

Los Trucos de la Mente

Charla del 9 de diciembre, 2011

Una de las pocas veces que mi maestro Ajaan Fuang aceptó una invitación a comer, fue cuando visitó la casa de una de sus estudiantes cuya hermana también era practicante del Dharma. En esa ocasión, en vez de entonar cánticos, Ajaan Fuang tuvo una conversación sobre Dharma con sus anfitrionas. Durante la conversación, la hermana de la estudiante orgullosamente afirmó: “He estado meditando y estoy intentando que mi mente esté lo más vacía posible”. Inmediatamente, Ajaan Fuang le dijo: “¡No, no, no haga eso! Cuando la mente está vacía cualquier cosa puede entrar, buena o mala. Es como dejar la puerta de la casa abierta; cualquier persona se puede meter”.

Lo que esto significa, es que debemos darle trabajo a la mente; que debemos darle una dirección. Por esta razón tenemos lo que se denomina la ‘perspectiva correcta’. La perspectiva correcta nos recuerda que tenemos un camino que nos conduce del sufrimiento hacia el final del sufrimiento. Esta es una dirección y una meta que debemos mantener presente en la mente. Lo que se denomina concentración no dirigida, es algo que solo debemos empezar a practicar al llegar al final del camino. Mientras tanto, necesitamos un sentido de dirección muy claro, porque si no lo tenemos, la mente se va a desviar y se irá en cualquier dirección.

Existen muchas ideas extrañas acerca de la meditación. Una de las más extrañas es la que sostiene que si abrimos y vaciamos la mente, nuestra sabiduría natural saldrá a la superficie. Es cierto que a veces, al despejar la mente, algo que ha estado oculto en nuestro interior —algo que ha permanecido oculto debido a condicionamiento social o a creencias que hemos adquirido de los demás— puede salir a la superficie. Sin embargo, también existen muchas otras cosas que pueden salir a flote. Porque además de nuestra sabiduría natural, están nuestra codicia natural, nuestra ira natural, nuestro miedo natural y nuestra capacidad natural de delusión; es decir, todas las cosas que nos pueden sacar del camino y conducirnos a una zanja. Así que no podemos creer que todo lo que surge mientras la mente está en calma y quietud es algo en lo cual podemos confiar. Es nuestro deber cuestionarlo todo.

También es importante tener en mente que estamos trabajando en un camino que tiene una dirección y que tiene instrucciones muy precisas. A diferencia de los caminos que la sociedad o que a veces algunos miembros de nuestra familia nos han querido meter en la cabeza, el camino del Buda es un camino que verdaderamente quiere lo mejor para nosotros.

El camino del Buda se enfoca específicamente en nuestro problema principal: el hecho que la mente se está causando sufrimiento a sí misma. Él nos da instrucciones muy claras sobre cómo ponerle fin a este problema. Esto es algo que debemos recordar, porque otras partes de la mente nos van a decir que ni ese tipo de análisis, ni esa meta en particular, les interesa; que por el momento tienen otras metas más interesantes en qué pensar. Mientras meditamos, es un error pensar que estos pensamientos que oponen resistencia, de alguna manera son lo más profundo y confiable que hay en nuestra mente, por la simple razón de que surgieron cuando la mente empezó a despejarse.

Debemos recordar la analogía del comité de la mente, pero también debemos recordar que el comité no es el único que opera en la superficie. Como bien sabemos, es raro que en una

discusión política aquellos que realmente están instigando las cosas pongan la cara. Ellos usualmente prefieren manejar a sus títeres a distancia y en la penumbra. Así que, solo porque algo está escondido, no significa que sea confiable.

Había un truco que la segunda esposa de mi padre solía emplear con él. Si ella quería pedirle algo poco razonable, dejaba de hablarle por varios días. Él obviamente quería saber cuál era el problema y si había hecho algo malo. Al comienzo, ella no decía nada. Solo después de varios días, cuando veía que mi padre ya estaba desesperado y estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para complacerla, hacía su demanda. Él obviamente cedía y la complacía, con tal de mantener la armonía de la casa. El resultado fue que poco a poco nos fue sacando a mi hermano y a mí de la familia.

Este truco no es algo exclusivo de las parejas. Nuestra mente también lo emplea consigo misma. La mente obstaculiza y oculta las cosas por un rato, hasta que nos hace sentir miserables porque no sabemos qué es lo que está pasando. Algo está mal, algo nos deprime, algo nos preocupa; algo nos hace sentir ansiosos. Pero la mente sabe que lo que quiere no es razonable y que no vamos a ceder a sus demandas hasta que no estemos desesperados y dispuestos a hacer lo que sea por un poco de paz. Así que solo en ese momento es cuando las cosas salen a la superficie y nuestro alivio es tan grande, que el simple hecho de pensar que finalmente sabemos cuál es el problema, nos predispone a creer y a hacer cualquier cosa que la mente nos pida.

Pero debemos recordar que el comité de la mente no es ni un consejo de santos, ni una asamblea de ancestros sabios. En ese comité existe codicia, existe ira, existe delusión. Existe todo tipo de ignorancia y toda clase de temores, celos y resentimientos. En la mente hay muchas cosas nocivas y carentes de inteligencia revoloteando por ahí, lo cual nos conduce a la otra razón por la cual estas cosas están guardadas en el sótano. Están ahí, no porque nuestro condicionamiento social las haya ocultado injustamente, sino porque existen cosas que son muy difíciles de aceptar y de admitir; porque nos avergüenza pensar que llevamos ese tipo de sentimientos por dentro. Esta es la razón por la cual estas cosas tienen que actuar de manera indirecta.

Una de las razones por las cuales calmamos, aquietamos y establecemos la mente, es porque queremos alcanzar una sensación de bienestar y autoconfianza que nos permita admitir las cosas cuando todo esto salga a flote. De esa manera, vamos a poder admitir que, “sí, ahí hay codicia; sí, ahí hay miedo; sí, ahí hay rabia; sí, ahí hay resentimiento; sí, ahí hay delusión”. También lo hacemos, porque nos colocamos en una posición desde la cual nos damos cuenta de que no tenemos por qué ceder ante estas cosas; de que solo por haber estado escondidas no significa que sean ciertas; y de que ciertamente no hay razón alguna para que tengan control sobre nuestras vidas. Después de todo, este camino que estamos recorriendo no se trata de observar pasivamente lo que suceda. En este camino tenemos una meta y una dirección. Por eso queremos que las cosas vayan en esa dirección.

Todas las imágenes y analogías que el Buda emplea en sus enseñanzas tienen ese sentido de dirección. En una, estamos siguiendo un camino cuyo propósito es conducirnos a un lugar específico. En otra, estamos cruzando el río en una balsa, yendo desde esta orilla en donde hay sufrimiento, hacia la otra orilla en donde está la liberación total del sufrimiento. Queremos llegar al otro lado porque estamos sufriendo y porque no queremos sufrir más; por eso

queremos cruzar el río y recorrer el camino hacia el fin del sufrimiento. Uno pensaría que cuando las imágenes son tan claras y simples, las cosas también van a ser claras y simples.

Sin embargo, hay partes de la mente que tienen sus propios intereses. Estas partes piensan, “okey, pero antes de llegar al fin del sufrimiento, primero voy a probar esto, después un poco de esto y luego esta otra cosa”. También puede ocurrir que en algún momento asumimos responsabilidades que simplemente van degradando nuestra mente. Sea lo que sea, al hacer esto estamos permitiendo que el río nos arrastre y nos lleve hacia donde están las rocas y los remolinos. Por lo tanto, debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para superar estas cosas y llegar a la otra orilla.

Este camino es una verdad que es fruto de la voluntad, es decir, es el tipo de verdad que solo va a materializarse si decidimos que es algo que va a suceder y que vamos a perseguir. Es importante que aprendamos a confiar en esa determinación. Este es un elemento esencial; la confianza es un elemento muy importante.

Con respecto a esto, podemos apreciar otro truco de la mente. Muchas veces pensamos, “bueno, pero estos son mis sentimientos más profundos, mi ansia más profunda. Tiene que haber algo confiable en todo esto; no puedo seguir adelante sin antes alimentar estos sentimientos, esta ansia”. Cuando esto suceda, debemos preguntarnos en realidad cuánto tiempo llevamos confiando en nuestras ansias. ¿Acaso sabemos a dónde nos han conducido en el trascurso de innumerables vidas? ¿Por qué no podemos aprender a confiar en la parte de la mente que ya no está totalmente sumergida y que por lo menos pudo sacar la cabeza para tomar aire? ¿Por qué no podemos convencernos de que es mejor llegar al otro lado del río que estar totalmente sumergidos en el sufrimiento? Debemos recordar que no podemos esperar a que todos los miembros del comité de la mente estén a bordo —es decir, estén de acuerdo— para tomar el siguiente paso. Debemos seguir tomando cada paso, empujando y empujando; debemos detectar en dónde algo está oponiendo resistencia y debemos aprender a lidiar con ella.

Porque no debemos sorprendernos al encontrar resistencia. Sin embargo, no debemos caer en el error de pensar que como esa resistencia se trata de una parte de la mente que no habíamos visto antes, debemos darle tiempo para que exprese su sabiduría. Como en cualquier proceso de fortalecimiento, tenemos que oponernos a esa resistencia una y otra vez. Una parte de la mente va a percatarse de que esas ideas que ahora oponen resistencia, son las mismas que nuestra razón puso a cargo de las cosas; pero también va a percatarse de que son las mismas que nos han hecho miserables. Así que es bueno preguntarnos qué fue lo que nuestra razón pensó en su momento y qué fue lo que la influyó para haber tomado esa decisión.

La sabiduría del Buda tiene un historial realmente bueno. Y aunque lo que Él nos pide es realmente exigente, la recompensa es enorme. Al comienzo, esto es algo que vamos a tener que aceptar basados en la confianza. Pero qué es preferible: ¿Confiar en nuestra codicia, nuestra ira, nuestra delusión o nuestro miedo, o confiar en el Buda y en el ejemplo de la noble *sangha*? Debemos evitar caer en los trucos que la mente emplea para engañarse a sí misma. Debemos recordar que este es un entrenamiento para la totalidad de la mente y no solo para nuestras intuiciones o presentimientos viscerales.

Hace poco escuché un chiste acerca del hecho que las vísceras —el estómago en particular— tiene más terminales nerviosas que el cerebro. Pero en realidad, ¿qué tanto

podemos confiar en nuestro estómago, en nuestras vísceras? Lo que nosotros realmente queremos, es aprender a usar nuestra razón; aprender a entender y dominar los trucos de la mente para emplearlos en la lucha contra nuestras propias corrupciones. No podemos dejar que las corrupciones sean las que emplean todos los trucos.

Existen varios malentendidos que son muy comunes. El primero es la idea de que, de alguna manera, la parte no verbal es la parte más sabia de la mente. El segundo, tiene que ver con la parte condicionada de la mente, el lenguaje. Es la idea de que basta con deshacerse de ese condicionamiento para alcanzar ‘lo incondicionado’. La verdad es que ambas son incorrectas, porque la parte no verbal de la mente es algo bastante condicionado; basta con examinar todos esos sentimientos vagos y confusos, y todos esos deseos indeterminados y en gestación. La razón por la cual son vagos y confusos, es porque si no lo fueran, podríamos detectarlos fácilmente y no podrían engañarnos. Así que todo esto no se trata de decir nuestros sentimientos están en lo correcto y nuestra razón no, o de que todo lo que hemos aprendido de los demás está mal. Lo que esto significa, es que debemos aprender a emplear nuestro discernimiento.

Porque algunas de las maneras en las que la mente dialoga consigo misma son realmente inadecuadas y carentes de inteligencia. Sin embargo, nosotros podemos entrenarla para que ese diálogo sea adecuado e inteligente; podemos aprender a mejorar la calidad del diálogo de nuestro comité mental. Por eso es necesario que aquietemos nuestra mente, colocándola así en una posición desde la cual pueda permitir que cada miembro del comité diga lo que tiene que decir, para luego resolver las cosas sin creerse todo lo que se ha dicho a sí misma.

Muchas cosas van a surgir cuando la mente logre aquietarse; y cuando surjan, es cuando comienza el trabajo del discernimiento. El discernimiento debe poder contestar preguntas como, “¿y por qué está surgiendo esto? ¿Se trata acaso de una manifestación de sabiduría reprimida o de simple codicia, aversión y delusión? Es importante recordar que el camino no nos va a llevar en coche hasta la meta. Nuestro discernimiento debe estar a cargo para recordarnos constantemente que esta meta —aprender a abandonar todas las maneras inadecuadas a través de la cuales la mente crea sufrimiento— es la mejor, la más noble y la más sabia que podemos tener.

También nos debe recordar que las cosas hay que construirlas. Porque el camino hay que construirlo. No va a ser algo que va a fluir de manera natural. Puede que alcancemos una sensación de fluidez a medida que vamos logrando algo de impulso, pero es necesario tener una fuerte determinación para ir en contra de nuestras corrupciones. Esa determinación debe estar influenciada por el discernimiento y a veces el mismo discernimiento va a estar influenciado por la determinación. La verdad es que ambas cualidades deben ir juntas. Es importante recordar la imagen que Ajaan Mun empleó en su última charla de Dharma: él dijo que somos soldados que van a una batalla y que nuestra principal arma es el discernimiento. ¿Y qué es el soldado? Es nuestra determinación de no volver para nunca más tener que sufrir. Esta es una imagen que debemos tener siempre presente.

Título original: ‘Games the Mind Plays’

Disponible en <https://www.dhammadata.org/audio/evening/2011/111209-games-the-mind-plays.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026