

Diferentes tipos de meditación para entrenar el comité de la mente

Charla durante la sesión de meditación del 22 de octubre, 2009

Durante los últimos cien años ha circulado en algunos medios budistas la idea que la práctica de la meditación es una actividad totalmente neutra, sin juzgar. En otras palabras, que es una técnica que uno puede llevar a cabo independientemente de su sistema de creencias y valores, y que además le da los mismos resultados a todo el mundo. Bajo esta perspectiva, uno solo tiene que observar los eventos a medida que surgen y desaparecen —sin preferencia alguna por lo bueno o lo malo o por lo que a uno le guste— y automáticamente esto lo conducirá a ciertas conclusiones.

Esta imagen de la meditación está basada en una idea sobre la ciencia: que la ciencia es una actividad neutra totalmente exenta de juicios de valor. Es decir, que la ciencia se trata de simple observación sin el deseo que los resultados salgan de una manera u otra; que uno hace ciencia por el simple conocimiento y nada más.

Ahora bien, que el conocimiento en sí es bueno ya es un juicio de valor. ¿Y por qué es bueno? Porque uno puede hacer buenas cosas con él y porque en verdad sí marca una diferencia si uno tiene o no conocimiento de algo. Como pueden ver aquí ya hay toda una serie de juicios de valor. Además el concepto del científico responsable es valioso, porque es alguien en quien se puede confiar para diseñar un buen experimento y que asume responsabilidad por los resultados.

Este mismo principio también se aplica a la práctica de la meditación. El hecho que estamos aquí entrenando nuestra mente significa que la valoramos; que creemos que puede ser entrenada con buenos resultados. Entre más entrenemos nuestra *sati* o *la capacidad de mantener presente algo en la mente*; y entre más entrenemos nuestra capacidad para permanecer alerta —y nuestro poder de concentración y discernimiento— más buenas acciones podremos llevar a cabo. Entre menos sufrimiento nos causemos a nosotros mismos, menos sufrimiento le vamos a causar a otros. Así que existen valores que sustentan esta práctica y es bueno siempre tenerlos en mente.

A veces, cuando estamos sentados enfocados en la respiración, surge una sensación de frustración. La mente no se quiere aquietar o simplemente no está de ánimo para meditar. Aquí es conveniente pensar en la mente como algo que no es una entidad unitaria. En nuestra cabeza existen muchas mentes. Es como un gran comité; un comité muy desorganizado. Los miembros de este comité no obedecen reglas de juego; el que llegue primero se posesiona como presidente y maneja la reunión como le plazca.

Este comité es algo con lo que tenemos que trabajar; tiene desventajas, pero también algunas ventajas. Si la mente fuera una entidad unitaria, ¿cómo podría entrenarse a sí misma? Si ya la mente fuera mala, ¿cómo podría de repente desarrollar buenas motivaciones y buenas habilidades? Lo que realmente hace posible que podamos entrenar nuestra mente, es el hecho que tenemos muchas mentes. Idealmente, los miembros del comité que son más hábiles e inteligentes pueden ayudar a los que no lo son. Para hacer realidad ese ideal ustedes deben

fortalecer a los miembros hábiles e inteligentes, que son los que quieren hallar una felicidad duradera; los que quieren encontrar una felicidad que no le hace daño a nadie.

Por eso es importante que cuando ustedes mediten no solo tengan una técnica, como la de permanecer con la respiración, sino que también tengan formas de pensar que fortalezcan a los miembros hábiles e inteligentes del comité. Si encuentran que la mente es recalcitrante y no quiere quietarse, existen muchos temas sobre los cuales pueden reflexionar. En estos casos deben hacer una pausa y darle una buena charla. Existe toda una serie de temas de meditación llamados remembranzas y un grupo de temas llamados ‘meditaciones protectoras’, que se emplean para proteger a la mente de sus miembros carentes de habilidad y destreza. Estos son los temas que deben emplear para darle una ‘buena charla’ a la mente cuando no se quiere quietar.

Examinemos la remembranza del Buda. Es la que entonamos cada noche, *Araham samma-sambuddho*, un grupo de palabras en pali sobre las virtudes del Buda, siendo la principal el hecho que fue capaz de entrenar su mente a través de su propio esfuerzo. El Buda en verdad comprendió cómo ponerle fin al sufrimiento. Ustedes pueden motivarse al reflexionar sobre esto.

Estamos en este mundo después de haber nacido como seres humanos y esta vida humana no es una simple cuestión de comer, tener sexo, dormir, y después morir. Existe un potencial en la mente que va mucho más allá, algo más noble y honorable, que es que realmente es posible ponerle fin al sufrimiento a través del esfuerzo humano. Este es el mensaje de la vida del Buda y una de las remembranzas sobre las que ustedes quieren reflexionar.

Es bueno pensar en estas cosas cuando se den cuenta que se están volviendo pesimistas y están perdiendo la motivación para meditar. Después de todo, ¿qué fue lo que el Buda hizo para alcanzar el Despertar? No es que fuera un dios con talentos ocultos que ningún ser humano puede tener. El Buda tenía cualidades que todos tenemos de forma potencial en nuestra mente. En un comienzo también las tuvo de forma potencial, pero pudo desarrollarlas a través de tres cualidades que Él recalcó: fervor, determinación y una actitud vigilante. La actitud vigilante es tener consciencia de que como nuestras acciones en verdad marcan una diferencia, debemos tener cuidado con lo que elegimos hacer. El fervor es el deseo de hacerlo bien, de intentar desarrollar la mayor cantidad posible de cualidades hábiles y de ponernos en evidencia a nosotros mismos cuando descubrimos que estamos capitulando ante los miembros del comité que carecen de habilidad e inteligencia. Determinación significa mantener esa resolución con firmeza en nuestra mente.

Todos hemos experimentado lo que es tener estas tres cualidades en nuestras vidas. También hemos experimentado lo que es no tenerlas. Es bueno recordar que debemos enseñarles a los miembros recalcitrantes de nuestro comité que esto sí se puede hacer. Este tipo de remembranza no es simple adoctrinamiento, en donde ustedes fuerzan a la mente a tener estos pensamientos como sea. Deben hacer una pausa y preguntarse: “¿Por qué pienso que mi mente no se puede entrenar? ¿Por qué no me gustaría entrenarla?” Esta es la parte perezosa de la mente diciendo que eso no le interesa. ¿De verdad quieren que ese miembro del comité sea el que manda? ¿Es esto lo mejor para ustedes? Todos los miembros del comité anhelan la

felicidad, pero cada uno tiene sus propias ideas de cómo alcanzarla y de qué tipo de felicidad es la que los va a satisfacer.

Sin embargo, como todos los miembros tienen ese deseo básico de felicidad, es posible entrenarlos en torno a ese deseo. Si encuentran una voz que dice que no le importa meditar ni entrenar la mente, que lo único que quiere es un poco de placer ahora mismo, ustedes pueden hablar con ella. Pueden decirle: “¿Y qué tal que ese placer implica que más tarde vamos a sufrir por mucho tiempo? ¿Es en realidad eso lo que queremos?” Otra voz en la mente responderá que en realidad eso no le importa, que sabe lo que quiere, ¡y que lo quiere ya! Deben razonar con esa voz. Deben razonar consigo mismos y con los otros miembros de su comité, y reclutar la mayor cantidad posible de miembros hasta que encuentren que la mayoría realmente quiere la felicidad verdadera.

La razón por la cual esta reflexión se denomina ‘meditación protectora’, es porque los protege de los miembros de la mente que carecen de habilidad e inteligencia; y es precisamente de esto de lo que requieren más protección. Lo más asustador de tener una mente humana, es darse cuenta de lo débil que es nuestro lado hábil e inteligente; de que bajo circunstancias difíciles, uno puede empezar a hacer cosas de las cuales más tarde se va a sentir avergonzado o arrepentido.

Por lo tanto, ustedes quieren ser capaces de entrenar la mente para que ese lado realmente sabio pueda reclutar la mayor cantidad posible de miembros del comité a su causa, y para que tengan una muy fuerte convicción de que lo que hacen realmente importa. Si actúan con base en motivaciones e intenciones carentes de habilidad e inteligencia, más adelante van a tener problemas. Deben llegar a un punto en el que sin importar qué tan mal puedan estar las cosas, y así sea el final de la civilización y se encuentren compitiendo por otros por el último mendrugo, ustedes puedan decir: “Yo no puedo matar por esto. Si quieren ese pedazo de comida, no hay problema, pueden tomarlo”. Van a encontrar que, si llegan al punto en que incluso en una situación como esta pueden confiar en sí mismos, están en un lugar mucho más seguro. Las ‘meditaciones protectoras’ les ayudan a tener el conjunto de valores correctos, para que puedan mantenerse en el camino de la práctica que los conducirá al punto en el que encuentran que pueden confiar más y más en ustedes mismos.

La buena voluntad y la compasión —todas las ‘actitudes sublimes’— son otro conjunto de ‘meditaciones protectoras’. Para practicarlas, empiecen pensando lo bueno que sería una felicidad que no le hace daño a nadie. La desean, en parte porque sienten empatía hacia otros seres, y en parte porque se dan cuenta de que si su felicidad depende del sufrimiento de otros, no será duradera pues ellos harán todo lo posible para destruirla. Por lo tanto, ustedes quieren una felicidad que no avasalle a nadie. Se darán cuenta de que como esta es una felicidad que depende de sus propios recursos internos, su verdadera felicidad no está en conflicto con la verdadera felicidad de nadie. Por eso, durante esta meditación ustedes les desean buena voluntad a todos los seres: que ellos también puedan ser felices; que puedan comprender las causas que conducen a la verdadera felicidad.

Ahora bien, mientras ustedes están practicando este tipo de meditación, puede que encuentren una parte de la mente que dice en verdad hay ciertas personas que por una u otra razón les gustaría ver sufrir. En este caso también deben pensar en la asamblea del comité y

preguntarse: “Bueno, ¿y exactamente por qué quiero verlas sufrir? ¿Qué ganaría yo con el sufrimiento de esas personas?” Como bien sabemos, la mayoría de las personas hacen el mal porque se sienten amenazadas, porque se sienten miserables. Piensan que como su vida es miserable, pues la de los demás también lo debe ser. Eso es lo que piensan. ¿Qué se puede ganar del sufrimiento de esas personas?

En ese momento, puede que ustedes piensen que eso no está bien; que esas personas han cometido tanta maldad, que no está bien dejar que se salgan con la suya. Pero también saben que el principio del karma funciona de tal manera que los resultados de las acciones pasadas no determinan totalmente lo que va a suceder en el futuro. Así que, en realidad, lo mejor para esas personas en este momento sería que aprendieran a no sufrir por las dificultades. Si ellos pudieran controlarse y mantener su mente en equilibrio, incluso cuando surgen situaciones difíciles, esto sería de mucho más beneficio para el mundo.

Por ejemplo, tenemos la historia de Angulimala, el asesino que después se volvió un *arahant*. Cuando uno se identifica con él, la historia es fantástica. Pero cuando se identifica con las víctimas o sus familias, la historia es perturbadora. ¿De qué lado quieren estar?

Ustedes deben reconocer que probablemente en el pasado han llevado a cabo muchos actos carentes de habilidad e inteligencia. De manera que si creen que pueden entrenar su mente para que no sufra por los resultados de errores pasados, entonces le deben otorgar ese mismo derecho a los demás. Como hemos visto una y otra vez, la venganza realmente no resuelve nada. Sufrir mucho no garantiza que la gente se va a volver más sabia y compasiva.

Por lo tanto, intenten superar cualquier resistencia que puedan tener a la idea, **‘que todos los seres puedan ser felices’**. Al superarla, van a encontrar que seguir con la práctica va a ser más y más fácil; que la próxima vez que evoquen esos pensamientos de buena voluntad, van a ser de verdad más reconfortantes; que ustedes están más sintonizados con ellos. Y cuando pueden sentir buena voluntad por todos los seres, de conformidad con este tipo de meditaciones, ustedes no le quieren hacer daño a nadie y se vuelve muy difícil hacer algo carente de habilidad e inteligencia.

Otra manera de protegerse de los miembros carentes de habilidad e inteligencia del comité, es a través de la meditación basada en la contemplación del cuerpo, especialmente de lo desagradable y carente de atractivo. La idea no es hacerles sentir repulsión por el cuerpo, sino caer en la cuenta de que el cuerpo no es lo más importante que hay en la vida. Después de todo, ¿qué es el cuerpo? Despiécenlo en su mente: es sólo un conjunto de órganos. Si ustedes creen que lo más importante en la vida es mantener vivo este cuerpo, esa es una vida miserable. El propósito de la contemplación del cuerpo es recordarles que el cuerpo está para servir a la mente. Así que ustedes lo cuidan y lo mantienen lo suficientemente fuerte para poder seguir con la práctica, teniendo siempre presente que va a llegar un momento en que tendrán que desprenderse de él. Mientras tanto, ustedes quieren desarrollar las cualidades de la mente que les posibilitarán estar bien cuando el cuerpo se enferme, cuando empiece a envejecer y cuando comiencen a perder sus facultades. Aun en estas circunstancias, puede haber una parte de la mente que tiene claridad y que está alerta.

Poco antes de morir, después de un accidente que lo dejó con extenso daño cerebral, Ajaan Suwat me dijo que su mente le estaba enviando todo tipo de percepciones extrañas. Sin

embargo, el hecho que él había meditado y desarrollado su *sati* y su capacidad de permanecer alerta, le permitieron reconocer que esas percepciones eran extrañas. Luego anotó: “Pero eso que logré con la meditación, eso no ha cambiado”. Se refería a su consciencia de algo que no se afecta ni con el tiempo, ni con los altibajos del cuerpo, ni con el deterioro de los nervios, ni con hecho alguno. Mantengan esto siempre en mente. Existe algo ahí adentro que no se afecta por los cambios del cuerpo. Pero para poder entrar en contacto con esto, ustedes deben entrenar su mente con sumo cuidado y a un nivel muy, muy elevado.

También está la meditación basada en la contemplación de la muerte. Creo que fue Platón quien dijo que la sabiduría comienza con la reflexión sobre la muerte. Muchos aspectos de la práctica budista también comienzan con la reflexión sobre la muerte. Después de todo, en la historia del príncipe Siddharta —el príncipe que posteriormente sería el Buda— sus reflexiones sobre las realidades del envejecimiento, la enfermedad y la muerte, fueron las que lo convencieron de que debía buscar una salida de todo eso. Esa fue la motivación inicial para su práctica.

Ahora bien, esta remembranza de la muerte no es para que se depriman. Es más, el Buda dice que reflexionar sobre la muerte de la manera correcta los puede conducir a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, ya que con esta contemplación se dan cuenta de que no saben cuánto tiempo les queda y de que deben ser muy cuidadosos al establecer sus prioridades. En qué se van a enfocar y a qué cosas le van a dedicar su tiempo, son asuntos realmente importantes en la vida.

A este respecto, una de las contemplaciones que el Buda recomienda es que muy temprano en la mañana, al salir el sol, recuerden que este puede ser su último amanecer, que fácilmente pueden morir de muchas maneras. La gente muere por mucho calor; por mucho frío; de indigestión. Existen muchas maneras extrañas de las cuales uno puede morir. Se sabe de gente que ha muerto por una cortadura de papel; se les mete alguna bacteria extraña y en un par de días se han ido. ¡Quién sabe qué tipo de sorpresas nos tiene preparadas el cuerpo, y eso sin pensar en virus y bacterias!

Así que, dado lo fácil que es morir, ¿están listos para irse? Usualmente, la respuesta es no. Entonces, la siguiente pregunta es: ¿Qué es lo que todavía le falta a la mente para que pueda responder que sí? ¿Qué otras cualidades requieren mayor desarrollo? ¿De qué otras cosas no se han podido desprender y deben aprender a desprenderse? ¡Pues hoy es la oportunidad! Tienen este tiempo en la meditación; tienen esta inhalación y tienen esta exhalación. Sáquenles el mayor provecho posible. Esto puede ser realmente importante.

Después, al atardecer, piensen lo mismo, que este puede ser su último atardecer. En ambos casos la conclusión es la misma: si no están listos para irse, eso significa que tienen trabajo por hacer. Deben enfocarse en lo que les falta. En lugar de dejarse presionar por lo que esta u otra persona les diga, usen esta contemplación para establecer sus prioridades. Díganse a sí mismos que tienen que cuidar de su mente, que tienen miembros recalcitrantes en el comité y tienen que organizarlos como sea.

De manera que estas son algunas de las ‘meditaciones protectoras’. Los protegen de los miembros del comité que carecen de habilidad e inteligencia, porque ustedes no quieren que esos miembros se apoderen de sus vidas y lo arruinen todo; no quieren actuar con base en

valores que rechazarían si reflexionan concienzudamente. Ustedes no quieren que esos valores se apoderen de sus vidas y les dicten lo que deben elegir.

Estas contemplaciones son básicamente maneras de entrenar al comité para que ustedes puedan tener más y más miembros hábiles e inteligentes de su lado. Les ayudan a que cada vez haya más miembros con más fortaleza y más habilidad e inteligencia. De esa forma, la mente estará menos fragmentada y caótica, y como ya sabemos, entre más unificada esté, más va a poder lograr.

Por lo tanto, esta práctica de la meditación no está exenta de juicios de valor. Está basada en valores muy fuertes. Cuando en verdad se preguntan si quieren creer en esto, si quieren creer en que conocer es importante; en que pueden entrenar las buenas cualidades de la mente y eso los puede conducir al fin del sufrimiento, entonces se dan cuenta de que estos son valores a los que es difícil decir que no.

Sin embargo, no deja de ser un tanto jocoso que los miembros del comité que se esconden cuando evaluamos estas preguntas de una manera honesta, encuentran la manera de colarse y retomar el poder cuando estamos distraídos. Por eso ustedes deben mantener estas reflexiones a la mano para que puedan usarlas cuando sientan que la balanza en su mente se está inclinando en la dirección incorrecta.

De esta manera, el principio en el cual todos queremos creer, que la mente sí puede ser entrenada, puede verdaderamente convertirse en realidad. Ustedes ven que sí, que la mente se sí puede entrenar, y que realmente es cierto que hay algo aquí que ‘no-es-sujeto-a-la-muerte’. Que existe una dimensión de la mente que no puede morir porque ni el espacio ni el tiempo la tocan, y que la podemos encontrar a través de nuestro propio esfuerzo.

Por eso es bueno que rememoren estos valores para cuando los necesiten. Y recuerden que la práctica de la meditación no es simplemente una cuestión de observar lo que se les aparezca. Que es más una cuestión de entrenar a todo el comité de la mente para que actúe con una sola voz y una sola intención.

Título original: ‘Training the committee of the mind’

Disponible en:

<https://www.dhammadata.org/audio/evening/2009/091022-training-the-committee.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025