

## Entendiendo el comité de la mente

*Charla durante la sesión de meditación del 22 de abril, 2022*

En inglés tenemos un dicho que en español literalmente se traduce como, ‘haga su propia mente’. Es una manera interesante de decir ‘tome una decisión’ o ‘decida’. Así que decídanse a permanecer aquí con un solo objeto: la respiración. Decidan que esta es su intención y traten de mantenerla durante la hora entera que dura la meditación. Deben repetírselo constantemente, pues otras intenciones van a surgir en la mente. Es como si la mente fuera muchas mentes, como si fuera un comité.

Ahora examinemos el comité. En el comité existen diferentes voces con diferentes motivaciones y diferentes metas. Cuando ustedes están meditando, lo que quieren es convencer a todas estas voces de que se unan a la meta de mantenerse con la respiración. Una manera de lograrlo es hacer de la respiración algo verdaderamente interesante. La respiración por sí misma ya es interesante, pero ustedes van aprendiendo a interesarse en ella cuando se dan cuenta de cómo entra y sale; de qué efecto tiene sobre el cuerpo; y de cómo la inhalación y la exhalación se relacionan con las otras energías corporales.

Aquí en Occidente tenemos un vocabulario muy limitado para describir cómo se siente nuestro cuerpo desde adentro. El Buda describe esto en términos de propiedades o elementos. El aire o viento, es su manera de describir la energía; luego está la tierra, que es la solidez del cuerpo; después está el fuego, que es lo cálido y el agua, que es lo fresco. Finalmente está el espacio, tanto el que permea el cuerpo, como el que lo rodea. De estos elementos, el aire o viento es el más receptivo a la mente. También es el que tiene un efecto más inmediato sobre los otros elementos y es esta sensación de energía en el cuerpo en la cual nos estamos enfocando ahora.

¿Cómo se imaginan esa energía? Esta es otra manera de hacer que la respiración se vuelva interesante para ustedes. Pueden pensar en el aire que entre y sale por la nariz, pero cuando el Buda habla de la respiración, en realidad está hablando del flujo de energía tal como lo sienten en su cuerpo.

En un comienzo, el principal flujo de energía que van a percibir es el que mueve el aire hacia adentro y hacia afuera. Esto es algo que pueden cuestionarse, ya que es simplemente una percepción que tienen en mente la cual no resulta muy conveniente en este momento. ¿Hay partes de su cuerpo que deben tensionarse cuando hacen esto? ¿Por qué? Ustedes quieren encontrar una percepción que le permita a la energía de la respiración fluir de manera confortable por todo el cuerpo, para que de esa manera el cuerpo, los nervios, los vasos sanguíneos —todo— se sienta cuidado y alimentado. Experimenten con diferentes percepciones para ver cuál les sirve.

Una percepción que me ha servido a mí es imaginar que el cuerpo es como una gran esponja. De esa forma, cuando uno inhala, el aire puede entrar por todos lados. La energía le permite llegar de todas las direcciones y como hay poros por todas partes, no está restringido a la nariz.

Durante mi primer año como monje tuve un resfriado y me sirvió mucho pensar que la respiración no solo entraba por la nariz, sino por otras partes del cuerpo; por todas las partes del cuerpo. Años después, cuando contraí malaria, llegó un momento en que era muy difícil respirar. Mis músculos no estaban recibiendo suficiente oxígeno porque los parásitos de la malaria estaban consumiendo muchos de mis glóbulos rojos y los que estaban haciendo la mayor parte de la respiración, se estaban fatigando. Me di cuenta de que había adoptado una percepción de la respiración que requería que solo un grupo de músculos continuara haciendo todo el trabajo. Descubrí que si adoptaba diferentes percepciones con respecto al punto principal del cuerpo por donde la respiración estaba entrando y saliendo, ese grupo de músculos podía descansar, ya que otros músculos tomaban su lugar. Cuando estos también se cansaban, yo podía cambiar la percepción de nuevo y así sucesivamente.

Creo que esto es realmente fascinante; que la imagen que tenemos de la respiración, en realidad sí va a influir en cómo la sentimos. De manera que incluso algo tan simple como la inhalación y la exhalación no se puede dar por hecho; es algo a lo cual nosotros le damos forma. A medida que meditamos, podemos explorar los límites de hasta dónde podemos moldear la respiración. No es un poder sin límite, pues no es que podamos hacer con ella lo que nos plazca. Pero sí tenemos un margen de maniobra y no nos hubiéramos podido percatar de esto, si no fuera porque nos sentamos por un tiempo con la respiración y reflexionamos sobre cómo es que la visualizamos para nosotros mismos.

Esto es a lo que me refiero cuando hablo de volver interesante la respiración. Porque, por supuesto, a la larga lo realmente interesante de todo esto es lo que la mente está haciendo con algo tan simple como el inhalar y el exhalar.

Una de las enseñanzas básicas del Buda es que nosotros sufrimos por nuestra ignorancia. Somos particularmente ignorantes frente a lo que nuestra mente está haciendo, y esto es probablemente lo más fascinante que puede haber en el mundo. Cuando Ajaan Suwat visitó Estados Unidos estuvo en varias ciudades y en algunos parques naturales. Al volver a Tailandia, la gente le preguntó qué fue lo que más le había impresionado. Él respondió que nada le había parecido impresionante, porque todo el ingenio de los norteamericanos se iba en cosas materiales; era muy poco lo que se invertía en entender la mente de una manera que pudiera conducir a ponerle fin al sufrimiento.

Esta es probablemente la cuestión más interesante de todas: ¿Por qué aun cuando queremos felicidad, aun cuando queremos placer, terminamos haciendo cosas que nos causan sufrimiento y estrés? ¿Por qué sucede esto? ¿Qué es lo que no entendemos sobre lo que hacemos? Esta es la razón por la cual meditamos.

Nosotros empezamos con la respiración como nuestro foco, pero no estamos aquí para captar la respiración. Estamos aquí para captar la mente. Pero para captar y entender la mente, ustedes la deben enfocar en una sola cosa. En el momento presente debe existir algo que es a la vez interesante y confortable. Así que deben aprender a hacer que la respiración sea confortable.

De esto es de lo que se trata el pensamiento dirigido y la evaluación. Es como trastearse a una casa. Cuando ustedes entran por primera vez sólo hay paredes y habitaciones vacías. Se

dan cuenta de que hay que amoblarla; de que si piensan establecerse ahí, la deben volver comfortable. Si lo hacen, con el tiempo se volverá un hogar.

Con el momento presente es lo mismo. Entre más tiempo permanezcan en el momento presente, más lo van a entender; y entre mejor lo entiendan, más cuenta se darán de que existe el potencial de bienestar y confort en el cuerpo. La mente puede sentirse aliviada y tranquila simplemente teniendo una sola cosa en qué pensar, sin tener que preocuparse por asuntos externos.

Hacer que la respiración y los temas concernientes a la respiración sean temas de interés, es una forma de unir al comité de la mente. Ahora bien, habrá miembros del comité que van a decir que esto está bien por un rato, pero que después hay que cambiar. Aquí es donde ustedes deben preguntarse quiénes son los miembros del comité que están diciendo esto. ¿Cuál es su agenda? ¿De dónde vienen esas voces?

Durante mi primer año como monje, alguna vez estuve en la cima de una montaña con mucho tiempo libre en mis manos. Varias voces estuvieron revoloteando en mi cabeza diciendo que todo esto era una pérdida de tiempo. Decían que no le estaba ayudando a nadie, que debería estar en el mundo haciendo algo por la sociedad. Me daban todo tipo de razones para no estar allí, para no estar observando mi respiración en la cima de una montaña.

Una de las estrategias que empleé para superar ese período fue empezar a identificar las diferentes voces, es decir, identificar de quién provenía cada actitud. Así, empecé a darme cuenta de que muchas personas de mi pasado estaban en mi cabeza. Tuve que hacerme varias preguntas: “¿Y ellos qué van a saber, acaso alguna vez han meditado? ¿Acaso alguna vez han recibido estas enseñanzas?” En mi caso, ninguna de esas voces las había recibido, pero tenían un gran sentido de territorialidad. Mi mente era su territorio.

Esta es otra razón por la que el Buda tiene tantas enseñanzas sobre el sufrimiento que nos causamos a nosotros mismos. Si no nos damos cuenta de que nuestras ideas de antes no funcionan, no vamos a aceptar ideas nuevas. Las cosas que creemos que nos van a dar placer realmente nos están causando dolor, y las que pensamos que resuelven problemas, en realidad están creándonos más.

Cuando ustedes puedan ver esto, es cuando el comité de la mente va a estar dispuesto a admitir nuevos miembros. Pero lo hará a regañadientes. El comité los admitirá momentáneamente, pero después se quejará diciendo que esos buenos actos no sirven porque los resultados no son instantáneos y no se obtienen resultados inmediatos. Aquí es cuando deben dar la pelea. La mente peleando y discutiendo consigo misma parecerá extraño, pero no deben pensar en ella como una sola mente, sino como muchos estados de ‘llegar a ser’, que es como el Buda los denomina. Cada una de esas voces circunda un deseo, asume una identidad alrededor de ese deseo, y tiene una perspectiva particular del mundo en torno a ese deseo.

Aquí es conveniente pensar en cada una de las cuatro verdades nobles del Buda. Nuestra atención la enfocamos principalmente en la cuarta verdad noble, el camino hacia el fin del sufrimiento, que es en lo que más tenemos que trabajar. Al mismo tiempo, es importante tener en mente que el Buda dijo que el fin del sufrimiento sí es posible y sí existe.

Alguna vez escuché a una profesora de Dharma diciendo que en verdad ella no sabía mucho sobre el fin del sufrimiento, pero que lo que sí sabía era que el sufrimiento era

manejable. Ella llamó esto ‘la verdad noble número 3.5’, lo cual ya es una calificación muy alta, pues en realidad no es ni media verdad, ni nada noble. El Buda no enseñó a simplemente manejar el dolor y el estrés. Él dijo que es absolutamente posible ponerle fin al dolor y a los estreses y dificultades que oprimen la mente.

Tengan esto presente como una opción, porque las otras voces en la mente tienden a no creer que esto sea posible. La idea de felicidad que esas voces tienen es mucho más limitada. Pero a medida que aceptamos algunas de las voces del Buda en nuestra mente y en nuestro corazón, podemos ir expandiendo nuestra idea de lo que es posible. Esto es lo que estamos haciendo mientras meditamos. El Buda nos está enseñando nuevas maneras de respirar, nuevas maneras de hablarnos a nosotros mismos y nuevas maneras de aplicar percepciones al mundo, que son los tres tipos de fabricaciones que le dan forma al momento presente. Para realmente implementarlas, es bueno mantener en mente que sí es posible ponerle fin al sufrimiento; que sí existe algo mejor que las maneras en las que, hasta ahora, hemos buscado la felicidad en el mundo.

Por lo tanto, una gran parte de la meditación tiene que ver con mantener cierto orden en las reuniones de los miembros del comité de la mente; con aprender a hablarse a ustedes mismos. Esto es lo que el Buda denomina pensamiento dirigido y evaluación. Un aspecto importante para asegurar que la conversación no se desvíe, es dirigirla de tal manera que el tema de discusión sea siempre relevante a esta pregunta: ¿Cómo puedo entender la razón por la cual estoy sufriendo y cómo puedo ponerle fin a eso? Mantengan esta pregunta siempre en primer plano ya que ese es el tema de la reunión del comité. Intenten mantener a todos los miembros enfocados en el tema de la mejor manera que puedan.

Título original: ‘The Committee of the mind’

Disponible en:

<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2022/220422-the-committee-of-the-mind.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025