

Cómo negociar con el comité de la mente

Charla durante la sesión de meditación del 03 de septiembre, 2009

El Buda hizo una distinción importante entre estar en recogimiento físico y estar en recogimiento mental. Ustedes pueden estar solos sentados bajo un árbol —solos en el sentido en que no hay nada más alrededor— pero puede haber una multitud en sus mentes. El Buda dijo que todas sus ansias; todos sus pensamientos sobre el pasado y el futuro; toda esa conversación que ocurre en sus mentes, es como si ustedes tuvieran una multitud dentro de ella. Ustedes deben aprender a encontrar paz entre esa multitud para que realmente puedan estar a solas, para poder ser solo uno en el momento presente y así poder entrar en un estado de concentración.

Existen varias maneras de lograr esto. Una de ellas es desterrar a todos esos miembros del comité carentes de habilidad e inteligencia. Eso es lo primero que deben hacer. Cuando surja algún pensamiento que no sea ni muy hábil ni muy inteligente, ustedes deben decirse repetidamente que no y no, que no se van a ir con ese pensamiento.

A veces van a tener que reforzar esa determinación con buenas razones. Como dijo el Buda, una de las formas de enfrentar pensamientos que no son ni hábiles ni inteligentes, es enfocarse en las desventajas que esos pensamientos conllevan. Recuerden que ustedes ya han visto esa película vieja miles de veces; que ya hasta se saben de memoria lo que el actor principal va a decir. Y esas películas a veces ni siquiera tienen buenos actores. Lo que tienen ahí dentro son familiares o amigos interpretando malos papeles. Además, ni siquiera actúan bien. Ustedes deben recordar que esos pensamientos no van a ningún lado o, mejor dicho, que sí van a algún lado, pero no a uno bueno. Simplemente pónganlos de lado, lo cual usualmente es suficiente para practicar concentración.

Cuando están practicando concentración ustedes están desarrollando una habilidad muy importante para aprender a negociar con las voces en sus mentes. Esto requiere aprender a cómo dar surgimiento aquí, en el momento presente, a una sensación inmediata de placer — e incluso de éxtasis— a partir de elementos muy sencillos. Estos elementos son tres. Primero, la respiración; segundo, su habilidad de mantener en mente una cosa por cierto tiempo; y tercero, su habilidad de mantenerse concentrados en una cosa por cierto tiempo. Todo esto permite que la mente tenga la oportunidad de descansar y quietarse, para que los elementos físicos en el cuerpo puedan equilibrarse y así dar surgimiento a esa sensación de bienestar y confort.

A medida que las cosas se aquietan más y más, aparece una sensación de éxtasis, de plenitud. Es como si cada célula del cuerpo estuviera llena; como si todos los vasos sanguíneos estuvieran colmados. Permitan que esas partes del cuerpo donde usualmente cargan tensión se relajen, para que también obtengan esa sensación de plenitud. De esa forma no van a estar privándose constantemente de esa sensación.

A la mente le fascina alimentarse; le gusta alimentarse de placer. Por lo tanto es conveniente que mientras van negociando con todos esos pensamientos, voces y miembros del comité que no son ni muy hábiles ni muy inteligentes, puedan brindarles algo de placer. La

razón detrás de esto, es que cada voz en la mente, cada identidad y cada 'yo' que ustedes han creado, se ha creado en aras de la felicidad. Por eso, cuando ustedes quieren sentar esos miembros a la mesa para poder discutir y razonar con las diferentes partes de la mente, a muchos de ellos no les gusta oír razón alguna, ya que lo que quieren es felicidad instantánea, ahora mismo. Sin embargo, ustedes los van a entrenar para que vean que es importante respetar el mecanismo de causa y efecto.

Pero antes de que los miembros del comité estén dispuestos a escuchar este mensaje, ustedes deben poder demostrarles que sí es posible lograr una sensación de bienestar y calma aquí y ahora, y que la pueden lograr de una manera hábil e inteligente. Sin importar cuáles sean sus exigencias de placer instantáneo aquí y ahora, ustedes pueden decirles: "Miren. Aquí hay un mejor placer. Está justo aquí y no estamos hablando de algo en un futuro distante".

Lo único que hay que hacer es respirar de una manera confortable y permitir que la energía de la respiración circule a través del cuerpo con comodidad. Por ejemplo, piensen en la sangre fluyendo por sus manos, por sus pies, relajando cualquier tipo de tensión que pueda existir en pies y manos. Luego, a partir de aquí, pueden subir por los brazos o por las piernas hacia el torso. De esta manera, y sin importar qué tan fuertes sean las sensaciones de desasosiego, de no poder soportar más tensión o de querer placer instantáneo aquí y ahora, ustedes pueden decirles a esos miembros del comité: "Miren. Aquí está ese placer, ahora mismo".

A medida que perfeccionan esta habilidad, ustedes pueden comenzar a traer a la mesa de negociación a esos pensamientos que no son ni muy hábiles ni muy inteligentes, y van aprendiendo a cómo examinarlos. Porque el Buda dijo que si uno simplemente pone de lado estas cosas o solo examina sus desventajas sin entender su atractivo, no va a poder verlas de verdad. Para realmente verlas y entenderlas, es necesario observar qué es lo que hace que esa idea o esa identidad en particular les resulte atractiva. ¿Por qué les gusta caer en ese viejo hábito? ¿Qué gratificación les está dando?

Verán que existe una parte de la mente a la cual le gustan hábitos y costumbres que por regla general a ustedes les resultan desagradables; le deben agradar, porque si no fuera así, ustedes no caerían en ellos. Así que deben poder ver las dos caras de la moneda: qué es lo que les gusta y qué es lo que no les gusta de esos comportamientos poco hábiles e inteligentes.

Se darán cuenta de que lo que les agrada de ese comportamiento es que les brinda cierta sensación de placer y que, lo que les desagrada, es que ese comportamiento está nublando otros posibles placeres. En la mente existe un conflicto entre sus diferentes deseos y entre las diferentes identidades que se forman alrededor de esos deseos. Como dice el Buda, el ansia asume una localización particular; está enfocada directamente en algo. Es en uno de los seis sentidos, en donde el germen de una identidad se siembra, se riega y se cultiva.

No existe un solo sentido de identidad. Existen muchas identidades que ustedes desarrollan con el paso del tiempo. Cada una de ellas está relacionada con un conjunto específico de destrezas. Algunas de ellas pueden ser realmente hábiles e inteligentes, pero otras pueden ser muy rudimentarias; pueden proveer una pequeña descarga de placer en el momento, pero más tarde viene el dolor. Así que, aunque ahora es difícil llamarlas destrezas, hubo un momento en su camino en que les dieron resultados. Por eso ustedes tienden a

conservar esas identidades en su repertorio y las usan cuando les place. Sin embargo, como mucho de ese comportamiento es poco inteligente, no es algo que nos gusta admitir y por eso lo escondemos de nosotros mismos. Esto es ignorancia. Así que para acabar con la ignorancia, ustedes deben examinar cuál es el placer que surge de todo esto. Deben preguntarse si este es en verdad un placer útil y saludable o si es algo que va a terminar causando más problemas de los que valen la pena.

Así es como van aprendiendo a negociar con todas las diferentes voces en su mente. Una vez alcanzan un buen estado de concentración, en lugar de rechazarlas y esconderlas, ustedes pueden sacar esas voces a la luz porque tienen esa sensación de placer inmediato en qué apoyarse cuando la requieren, ya que tienen más control sobre la situación. También pueden simpatizar con las diferentes identidades que antes no les gustaban, porque ahora las pueden ver y las pueden entender. Todas están basadas en ciertas ideas de placer, a veces sombrías y a veces muy ignorantes. Pero esa es la base sobre la cual negociar: todas esas identidades, todos esos miembros del comité que están sentados a la mesa, desean la felicidad. Lo que sucede es que algunos deseos de felicidad son más sabios que otros.

Recuerden que el Buda definió el comienzo de la sabiduría como dos preguntas que ustedes le deben formular a alguien que sabe: ¿Qué, al hacerlo, me traerá bienestar y felicidad en el largo plazo? ¿Qué, al hacerlo, me causará daño y sufrimiento en el largo plazo? Estas dos preguntas son sabias porque ustedes se dan cuenta de que sus actos son responsables por su felicidad y por su sufrimiento. Se dan cuenta de que la felicidad de largo plazo es mejor que la de corto plazo. También se dan cuenta de que sí pueden aprender, de que no están atascados en sus viejas costumbres. Y es precisamente aquí donde comienza la sabiduría.

De manera que intenten aplicarles estos principios a todas las diferentes voces del comité, a todos los diferentes deseos que ellas tienen. Examinen qué tipo de placer es el que están ofreciendo y qué desventajas conllevan. Cuando ustedes tienen una mejor noción y sensación del placer, y una mejor manera de hacer que el placer y el bienestar surjan —en otras palabras, más habilidad y destreza— empiezan a ver que algunas de sus viejas habilidades son realmente pseudo-habilidades, y que no hacen parte de las herramientas que quieren tener a la mano.

Cuando ven el atractivo y las desventajas de esos deseos, es cuando comienzan a ver cómo escapar de ellos. Lo hacen a medida que desarrollan un sentido de desapasionamiento y ven que no vale la pena ni alimentarlos ni tenerlos de compañía, porque ustedes tienen mejores habilidades y destrezas. Igualmente, aprenden a aplicar esas habilidades superiores a una gama cada vez más amplia de sus actos y relaciones.

Aquí es cuando ustedes empiezan a crear paz interior y esa sensación de recogimiento mental se va volviendo aún más profunda. Y no se trata solamente del recogimiento mental que impone la concentración; es también la sensación de recogimiento de una mente que no está cargando lastre innecesario.

Eso es lo que significa la palabra pali *upadhi*. *Upadhi* se refiere a ese montón de parafernalia que ustedes cargan como si fueran nómadas. Cuando llega el momento de partir, ustedes levantan su carpa, recogen todas sus pertenencias y se las echan al hombro. Todas esas pertenencias son su *upadhi*. La mayoría de nosotros tenemos un montón de equipaje interno lleno de paja, basura, maleza y todo tipo de cosas que no tienen utilidad o valor alguno. De

manera que, a medida que la mente comienza a aquietarse, ustedes tienen que examinar su equipaje para ver qué pueden botar. Así podrán viajar mucho más livianos, hasta que verdaderamente queden sin nada. En otras palabras, hasta que todo lo que está en la mente esté en sintonía.

Estos son solo algunos de los pasos que ilustran cómo el recogimiento se vuelve completo y se profundiza. Y no se trata solo del simple recogimiento físico de estar aquí por su cuenta. En sus mentes, usualmente plagadas por todo tipo de voces alborotadas, el clamor de esas voces se va calmando y los deseos detrás de esas voces también se van calmando. Y particularmente, cuando alcanzan la experiencia de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, ustedes ven que existe una felicidad que no requiere de alimento y que no requiere ninguna de esas otras habilidades. De hecho, esa felicidad solamente puede ser hallada cuando abandonan esas pseudo-habilidades por otro tipo de destrezas, de conformidad con las habilidades de las cuatro verdades nobles.

Hoy estuvimos hablando de la rueda del Dharma que está afuera, la que tiene muchos radios. La rueda que está aquí en la sala de meditación tiene el número correcto, es decir, doce radios. Cada una de las verdades nobles tiene su deber y ese deber es una habilidad que deben perfeccionar. Ustedes quieren aprender a cómo entender el estrés, a cómo abandonar sus causas, a cómo lograr su cesación y a cómo desarrollar el camino hacia su cesación. Estas son las habilidades y destrezas en las que estamos trabajando aquí. Estas son las verdaderas habilidades y destrezas del Buda. Él dice que las habilidades y destrezas que no están incluidas aquí no los van a ayudar en el camino; que lo que muchas de ellas van a hacer, es interponerse.

Hemos estado hablando de las diversas estrategias emocionales que ustedes han usado para encontrar una medida de placer y satisfacción. También hemos dicho que deben aprender a dejar de lado cualquier estrategia que no sea de conformidad con las cuatro habilidades y destrezas de las cuatro verdades nobles. De esa manera, ustedes pueden finalmente completar las tres tandas de radios de la rueda del Dharma. La primera tanda es conocer las cuatro verdades. La segunda tanda es conocer los deberes que deben desarrollarse en torno a esas verdades. En últimas, ustedes llegan al punto en que todo se completa, en que todas las habilidades y destrezas han sido totalmente perfeccionadas. Es aquí cuando los doce radios están completos y se encuentran en el buje de la rueda: el conocimiento y la visión de las cosas como han llegado a ser.

Cuando ustedes llegan a ese punto es cuando las cosas se abren a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’. Esto está correctamente representado en las dos ruedas; la de la sala y la de afuera. El centro del buje de ambas ruedas está vacío: es la felicidad que no requiere de alimento. Y cuando ustedes ya no necesitan alimentarse, nadie los puede ni localizar, ni rastrear. En ese caso, se habla de una persona que ha alcanzado un recogimiento tan total, que ni siquiera los *devas* o *seres de luz* —que pueden leer las mentes de otros seres— pueden hallar en dónde se encuentra establecida la mente de esa persona. Así de grandiosa es esa paz.

Título original: ‘Negotiating with the committee’

Disponible en:

<https://www.dhammadatalks.org/audio/evening/2009/090903-negotiating-with-the-committee.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025