

Tormentas Mentales

Charla del 1 de diciembre, 2004

Existe una parte en nuestra mente que simplemente es consciente; que sin importar lo que surja en la mente —codicia, ira, delusión, desesperación, depresión, miedo o lo que sea— simplemente está ahí. Esta parte es consciente de todo lo que surge en nuestra mente, pero tendemos a bloquearla cuando surgen emociones fuertes. Sin embargo, siempre está ahí, como el zumbido de un refrigerador. O quizás, una mejor analogía sería que siempre está ahí, como está el zumbido del big bang, ese profundo si bemol que puede detectarse desde cualquier dirección del universo.

Uno de los trucos de la meditación es aprender a conectarse con esa parte de la mente. Lo hacemos, no para verla como algo exótico y misterioso, sino para que sea nuestro estado mental de fondo, el cual es la base de la consciencia que es consciente. Este cambio requiere de un desplazamiento de nuestro centro de gravedad, porque nosotros tendemos a vivir en nuestras emociones, en nuestro imaginario personal y en nuestros pequeños mundos. Sin embargo, como el Buda señaló, en esos mundos existe mucho sufrimiento. Todos ellos requieren de un gran esfuerzo para existir y requieren de una fuente de sustento. Cuando el Buda dice que ‘llegar a ser’ está condicionado por el aferramiento, ese aferramiento también puede significar alimentarse o el acto de obtener sustento. En este caso, el sustento es la pasión por el deseo, es decir, por el deseo que nos hace crear mundos y que nos insta a llevarlos hasta sus últimas consecuencias. Todo esto siempre implica un acto de obtener sustento, el cual es estresante.

Por lo tanto, debemos aprender a salirnos de estos pequeños mundos que hemos creado para nosotros mismos. De lo contrario, vamos a generar inmensas tormentas emocionales que nos van a arrasar. Esto se aplica tanto a la meditación, como al día a día. Por ejemplo, hay personas que se ponen a meditar y dicen que la tormenta emocional es de tal magnitud, que no pueden volver a sentarse. Sin embargo, si pudieran ver la tormenta desde afuera, se darían cuenta de que no hay ni viento ni lluvia, y de que nada los está arrasando. Lo que sucede, es que están permitiendo que esas tormentas emocionales se formen en su mente y que ellos mismos se están colocando en el ojo del huracán. Obviamente, el resultado es que la tormenta los va a arrasar. Lo que es importante recordar, es que alrededor de la tormenta siempre está esa parte de la mente que es simple consciencia —la que puede ser la base de la consciencia que es consciente— y si logramos desplazar nuestro centro de gravedad hacia esa consciencia, nada nos va a arrasar.

La verdad es que, si podemos percatarnos de las tormentas cuando apenas están surgiendo, no es tan difícil salirse de ellas. El problema es salirse cuando ya están azotando nuestra mente con todo su poder. Por lo tanto, debemos aprender a cambiar nuestro centro de gravedad de antemano y a mantenerlo en su nueva posición. De lo contrario, las tormentas secundarias —aquellas que surgen en la periferia de la principal— nos van a tomar desprevenidos. Esto se aplica tanto a la meditación, como al día a día. Por ejemplo, al meditar, la impaciencia es uno de esos problemas que puede surgir como una tormenta secundaria. Porque cuando nos impacientamos a causa de una tormenta mental que no se quiere disipar,

caemos en la tormenta secundaria de la impaciencia, la cual también nos puede arrasar. Lo mismo puede acontecer con el aburrimiento, el cual se puede convertir en otra tormenta. Muchas de estas tormentas secundarias son las que nos desequilibran —y no solo al meditar— así que debemos estar pendientes. Es importante recordar que ese espacio, esa parte de la mente que es simple consciencia, también existe alrededor de esas tormentas secundarias. Esta es la razón por la cual debemos aprender a observarlas desde afuera.

Muchas de las narrativas y de las discusiones que ocurren en nuestra mente son exactamente este tipo de tormentas. A veces logramos salirnos de las tormentas que se han formado en torno a eventos del pasado o del futuro, pero caemos presa de las tormentas del presente. Por eso es que cuando surgen cosas como la impaciencia, la ansiedad o la ira, debemos simplemente observarlas. Inicialmente nos van a parecer sumamente reales y poderosas, pero debemos aprender a cuestionar su naturaleza. Debemos recordar que, así pueda existir un matiz de realidad en estas cosas, es una realidad creada, falsa y artificial. Es algo que nosotros estamos fabricando en ese instante, y es muy probable que ni siquiera nos demos cuenta de que lo estamos haciendo.

Cuando yo era joven me gustaba escribir novelas. Básicamente, lo que un escritor hace, es habitar un pequeño mundo mental para explorar qué se siente estar dentro de ese mundo. Entre más realista pueda ser ese mundo para el autor, mejor será la historia. Algo muy extraño de esos mundos, es que a veces un personaje que uno ha creado lo puede sorprender. Porque entre más real se vuelve un personaje en nuestra mente, más probabilidad tiene de comenzar a hacer cosas inesperadas. Cuando esto sucede, uno puede empezar a preguntarse si ese personaje en verdad tiene su propia realidad, es decir, si tiene vida propia. Sin embargo, todo es producto de nuestra imaginación. La razón por la cual estos personajes pueden llegar a sorprendernos, es la misma por la cual nos sorprendemos de que surjan cosas en la mente a partir de los pensamientos de los mundos mentales de nuestra cotidianidad: porque somos tan poco conscientes de lo que estamos haciendo, que en verdad nos sorprendemos. Por lo tanto, estos pensamientos pueden empezar a parecer muy reales, a tener vida propia. Lo que en verdad está sucediendo, es que la parte de nuestra mente que los ha creado, está oculta detrás de un velo que la separa de la parte que los observa. Por eso pueden sorprendernos y tomar rumbos inesperados.

Esta es la razón por la que es importante aquietar nuestra mente lo más que se pueda. Al hacerlo, vamos a acercarnos más a la parte de la mente que simplemente observa y así, vamos a poder levantar el velo para tener más claridad acerca del origen de esas fabricaciones, de esa tormenta. Apenas logremos reubicar nuestro centro de gravedad y podamos ver esa tormenta en acción, estas fabricaciones dejarán de tomarnos por sorpresa. Y al llegar al punto en que ya no nos toman por sorpresa, las fabricaciones comenzarán a perder su atractivo y seremos capaces de apreciar toda su artificialidad. En ese momento, empezamos a ser capaces de salirnos de esos mundos mentales, es decir, de esas tormentas, de una manera cada vez más consistente.

Así que cuando las tormentas empiecen a formarse en nuestra mente, esto es lo que debemos recordar: que simplemente son un evento en una parte de nuestra consciencia y que existe otra parte de nuestra consciencia que la rodea, la cual está por fuera de esas tormentas. Debemos aprender a darle más peso a esa consciencia, que a las tormentas. Por lo tanto, si nos

vamos a identificar con algo —y es apenas natural que nos identifiquemos con ciertas cosas a lo largo del camino— debemos aprender a identificarnos con esa consciencia calmada y quieta. Puede que esta consciencia no parezca ser tan entretenida, creativa e inteligente como las fabricaciones de las tormentas mentales, pero es nuestra salvación; es de lo que podemos sujetarnos para evitar ser arrasados.

Desafortunadamente, existen muchos casos de personas muy inteligentes y creativas en las que algo adquiere vida propia dentro de sus mentes, hasta el punto de llevarlas a quitarse la vida por causa de esa creación mental. Esto ocurre, porque estas creaciones las insta a caer en todo tipo de comportamientos extraños, erráticos y autodestructivos, por la simple razón de ser incapaces de abandonar esos mundos mentales.

Por esta razón, tanto en el día a día como en la meditación, debemos aprender a tomar distancia de este tipo de pensamientos para garantizar la supervivencia de todo lo bueno y valioso que existe en nuestra mente. Por eso es importante que nos demos cuenta de que, aunque esa consciencia calmada y quieta no parezca ser tan entretenida y creativa como las narrativas de las voces de la tormenta, es realmente nuestra aliada y nuestra amiga. Aprender a permanecer con ella y a observar continuamente las cosas sin ser impacientes por tener resultados, es un acto de sabiduría. También es importante aprender a ser estables mientras observamos estas cosas, estas tormentas mentales. Porque esa estabilidad es lo que nos va a permitir ver las sutilezas y los trucos con los que la mente se engaña a sí misma; las áreas en las que tiende velos o erige barreras para mantener la ilusión. Nuestra mirada atenta, calmada y perseverante, es lo que nos permitirá ver a través del ilusionismo de la mente.

En un comienzo —sobre todo al empezar a meditar— observar las cosas desde esa consciencia calmada puede parecer algo tan frágil e inestable como estar en los mundos mentales que habitualmente creamos. Pero a medida que nos vamos acostumbrando a desplazar nuestro centro de gravedad a esa consciencia, vamos a descubrir que es más fácil permanecer en ella que seguir creando esos otros mundos mentales. Y aunque esta consciencia calmada también es un mundo y en algún momento también tendremos que desensamblarla, por el momento es el mundo más estable a nuestra disposición. Con el paso del tiempo, nuestro centro de gravedad se desplazará hacia esta consciencia, tanto en la meditación como en la vida diaria. Una vez esté ahí, las cualidades de la paciencia, la estabilidad y el temple serán más fáciles de practicar y las valoraremos más. Y aunque estas cualidades no parezcan ser entretenidas o sorprendentes, nos van a permitir descubrir muchas cosas sorprendentes acerca de nuestra mente. Específicamente, nos van a ayudar a aprender a dilucidar este proceso de creación y a entender de dónde vienen todos esos mundos que creamos. Así fue como el Buda descubrió el co-surgimiento dependiente. Él se dedicó a observar su mente de manera muy paciente, colocándose en una posición en la que las tormentas mentales no podían arrasarlo.

Es como en el mundo académico. Muchas personas quieren subirse al tren de las discusiones académicas y demostrar que sí saben y que hacen parte del debate. Sin embargo, las que realmente hacen que el conocimiento avance, son las que cuestionan las cosas y dicen: “Un momento, paremos un minuto. Estas preguntas no tienen sentido. Aquí hay algo mal”. De la misma manera, cuando nosotros tomamos distancia de una narrativa y logramos salirnos de ella, es cuando empezamos a ver lo que realmente hay detrás; lo que realmente significan las premisas que le dan fundamento.

Lo mismo sucede con la mente y las tormentas mentales. Antes de una tormenta existen pequeñas señales que la mente se envía a sí misma. El problema es que en vez de observarlas calmadamente y de decir, “un momento, esto no tiene sentido, aquí hay algo mal”, sentimos que somos muy astutos porque entendimos las señales y decidimos validarlas. Al hacerlo, caemos en el mundo mental de esos signos y de esas señales. La verdad es que es necesario tener verdadero entendimiento para que esas señales no nos atrapen; para poder salir de los mundos que creamos a partir de ellas. Por eso, Ajaan Suwat dijo que uno de sus *insights* más importantes durante la meditación, había sido ver cómo a la mente le gusta jugar a engañarse a sí misma. Por lo tanto, frente a estas señales a veces es mejor hacerse el tonto y pensar: “No entiendo; aquí hay algo mal, esto no tiene sentido”. Después, simplemente tomamos distancia.

Recuerden: debemos aprender a salirnos de estos pequeños mundos que hemos creado para nosotros mismos. De lo contrario, vamos a generar inmensas tormentas emocionales que nos van a arrasar. Esto se aplica tanto a la meditación, como al día a día. Debemos recordar que alrededor de la tormenta siempre está esa parte de la mente que es simple consciencia — la que puede convertirse en la base de la consciencia que es consciente— y que si logramos desplazar nuestro centro de gravedad hacia esa consciencia, nada nos va a arrasar.

Título original: ‘Mindstorms’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2004/041201-mindstorms.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026