

La mente lanzallamas

Charla del 4 de septiembre, 2023

Como dice el cántico que acabamos de entonar, todo está en llamas. ¿De dónde viene el fuego? Viene del interior de la mente: la mente es un lanzallamas. La mente quema todo lo que miramos, lo que escuchamos, lo que olemos, lo que saboreamos y lo que pensamos. Y después, nos quejamos de que todo está ardiendo.

Nosotros debemos parar y pensar, ¿por qué le estamos prendiendo fuego a todo? Debemos mirar aquí adentro, en la mente, para encontrar la raíz de este problema. Si logramos apagar el fuego aquí adentro, entonces afuera nada estará en llamas.

En su charla sobre la consciencia, Ajaan Lee recalca algo muy interesante: que cuando la mente logra liberarse, todo lo demás también se libera. Ajaan Maha Boowa también recalca este punto. Él dice que vivimos robándole cosas al mundo, tratando de hacerlas nuestras. Sin embargo, el hecho que son robadas las mancilla. Pero apenas removemos las manchas de nuestra mente, el mundo exterior también deja de estar mancillado.

Esto no quiere decir que afuera en el mundo no existan muchos problemas. En este momento el mundo parece estar enloquecido. La gente activamente está planeando guerras como si la guerra fuera algo razonable. Pero, aunque es cierto que vivimos en un mundo que no es el mejor lugar para vivir, nosotros aún podemos practicar; aún podemos limpiar nuestra mente; aún podemos apagar los incendios internos para que, como mínimo, no tengamos que sufrir por lo que sucede afuera.

A medida que aprendemos a no sufrir, también podemos ayudar a otras personas para que no sufran. A veces nos dicen que los que practicamos Budismo Theravada somos egoístas; que sólo estamos preocupados por nuestro propio bienestar, tratando de aliviar nuestro propio sufrimiento sin intentar salvar al resto del mundo. De manera que déjenme dejar algo muy claro: Ustedes no pueden salvar a los demás. La gente sufre por su propia falta de habilidad e inteligencia mental. Pero aunque ustedes no pueden hacer que alguien se vuelva hábil e inteligente, sí le pueden mostrar que es posible comportarse de una manera hábil e inteligente. Es un mecanismo similar a la manera como se desarrollan las habilidades manuales.

En el tiempo de la Ilustración europea se creó la enciclopedia. Esta contenía un sinnúmero de artículos sobre las habilidades manuales que la gente practicaba, con el propósito de infundirles los fundamentos del conocimiento científico. Una vez un artesano adquiría cierto conocimiento científico, sus compañeros de oficio lo absorbían rápidamente. Ellos se daban cuenta de que sí era posible hacer ciertas cosas. Unas veces aprendían directamente de esa persona y otras de su ejemplo. Otras veces examinaban lo que esa persona había hecho, intentando descifrar cómo lo había logrado.

Esto fue lo que hizo Ajaan Lee. La primera vez que viajó a la India, quedó maravillado al ver cómo los *sadhus* podían durar todo el día bajo el sol en una sola pierna o cómo se tendían sobre un lecho de puntillas. Aunque él se preguntó cómo podían hacer eso, Ajaan Lee no indagó directamente con ellos. Él examinó su propia meditación y la respuesta que encontró

fue que ellos trabajaban con las energías de la respiración del cuerpo. Así que decidió trabajar con sus propias energías.

De manera que a veces el simple hecho que alguien sea capaz de hacer algo, inspira a otros a hacerlo. Los demás se dan cuenta de que esa es una posibilidad que no se les había ocurrido antes; pero una vez se percatan de ella, ven sus beneficios y quieren entender cómo realizarla. Esta es una manera en la que podemos ayudar al mundo. Al percatarnos de cómo nuestra mente le está prendiendo fuego a las cosas, podemos apagar los incendios. De esa forma, otras personas van a darse cuenta de que algo que no se les había ocurrido antes, sí es posible. Porque, aunque esa posibilidad no se había manifestado en sus consciencias, una vez se establece ahí se convierte en un buen ejemplo que puede inspirarlos a quererlo seguir. Esto quiere decir, que nosotros estamos buscando la felicidad de una manera que no le hace daño a nadie y que puede inspirar a otros a que también la busquen de la manera correcta.

Pero lo primero que hay que hacer es poner nuestra casa en orden. Debemos preguntarnos por qué le estamos prendiendo fuego a las cosas. Lo hacemos por dos razones: Primero, porque insistimos en querer que las cosas sean de cierta manera, cuando muchas veces resulta que no lo son; y segundo, porque cuando las cosas son como queremos que sean, después deseamos que permanezcan así para siempre, lo cual es imposible. El resultado, es que nos frustramos y nos enojamos. Este hábito que tenemos de intentar apropiarnos de las cosas para después crear algo más a partir de ellas, es como inicialmente nos convertimos en seres. Es un hábito que desafortunadamente después aplicamos en muchos de los lugares equivocados.

Examinemos el proceso de ‘llegar a ser’. Este proceso arranca con materia prima que es poco prometedora; con sensaciones, percepciones, ideas y actos de consciencia, las cuales son cosas muy simples que son poco duraderas y que, en verdad, son muy efímeras. No obstante, a partir de estas cosas queremos crear un mundo y un sentido de identidad sólido de los cuales podamos depender. La verdad es que no hacemos un mal trabajo, porque lo que creamos es lo suficientemente bueno como para engañarnos a nosotros mismos. De esa forma, intentamos olvidar que la materia prima que usamos es muy, pero muy efímera, y nos enorgullecemos de que somos capaces de crear algo a partir de ella. Sin embargo, cuando lo que creamos resulta ser recalcitrante y se resiste a nuestros deseos, nos enojamos.

Por lo tanto, debemos examinar el hábito que la mente tiene de apropiarse de algo para después crear algo más a partir de eso, y preguntarnos: “¿Cuál es el origen de este problema?” Aquí, de nuevo, la respuesta es que el origen es interno. Estamos intentando construir algo confiable a partir de cosas inciertas. Pero lo bueno es que si podemos aprender a cómo dejar de hacerlo, no tendremos por qué sufrir.

Así que debemos examinar ese patrón que llevamos por dentro —querer hacer que las cosas sean otra cosa— porque ahí hay algo mal. Nosotros podemos tener razón en que las cosas serían mejores si pudieran ser distintas, pero si estas no se prestan para ser ese ‘algo distinto’, entonces, ¿quién está en lo correcto y quién no?

Ajaan Chah cuenta la historia de cuatro personas que entran al bosque y oyen a un gallo cacarear. Tres de ellas se ponen de acuerdo para divertirse un rato y plantean la siguiente pregunta: “¿Eso qué es: un gallo o una gallina?” La cuarta persona responde: “Desde luego que es un gallo. No suena para nada como una gallina. ¿Cómo es posible que una gallina haga un

sonido así?” Pero los otros tres le dicen: “Quién sabe. Las gallinas tienen pico y pueden hacer sonidos, ¿o no?” Así siguen discutiendo por un rato, pero mientras los otros tres se divierten, la cuarta persona —en desventaja numérica— se va enojando más y más. Como señala Ajaan Chah, la cuarta persona estaba en lo correcto, pero su rigurosidad lo condujo al enojo. ¿Valió la pena? Porque si ustedes le preguntan al animal que hizo el sonido si es un gallo o una gallina, no responderá nada.

Esta historia ilustra el hecho que existen muchas cosas sobre las cuales tenemos la razón; el mundo sería mejor si las cosas fueran distintas de lo que son. Pero, aunque hay ocasiones en las que las cosas sí se pueden cambiar, hay muchas en las que no. Vivir en el mundo y aprender en dónde podemos marcar una diferencia y en dónde no —sin enojarnos por no poder hacerlo— es una verdadera habilidad; es ecuanimidad.

Vamos a encontrar con más y más frecuencia, que la diferencia más importante es la que podemos marcar dentro de nuestra propia mente. Después de todo, ahí es donde está el problema. La mente está en llamas. Si la mente no estuviera en llamas, nada más en el mundo exterior lo estaría; ninguno de los sentidos estaría en llamas. Así que esto es en lo cual debemos enfocar nuestro esfuerzo para apagar el incendio: En ver de qué nos estamos aferrando y de qué nos estamos alimentando para avivar el fuego.

He estado indagando acerca del significado de las palabras ‘mente’ y ‘consciencia’ en el Canon Pali. Resulta que su significado en algunos *suttas* es distinto a su significado en otros. Es como si el Buda nos estuviera dando distintos mapas para analizar nuestra mente. En algunos casos, la consciencia es simplemente el acto pasivo de registrar estímulos sensoriales. Pero en otros, es más activa; es verdaderamente proactiva. Se obsesiona con cosas; se aferra a cosas. A veces las actividades que normalmente le asignamos a la mente se le atribuyen a la consciencia. Algunos *suttas* dicen que cuando la mente se libera, incluso la consciencia logra liberarse.

Por lo tanto, existe la tentación de decir que el Buda no es consistente en su terminología. Sin embargo, también podemos decir que está ofreciendo distintas maneras de analizar lo que acontece en la mente. Que está atacando el problema desde varios ángulos —todos útiles para descomponer las cosas— hasta que podamos encontrar el que nos funciona y nos permita ver que no vale la pena sentir pasión alguna por los agregados; que esa pasión que quiere construir algo a partir de ellos, no vale la pena.

Nosotros podemos aprender a hacer lo mismo con nuestra mente. Como dice Ajaan Lee, cuando la mente se libera, todo lo demás también se libera. Cuando ustedes apagan los incendios en la mente y dejan de lanzar llamas hacia afuera, todo se enfría y se calma. Todo está en paz.

El tema común en todo esto es el desapasionamiento. Cuando aprendamos a desarrollar desapasionamiento por estos procesos que tanto disfrutamos, no importa cómo los analicemos mientras logremos desarrollar desapasionamiento por ellos. Existen pasajes del Canon que incluso dicen que cuando tenemos una experiencia de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, podemos apasionarnos por ella. Así que también tenemos que aprender a desapasionarnos por eso. En su análisis, Ajaan Lee dice que algunas cosas están sujetas a ‘las tres características’ y otras no. Sin embargo, esto no quiere decir que uno pueda aferrarse a las que no lo están. Hay que desprenderse de todas.

A ese punto es a donde queremos llegar; así es como se apagan los incendios internos. Sin embargo, por el momento necesitamos tener algo de pasión por el camino. Esta tarde surgió una pregunta de alguien que se dio cuenta de que, a medida que avanza en el camino, se ha ido sintiendo menos y menos atraída por las cosas que antes le interesaban. Su temor es que va a caer en la depresión. La depresión se origina a partir de una sensación de impotencia; de la sensación de que nuestras acciones no importan. En cambio, el desapasionamiento se origina cuando nos percatamos de que las cosas que antes nos parecían gratificantes, en realidad no nos ofrecen recompensa alguna. En esta situación, debemos recordar que hemos aprendido que hay cosas frente a las cuales podemos marcar una diferencia útil y positiva. Podemos marcar una diferencia en nuestras mentes; podemos apagar los incendios y dejar de lanzar llamas, y esto es algo por lo cual podemos apasionarnos a medida que practicamos y recorremos el camino. Eventualmente, también vamos a sentir desapasionamiento por esto; vamos a sentir desapasionamiento por todo. Pero cuando llegemos a este punto no va a existir depresión alguna, porque lo que hemos hallado es la total y absoluta felicidad en donde todo puede estar en paz.

No obstante, mientras llegamos allá, vamos a percatarnos de que ni la mente ni el mundo están en paz, porque nosotros no estamos en paz. Lo importante es estar atentos a las áreas en donde tendemos a prenderle fuego a las cosas. A medida que vayamos apagando esos incendios en nuestro interior, las cosas en el mundo exterior se van a ir enfriando y la mente empezará a enfriarse y a calmarse.

A ese punto es a donde queremos llegar. Como dijo el Buda, si nosotros consideramos que esa meta no es atractiva, es porque tenemos la perspectiva incorrecta. Pero entre más nos acerquemos a esa meta, más vamos a apreciar que realmente vamos en la dirección correcta. Por el momento, debemos estar atentos a las llamas que emanan de nuestras mentes y nuestros corazones, y tener cuidado de no prenderle fuego a nadie más.

Título original: "The Flamethrowing Mind"

Disponible en <https://www.dhammadata.org/audio/evening/2023/230904-the-flamethrowing-mind.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026