

El liderazgo en nuestro interior

Charla durante la sesión de meditación del 03 de abril, 2019

A nosotros nos gusta oír que simplemente relajándonos podemos lograr el Despertar. Que basta con permitir que la mente sea lo que naturalmente es y así, de manera espontánea, llegará al Despertar. Esto es lo que nos gustaría creer. Sin embargo, ni el Buda ni los maestros de la Tradición del Bosque tailandesa usaron imágenes de gente relajándose en el camino de la práctica budista. Las imágenes que usaron fueron de personas desarrollando habilidades y destrezas; de personas batallando, explorando y buscando algo que les hacía falta. Esto significa es que la práctica va a requerir de mucha lucha y pensamiento estratégico, trabajando hacia una meta.

¿Quiénes son los enemigos en esta batalla? Son nuestra propia pereza y negligencia, esos miembros del comité que tienden a tomar las riendas y a ir por ahí matoneando a los demás. Ellos niegan que nuestras acciones marquen una diferencia. Según ellos, podemos simplemente hacer lo que nos venga en gana, escogiendo el placer fácil y rápido por encima de la felicidad de largo plazo.

Existen dos formas de luchar contra estos personajes, estos miembros del comité de la mente. La primera es simplemente intentar sacarlos a las buenas o a las malas. La segunda es intentar convertirlos. Cuando trabajamos con la respiración estamos implementando la segunda estrategia. Estamos intentando darle a la mente una sensación de placer aquí y ahora a través de la manera como respiramos. Así, los miembros más perezosos del comité van a pensar que la práctica de la meditación no es tan mala. Y aquellos que quieren una salida rápida, un placer rápido, van a pensar que aquí mismo hay placer y que simplemente con la manera como respiran, pueden desarrollar una sensación interior de bienestar.

Cuando ustedes hacen esto, están reconquistando su energía de la respiración y poniéndola del lado de los miembros del comité que son más conscientes y más sabios, y que además tienen más discernimiento. La están poniendo del lado de los que buscan bienestar y felicidad de largo plazo. El Buda dijo que la siguiente pregunta yace al comienzo de la sabiduría: ¿Qué es lo que, al hacerlo, me conducirá al bienestar y la felicidad de largo plazo? Desde luego, esta pregunta va de la mano de la siguiente: ¿Qué es lo que, al hacerlo, me conducirá a la desdicha y el sufrimiento de largo plazo? Este par de preguntas tienen la finalidad de fomentar una actitud vigilante. Ustedes se percatan de que sus acciones sí marcan una diferencia. Por lo tanto, esas son las voces con sabiduría y discernimiento que ustedes quieren a cargo del comité de la mente. Esta actitud vigilante se basa en tener convicción de que sus acciones de verdad sí marcan la diferencia.

En realidad no hay como probar que tenemos libre albedrío. Y puede que los filósofos debatan este tema sin cesar, pero ustedes deben preguntarse qué opciones tienen si no creen en el libre albedrío. La verdad es que no muchas. Sin embargo, si asumen que el libre albedrío sí existe, se inclinarán a ser más cautelosos frente a sus actos. Esto va de la mano con la creencia que sus acciones sí producen resultados y que la capacidad de la mente humana es tal, que sí es capaz de hallar verdadera felicidad a través de sus actos. Esto es lo que significa tener

convicción. Tener convicción es el comienzo de lo que se denominan 'las facultades', que son las cualidades que, según el Buda, deben estar a cargo de nuestro comité de la mente.

Tener convicción en el Despertar del Buda significa creer en el poder de las acciones. Esto es algo a lo cual ustedes se deben agarrar y que deben recordar, pues es muy fácil de olvidar. Cuando la codicia, el deseo, la ira o el miedo llegan pisando fuerte, la convicción en el karma tiende a salir corriendo. En ese momento, ustedes simplemente quieren darle rienda suelta a lo que esas emociones les dicen que hagan o simplemente se sienten obligados a hacer lo que ellas les dicen, sin preocuparse por las consecuencias de largo plazo.

Recuerden lo que sucedió tras los ataques del 11 de septiembre. Muchos maestros budistas terminaron cambiando de equipo y salieron diciendo que, en realidad, ellos no eran pacifistas. Que esas enseñanzas sobre cómo la hostilidad no se apacigua con más hostilidad se debían ignorar por el momento, ya que existían cosas más apremiantes de qué preocuparse.

Esto es precisamente lo que todas las corrupciones dicen. Nos dicen que nuestras preocupaciones son la prioridad. Que no debemos preocuparnos por el largo plazo. Que ahora solamente debemos hacer lo que ellas nos están diciendo, porque este es un caso especial. Pero, por supuesto, esto es una sarta de mentiras.

Una de las razones por las cuales las corrupciones se vuelven poderosas es porque se apoderan de la respiración. La manera como ustedes respiran afecta cómo sienten el cuerpo y la manera como sienten el cuerpo, tiene un efecto en esos momentos en los cuales sienten que tienen que estallar como sea.

Así que nosotros tomamos control de la respiración para recordarnos que el largo plazo sí importa. Una de las razones por las que los preceptos son tan cortos, es porque son fáciles de recordar. Y son fáciles de recordar, porque cuando sentimos la tentación de matar es cuando necesitamos recordar el precepto de no matar. Porque precisamente cuando sentimos la tentación de robar, cuando tenemos hambre, y cuando pensamos que la sociedad está colapsando y que en un momento así no importan los derechos de propiedad, es precisamente cuando necesitamos recordar el precepto de no robar. Los preceptos nunca caducan y son cortos para poder recordarlos con facilidad.

El principio esencial del karma es fácil de recordar. Dice que, si uno hace algo basado en intenciones torpes o carentes de habilidad e inteligencia, el resultado va a ser dañino. Algunas veces el resultado será instantáneo y otras no, pero en cualquier caso las consecuencias serán perjudiciales. ¿Y de qué sirve inyectarle al sistema algo dañino? Ya de por sí hay suficiente sufrimiento en el mundo. ¿Para qué crear más?

Todo esto requiere que tengamos las prioridades correctas. Que recordemos que nuestras acciones son nuestra verdadera riqueza y que lo que obtenemos al actuar de maneras torpes y carentes de inteligencia, es todo menos riqueza. Que recordemos que lo que obtenemos es algo que se escurrirá entre los dedos como agua, mientras que nuestros actos hábiles e inteligentes nos seguirán a donde quiera que vayamos. En una imagen que nos da el Buda, nuestras acciones torpes y carentes de inteligencia son como una carreta que vamos arrastrando. Pero las que son hábiles e inteligentes, son como una sombra que nos sigue a todas partes, sin necesidad de esfuerzo alguno.

Por lo tanto, ustedes quieren cerciorarse de alguna manera de que los miembros más sabios tienen cierto poder dentro del comité. Con este fin, procuran que la respiración esté del lado de esos miembros sabios, para que la mente vaya creando asociaciones entre ellos y la respiración. Estas son asociaciones que van a trabajar por el bienestar de largo plazo. Esto no solo los beneficiará, sino que también los hará sentirse bien.

Recuerden que habrá momentos en la vida en los que va a ser difícil hallar una manera de respirar que sea comfortable. Por ejemplo, la respiración no va a ser un lugar comfortable cuando estén muy enfermos o cuando el cuerpo esté a punto de morir. Y cuando esto suceda, ojalá que su mente ya haya sido entrenada y los miembros sabios del comité ya hayan sido fortalecidos.

Así que mientras tengan a su alcance una buena respiración, sáquele el mayor provecho posible para ver cuántos miembros del comité pueden reclutar a la causa. Las voces de la *sati* o de *la capacidad de mantener presente algo en la mente*; del esfuerzo correcto; y de la concentración y el discernimiento, son las que deben estar a cargo de su mente. Estas son las fortalezas o facultades que surgen a partir de su convicción.

Si ustedes en verdad creen en el principio del karma, tienen que hacer lo necesario para asegurarse de que van a dar surgimiento a cualidades hábiles e inteligentes, y de que van a abandonar las que no lo son. Es importante que no se sientan forzados a hacer esto y que aprendan a motivarse a de verdad querer hacerlo. Esta es la razón por la cual la mente no se aquieta automáticamente cuando intentan calmarla. Por eso, primero deben convencerla de que calmarse sí vale la pena, dándole una buena respiración y razones de peso.

Con su respiración y estas buenas razones trabajando conjuntamente, ustedes pueden hacer que la mente finalmente quiera calmarse. Al lograrlo se sentirán bien. Mantengan esto en mente para la próxima vez que mediten. Así podrán recordar que aunque esto puede ser difícil y hay muchas discusiones mientras el comité debate, la vez pasada, al lograr que la mente finalmente se enfocara en la respiración, se sintieron realmente bien y concluyeron la meditación sintiéndose renovados.

También es importante que recuerden los trucos y estrategias que les han funcionado en el pasado, y también los trucos que las corrupciones han empleado contra ustedes. De esa manera, podrán percatarse de que las corrupciones no son realmente sus voces, sino simplemente otras voces más del comité.

Como dijo el Buda, esta es una señal de sabiduría ya que ustedes son capaces de percibir las cosas o voces en la mente, como algo separado. Hoy en día oímos constantemente sobre la sabiduría de la 'no dualidad' y la 'interconexión'. Pero cuando el Buda hablaba de sabiduría, decía que es una cuestión de ver las cosas como separadas. Cuando los eventos surgen en la mente ustedes deben verlos con objetividad. Deben tomar distancia de ellos para que puedan ver de dónde vienen y hacia dónde van. Para lograr esto, es de gran ayuda llevar a la mente a un estado de concentración.

Cuando estas cualidades, es decir, la convicción, la persistencia, la *sati*, la concentración y el discernimiento operan conjuntamente, esto quiere decir que los miembros que están a cargo del comité son los indicados. Sin embargo, como suele suceder con todo lo que tiene que ver con política, es bueno tener varios ases bajo la manga porque las corrupciones —la codicia,

la aversión y la delusión— tienen muchas cartas bajo la mesa. Ellas les dicen mentiras, hacen que se olviden de lo que deben recordar y se apoderan de su respiración. Así que ustedes deben tener la convicción necesaria para ver a través de esas mentiras. También van a necesitar la *sati* para asegurarse de recordar lo que deben recordar. Y por supuesto, también van a necesitar de la concentración, la cual puede trabajar con la respiración, asegurándose de que está de su lado apoyando a los miembros apropiados del comité.

Como sucede en cualquier grupo, es mejor que sean los miembros sabios quienes están a cargo, sobre todo cuando las cosas se ponen difíciles. Al examinar la historia del mundo es triste ver que frecuentemente, cuando las sociedades enfrentan períodos difíciles, los que tienen el mando hacen cosas realmente estúpidas. Parece ser que cuando más se requiere sabiduría, es cuando más escasea.

Para mucha gente, la sabiduría comienza a escasear cuando llegan el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. En estas circunstancias simplemente se agarran de lo que sea. Así que ustedes deben ir fortaleciendo los buenos miembros del comité, para que cuando el vigor del cuerpo empiece a flaquear, la fortaleza de la mente esté ahí. Los hábitos o cualidades que han desarrollado en términos de convicción, persistencia, *sati*, concentración y discernimiento, les brindarán el liderazgo que requieren para poder hacer lo correcto, es decir, las acciones sabias que resultarán en su bienestar y felicidad de largo plazo. Hagan que estos hábitos sean los líderes de su comité, los líderes de su mente. Cualquier esfuerzo que se requiera para fortalecerlos y mantenerlos a cargo, es esfuerzo bien invertido.

Título original: 'Inner Leadership'

Disponible en:

<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2019/190403-inner-leadership.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025