas cosas son las que desencadenan todo, así que debemos ser cuidadosos con ellas.

Por otra parte, es importante tener la confianza de que así la mente se desequilibra, nosotros tenemos la capacidad de volverla a equilibrar. De lo contrario, la práctica estará siempre llena de temor, porque vamos a vivir con miedo de inclinarnos mucho hacia un lado o hacia el otro, o simplemente de colapsar del todo. La única forma de aprender a determinar nuestro punto de equilibrio es experimentando y solo podemos hacerlo si no tenemos miedo. Por lo tanto, debemos desarrollar la confianza que nos permita saber que así nos desviemos del camino, tenemos la capacidad de volver a él; la confianza de que en la mente siempre va a existir esa nueva oportunidad que nos va a permitir volver a empezar de nuevo.

De esta manera, vamos a ser capaces de experimentar y de hallar nuestro punto de equilibrio, porque sabemos que los errores no son fatales; que así tengamos una caída, podemos levantarnos y volver al camino. Ajaan Mun también afirmó que es normal salirse del camino; que a un lado uno puede atascarse mientras mira las flores y disfruta de la brisa y al otro, puede atascarse en el lodo. Pero lo importante es saber que tenemos la capacidad de salir de ambas situaciones y de volver al camino.

Esta es la razón por la cual tenemos técnicas en la meditación y es para eso que sirven. Estas técnicas asumen que en algún momento nos vamos a salir del camino y por eso nos ofrecen maneras de volver a él. Por ejemplo, existen técnicas relajantes para cuando el nivel de energía mental es demasiado alto y la mente empieza a saltar por todos lados como una bola de ping-pong. También existen técnicas vigorizantes para cuando el nivel de energía es muy

bajo y sentimos que nos estamos aburriendo, que nada nos interesa y que nada vale la pena. En este último caso, podemos reflexionar sobre por qué estamos practicando y eso nos ayudará a retomar el camino.

También existe el factor que el Buda denomina el ‘análisis de cualidades’, el cual significa observar con real detenimiento lo que está aconteciendo. Muchas veces nosotros nos aburrimos de la meditación porque, como nos volvemos descuidados, dejamos de prestar verdadera atención y parece que nada nuevo estuviera aconteciendo al meditar. Sin embargo, basta con volver a prestar mucha atención a lo que estamos haciendo, con prestar mucha atención a la respiración y vamos a empezar a percatarnos de cosas que antes no habíamos notado.

Esta es la razón por la cual la *mindfulness* o *sati* y la capacidad de estar alerta, son cualidades que son siempre apropiadas. Debemos recordar constantemente por qué estamos en el camino y después debemos examinar lo que estamos haciendo con mucho detenimiento. Debemos ser muy precisos al observar, observar y volver a observar lo que está aconteciendo. Al hacerlo, vamos a empezar a ver que en realidad hay muchas cosas sucediendo en el momento presente. Después de todo, en el momento presente es donde estamos creando todo un mundo, lo cual no es cualquier cosa. Hay mucho por observar y mucho por detectar, empezando por los componentes básicos más simples, es decir, la respiración y las cualidades mentales denominadas ‘pensamiento dirigido y evaluación’, que son los responsables de todo nuestro diálogo mental. A través del pensamiento dirigido y la evaluación nosotros dirigimos nuestros pensamientos hacia un tema en particular, para luego dedicarnos a reflexionar sobre él y a evaluarlo. De esta manera, podemos decidir: “Esto es una cosa y esto es otra cosa; esto es lo bueno y esto es lo malo”.

Lo que hacemos, es tomar ese primer grupo de componentes básicos para emplearlos de una manera nueva y distinta. En lugar del constante diálogo acerca de cosas externas, dirigimos nuestros pensamientos internamente hacia la respiración y la evaluamos. Después le aplicamos el último grupo de componentes básicos, que son las sensaciones y las percepciones. Las sensaciones se refieren a sensaciones de placer, sensaciones de dolor o a sensaciones que no son ni de placer, ni de dolor. Las percepciones se refieren a las etiquetas que les ponemos a todas estas cosas. Esto es algo que también le aplicamos a la respiración.

De manera que tenemos todos los componentes básicos que constituyen nuestra experiencia y en vez de construir más mundos complicados con ellos, decidimos conscientemente que vamos a dejar de hacer esto; que lo que vamos a hacer, es emplearlos para construir algo muy simple: un estado mental enfocado. Ahora bien, simple no significa fácil. Como dije, en la mente existen muchas corrientes y hasta olas errantes. Así que, para poder construir ese estado mental enfocado, al volver una y otra vez a la meditación retornamos de manera consciente a estos componentes básicos, pero con un nivel de simpleza que tiene la intención de lograr ese estado mental enfocado. Por eso debemos mantener las cosas a un nivel básico mientras seguimos observando todo con gran detenimiento.

Una de las razones por las cuales las cosas en la mente no permanecen en un estado de simpleza, es porque somos muy buenos en emplear estos componentes básicos para agitar y revolverlo todo. Es igual que un merengue o que la crema batida. Nosotros tomamos un poco de crema y comenzamos a batirla hasta que terminamos con una gran masa. Pero así como esa

masa está llena de aire, así mismo nuestra mente está llena de fabricaciones. Sin embargo, debemos recordar que lo que queremos es mantener las cosas simples mientras seguimos observando todo detenidamente. Nuestra mente conoce muchos trucos con los que puede crear cosas a partir de nada, siendo capaz de formar montañas a partir de un montón de tierra. Por lo tanto, debemos mantener todo a nivel de simples montones de tierra —todo muy básico y sencillo— al tiempo que estamos pendientes de todos esos trucos.

Aquí es donde las cosas se ponen interesantes, porque vamos a percatarnos de cómo nos engañamos constantemente a nosotros mismos. A veces se trata de pura deshonestidad dentro de la mente, ya que hay una parte que es experta en mentirle a la otra. En este punto podemos empezar a preguntarnos en dónde está el muro que permite que una parte de la mente engañe a la otra; preguntarnos quién está realmente engañando a quién o si en realidad todo esto es posible porque existe una parte que simplemente quiere ser engañada. Debemos recordar que existen todo tipo de maniobras políticas dentro de la mente —entre los miembros del comité— y que debemos permanecer vigilantes.

Por fortuna, la mejor manera de lidiar con estas cosas es manteniendo todo muy simple. Debemos rehusarnos a participar en esos juegos. Cuando estas cosas surjan mientras intentamos calmar y aquietar la mente, debemos cortarlas de raíz lo antes posible. Si, por ejemplo, surge un pensamiento que nos hace recordar a alguien —y que hasta nos hace recordar su rostro— debemos enviarle deseos de buena voluntad a esa persona y nada más. No tenemos por qué involucrarnos en las historias asociadas con esos rostros y, al comienzo, no vale la pena averiguar de dónde provienen o por qué razón han aparecido. Simplemente debemos dejar que desaparezcan.

Este principio de mantener las cosas simples es lo que permite que el equilibrio sea algo cada vez más fácil de lograr para la mente, ya que le permite ver los pequeños movimientos que pueden llegar a desencadenar las cosas. A esto le dicen el ‘efecto mariposa’. Se refiere a cómo el aleteo de una mariposa en Brasil —al iniciar una cadena de cambios en las corrientes de aire— puede ocasionar que semanas después un avión se estrelle en Texas. Por eso es importante mantener las cosas simples, para poder ser conscientes de esos pequeños aleteos en nuestra mente. Por fortuna, cuando la mente se estrella no es como el avión en Texas, ya que no va a morir o a no ser que permitamos que lo haga. Siempre vamos a poder levantarnos, sacudirnos el polvo y seguir caminando.

Esto es algo que es bueno recordar en la práctica. Basta con recordar la historia del rey Ajatasattu. Él asesinó a su padre, pero después sintió un gran remordimiento. Aun así, la tradición establece que Ajatasattu algún día va a llegar a ser un Buda Solitario, aunque primero tenga que pagar por su mal karma. Igualmente, existe una tradición que afirma que incluso Mara, la personificación de la tentación en textos budistas tempranos, algún día también llegará a ser un Buda Solitario.

De manera que así nuestra mente parezca estar a punto de estrellarse —o así ya se haya estrellado— es importante recordar que siempre debemos hallar el coraje para levantarnos de nuevo, porque siempre existe la posibilidad de crear nuevo karma, de nuevas cosas que podemos hacer a cada momento. Siempre debemos recordar que en el camino los errores no son fatales.

Cuando podemos confiar en este hecho, es posible experimentar con nuestra mente durante la meditación. De esa forma, vamos a poder determinar qué tanto esfuerzo es demasiado; qué tanto esfuerzo es muy poco; qué tanta actividad agita la mente y qué tanta disminuye nuestra energía hasta volvernos somnolientos. Todas estas son preguntas acerca del equilibrio que solo pueden ser contestadas experimentando; que solo nosotros mismos podemos determinar mientras intentamos diferentes cosas, con la confianza de que así cometamos errores siempre vamos a poder corregirlos y siempre vamos a poder aprender de ellos. Esto es lo más importante.

No debemos ver nuestros errores como algo muy malo por lo cual después tendremos que pagar, sino como una oportunidad para aprender. Esto se aplica tanto a la vida diaria como a la meditación. Si tenemos esta actitud frente a todo lo que hacemos ninguna sesión de meditación será un desperdicio. Cada sesión se convierte en una oportunidad para aprender. De nosotros depende si aprovechamos esta oportunidad o no.

El Buda habla acerca de las cuatro bases del éxito en la meditación: la concentración basada en deseo y Esfuerzo Correcto; la concentración basada en persistencia o vigor y Esfuerzo Correcto; la concentración basada en capacidad de enfoque y Esfuerzo Correcto; y la concentración basada en poder de análisis y Esfuerzo Correcto. El Buda también habla de lo importante que es lograr el equilibrio al aplicar estos factores, ya que nuestro deseo puede ser muy fuerte o muy débil; nuestra persistencia muy intensa o muy laxa; y nuestras capacidades de enfoque y análisis, excesivas o precarias. La única manera de aprender a equilibrar estas cosas es a través de la experimentación; de intentar, errar y volver a intentar.

Soy muy consciente de que hoy en día todo el mundo vive muy ocupado; de que todos queremos que las cosas sean fáciles para poder consumirlas rápidamente y así poder saltar a la próxima novedad. Pero el camino de la práctica no funciona así. No existe una 'próxima novedad'. El problema más importante que la mente tiene en este momento, es el hecho que está creando sufrimiento para sí misma; que a pesar de que cada una de sus acciones busca la felicidad, está creando sufrimiento para sí misma. Este es el principal problema en la vida y solo la práctica puede resolverlo. Sin embargo, debemos recordar que la práctica es una actividad que solo produce resultados cuando estamos dispuestos a ser pacientes, a experimentar y a aprender de nuestros errores.

Así que eso es exactamente lo que debemos hacer y no debemos desanimarnos porque hasta el Buda cometió errores; grandes errores: Seis años de auto-tortura. *Todos los nobles discípulos han cometido errores.* La diferencia es que han estado dispuestos a aprender de ellos y que no han permitido que esos errores los desmoralicen.

Título original: 'No Mistakes are Fatal'

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2003/0301n1-mistakes.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026