

Afianzando Nuestro Temple

Charla del 27 de enero, 2009

Nosotros estamos practicando para ponerle fin al estrés, al sufrimiento y al dolor. Pero la práctica misma implica algo de estrés, sufrimiento y dolor porque, como dijo el Buda, así estemos llevando una vida cómoda, a veces nos percatamos de que ciertas actitudes inadecuadas y carentes de inteligencia persisten en nuestra mente. Por lo tanto, si queremos deshacernos de ellas debemos estar dispuestos a tolerar algo de dolor e incomodidad.

Hace poco escuché a alguien decir que los jóvenes que escogen el camino monástico son aquellos que están buscando el camino más difícil, como si eso fuera la expresión de cierto tipo de masoquismo machista. Sin embargo, las cosas no son así. Nosotros no debemos buscar estrés y dolor innecesario, pero debemos darnos cuenta de que si realmente queremos que la codicia, la ira y la delusión abandonen nuestra mente, va a haber momentos en los que será necesario tolerar algo de dolor y de estrés. La imagen que el Buda da es la de un flechero, alguien que fabrica flechas. El flechero tiene que poner la flecha al fuego para ir la enderezando. Mientras la flecha siga torcida, el flechero va a tener que seguir exponiéndola al fuego; un poco más por aquí y un poco más por allá. Solo cuando ve que la flecha finalmente está derecha, puede retirarla del fuego.

De esa misma manera, así la meta de nuestra práctica no sea el dolor, enderezar la mente es algo que implica asumir algo de dolor con el propósito de que al final podamos ir más allá del dolor. Esta es la razón por la cual el Buda comienza el Ovada-Patimokkha, uno de sus primeros compendios sobre el camino, diciendo que el temple aplicado con paciencia es la más importante de todas las austeridades. En ese tiempo había personas que practicaban austeridades para destruir sus corrupciones mentales. Pero el Buda dijo que las austeridades físicas —tales como permanecer en una sola pierna bajo el sol o echarse sobre una cama de puntillas— realmente no importaban. Que lo que importaba era aprender a desarrollar en la mente la cualidad del temple; que eso es lo que destruía las corrupciones mentales.

Por lo tanto, lo que queremos es ir en busca de una cualidad mental; de una cualidad que puede vivir con el dolor sin dejarse perturbar por él. El Buda comparó esto con un elefante que va a una batalla. Él dijo que si el elefante ha sido bien entrenado, no importa qué tan horribles sean los sonidos, los olores, las imágenes o las sensaciones táctiles que encuentre en la batalla, porque nada lo va a poder amedrentar; y que tampoco importa qué tan encantadores sean los sonidos, los olores, las imágenes o las sensaciones táctiles que encuentre, porque nada lo va a poder tentar. Este es el tipo de cualidad que queremos desarrollar en la práctica. Esto es algo que no va a ser fácil, pero es una meta que podemos hacer menos difícil si sabemos cómo abordarla.

El primer paso es enfocarse en la mente. Debemos preguntarnos: ¿cómo es que la mente hace que sea más difícil lidiar con estas cosas? En respuesta, el Buda da el ejemplo de una persona que ha sido herida por una flecha. Sin embargo, como si haber sido herida por una flecha no fuera suficiente, después se hiere a sí misma con más flechas. La primera flecha es el dolor real. Las otras flechas son todo el aspaviento mental en reacción a ese dolor. Esas flechas

adicionales son el problema. Como dijo Ajaan Fuang, “si el dolor físico no nos está matando, eso significa que podemos aguantarlo”. Pero para la mayoría de nosotros el problema no es tanto el dolor físico, sino todo el sufrimiento adicional que le sumamos; todas esas flechas que nosotros mismos le disparamos a la mente.

Debemos examinar nuestra mente y preguntarnos qué son estas flechas adicionales. También debemos preguntarnos qué podemos hacer para evitar seguir disparándolas hacia nuestra propia mente. La primera actitud que sirve para aliviar la carga que implica mantener nuestro temple ante situaciones difíciles, es desarrollar buen sentido del humor en torno a estas situaciones. No conozco el término pali para el humor, pero en el Canon hay varios ejemplos, como cuando el Buda contrasta las condiciones para la pereza y las condiciones para el esfuerzo suscitado. En cada caso las condiciones externas son las mismas: no hemos comido lo suficiente, tenemos hambre y llegó el momento de meditar. Con la pereza, nos quejamos y pensamos: “Hoy no puedo meditar. No tengo energía. Tengo hambre. Me siento débil y cansada”. Esta es una condición para la pereza. Por otro lado, con el esfuerzo suscitado, pensamos: “Qué liviano está mi cuerpo. Hoy no tengo que preocuparme por hacer la digestión. No estoy ni aletargada ni adormecida, y tampoco me siento pesada por haber comido mucho. Este momento es perfecto para meditar”. La manera como el Buda discute cada caso hace que el sutta sea divertido. El mensaje es que lo primero es aprender a tener buen sentido del humor en torno a la práctica, en torno a nuestras vidas.

No sé si hayan escuchado la historia de un explorador inglés que en el siglo XIX viajó por el norte de Canadá con un grupo de indígenas Dene. Él notó que los días en los que no habían podido encontrar comida, eran los días en los que los Dene más se reían y hacían chistes. Así es como lograban mantener el buen ánimo. En la novela de Kurt Vonnegut, *Matadero Cinco*, ocurre algo parecido. Un prisionero de guerra estadounidense visita la sección del campo ocupada por soldados ingleses. Las tropas inglesas están bien organizadas y viven montando espectáculos y obras de teatro; básicamente no la están pasando tan mal y están sufriendo mucho menos que los estadounidenses, que viven sentados regodeándose en su miseria y planeando cómo vengarse de los demás. Las tropas inglesas están absolutamente resueltas a hacer todo lo posible para mantener en alto la moral, en medio de una situación extremadamente difícil.

Esta es la actitud que debemos desarrollar mientras practicamos. Por eso cuando meditamos y queremos ajustar la respiración, a veces nos referimos a ‘jugar con la respiración’. Si sentimos dolor mientras meditamos, debemos preguntarnos qué nueva técnica podemos usar con la respiración para aliviar esa molestia. Debemos desarrollar nuevas formas de pensar acerca de la respiración. Por ejemplo, podemos imaginar que entra y sale por otras partes del cuerpo, que lo recorre de diferentes maneras y que lo conecta de diferentes maneras. Debemos intentar otras formas de divertirnos con la respiración para alegrar la mente. Debemos tener una actitud más proactiva frente al dolor; debemos ser curiosos e investigarlo, en lugar de simplemente dedicarnos a sufrir por él. Mantener el buen sentido del humor nos puede ayudar a estar en una posición de poder. Esta es la primera actitud que sirve para aliviar la carga que implica mantener nuestro temple ante situaciones difíciles.

La segunda actitud que podemos desarrollar, es la de tener infinita buena voluntad. Muchas de las enseñanzas del Buda acerca del temple recalcan esto. Después de que Devadatta

—en uno de los múltiples atentados que hizo contra su vida— propició un derrumbe hiriéndolo en el pie, el Buda quedó muy adolorido y tuvo que sentarse a la vera del camino. En ese momento, Mara —la personificación del mal, la tentación y la muerte— se apareció para provocarlo. “¿Qué estás haciendo aquí?”, le preguntó. “¿Estás de holgazán o de borracho? O simplemente estás perdiendo el tiempo lamentándote por algo. ¿Cuál es el problema?” El Buda respondió: “No estoy ni borracho, ni holgazaneando, ni estoy quejándome de nada. Tampoco estoy pasmado. Estoy descansando con una actitud de absoluta simpatía por todos los seres”. Esta es la actitud que minimiza el dolor: desarrollar buena voluntad por todo el mundo, incluso por aquellos que nos han hecho daño. Lo hacemos, porque como nos hemos percatado de que no somos la única persona en el mundo que está sufriendo, no queremos desearle mal a nadie. Esta actitud ayuda a aliviar nuestro dolor.

La tercera actitud que podemos desarrollar, es despersonalizar la situación. Esto significa ser capaces de tomar distancia para generar una narrativa en la cual no somos la víctima, la persona que está sufriendo. Un buen ejemplo de esta actitud, es el pasaje en el cual el Buda describe las diferentes maneras que la gente puede emplear para hablarnos. Pueden hablarnos de manera oportuna o inoportuna; pueden hablarnos con buenas o malas intenciones; pueden decirnos cosas falsas o verdaderas. Estos son algunos de los tipos de habla que existen en el mundo. Así que, con esto en mente, cuando alguien nos diga algo desagradable, primero debemos analizarlo. Debemos preguntarnos: ¿Fueron estas palabras oportunas o inoportunas? ¿Falsas o verdaderas? ¿Beneficiosas o dañinas? Al analizar las palabras en estos términos impersonales vamos a lograr tomar distancia, evitando caer en la narrativa de la víctima. Debemos recordar que esa es la condición humana. Que las palabras desagradables y malintencionadas no son nada del otro mundo; son algo que nos ocurre a todos, todo el tiempo y en todas partes. El Buda dice que cuando alguien nos hace algo malo, o le hace algo malo a un ser querido, o le hace un favor a alguien que detestamos, debemos recordar que no hay nada sorprendente en eso, ya que esa es la condición humana. Debemos poner las cosas en perspectiva y recordar que podemos evitar caer en el papel de víctima, si aprendemos a analizar las cosas en términos impersonales.

Hay un muy buen pasaje en el Canon en el cual el Venerable Sariputta afirma: “Si alguien nos dice algo realmente hiriente, debemos pensar: ‘Vaya; un sonido desagradable ha hecho contacto con el oído’”. Nada más. Sin embargo, cuando algo así nos ocurre, casi nunca pensamos en esos términos. Usualmente nos exaltamos y pensamos que no es posible que eso nos esté pasando a nosotros; que no es posible que alguien se atreva a decirnos algo así; que eso es inaudito. De esa manera, creamos una narrativa que le causa más sufrimiento a la mente. Así que la próxima vez que alguien nos diga algo realmente desagradable, debemos pensar: “Vaya; un sonido desagradable ha hecho contacto con el oído”. Esto instantáneamente despersonaliza las cosas, nos distancia de la situación y evita que empecemos a disparar flechas hacia nosotros mismos.

Lo que debemos hacer inmediatamente después, es extender pensamientos de buena voluntad hacia todos los seres, empezando por la persona que ha querido hacernos daño. Una vez hayamos incluido a todo el mundo, debemos incluirnos a nosotros mismos.

Todo esto también se aplica al dolor físico que podamos sentir en el día a día y durante la meditación. Al meditar, una parte de la mente va a pensar que no hay razón para hacer esto;

que no tiene sentido torturarnos a nosotros mismos. Este es un pensamiento que debemos ver como algo que simplemente surge y desaparece. El dolor también es algo que debemos ver como simples sensaciones momentáneas que surgen y desaparecen. Debemos analizar los pensamientos como eventos y recordar que si nos dedicamos a quejarnos mientras meditamos, no estamos demostrando buena voluntad hacia nosotros mismos. Porque tener buena voluntad por nosotros mismos significa aprender a sustraernos del sufrimiento; a no identificarnos con él; a no glorificarlo; a no idealizarlo y a no insistir en nuestro derecho a asumir el papel de víctimas. Debemos recordar que nosotros estamos aquí para encontrar la manera de liberarnos de él.

El sufrimiento del cual queremos liberarnos es el sufrimiento causado por la mente. Ajaan Lee dijo que existen dos tipos de sufrimiento: el sufrimiento por causas naturales —el cual se origina a partir de la naturaleza condicionada de las cosas— y el sufrimiento que no es natural, el cual se origina a partir del ansia. Con frecuencia, nuestras ansias se manifiestan tomando la forma de las narrativas que nos contamos a nosotros mismos acerca de lo que está aconteciendo.

De manera que el truco para poder desarrollar nuestro temple radica en aprender a observar lo que la mente está haciendo. Por eso meditar es tan útil, ya que aprender a sentarse con incomodidad o dolor es usualmente una buena forma de ver lo que está pasando en la mente. Debemos recordar la clásica imagen del abrevadero en la gran sabana africana. Si algún día nos da por hacer un documental sobre los animales, no vamos a ponernos a dar vueltas por toda la sabana; eso los asustaría y simplemente se esconderían de nosotros. Lo que haríamos, es dirigirnos a un abrevadero, porque todos los animales tienen que ir a tomar agua en algún momento del día. Ese es el momento y el lugar para observarlos y para filmar nuestro documental.

Lo mismo sucede con la mente. Cuando hay dolor al meditar y lo estamos observando desde el punto de vista de la respiración, en algún momento toda nuestra fauna mental va a salir y vamos a estar en una muy buena posición para observar a todos esos animalitos carentes de habilidad e inteligencia. Vamos a poder decir: “Conque así es la ira; así es como surge y así es como desaparece. Y aquí viene la víctima; así es como surge y así es como desaparece. Y aquí viene ese miembro del comité que vive quejándose por todo; así es como surge y así es como desaparece”. Vamos a poder verlos a todos y a medida que lo hacemos, vamos a aprender a no identificarnos con ellos.

Así que debemos intentar desarrollar ese buen sentido del humor, esa habilidad que nos permite distanciarnos de las narrativas al analizar las cosas de una manera impersonal. También debemos aprender a desarrollar buena voluntad por todos los seres. Y cuando las cosas se vuelvan personales, con mayor razón debemos desarrollar ese sentido de buena voluntad hacia todos. Pero como dijo el Buda, debemos hacerlo con una mente que es como la tierra. Él tiene una historia divertida acerca de un hombre que quiere hacer que la tierra deje de ser la tierra. Primero excava y excava mientras grita, “que no haya más tierra, que no haya más tierra”, pero nada sucede. Después la escupe y la pisotea repetidamente mientras grita, “que no haya más tierra, que no haya más tierra”, pero nada sucede. Finalmente decide orinarse sobre ella mientras sigue gritando, “que no haya más tierra, que no haya más tierra”, pero nada sucede. Es obvio que el hombre nunca va a lograr que en la tierra no haya más tierra, porque la

tierra es demasiado grande. Por eso nosotros queremos hacer que nuestra mente sea así de grande, como la tierra, para que ni el dolor físico ni el mental puedan afectarnos con sus insignificantes orines y escupitajos.

Buen humor, infinita buena voluntad y la habilidad de despersonalizar las cosas, son las estrategias para evitar que nos disparemos esas flechas de más. Estas son las estrategias que van a ayudar a que nuestro temple no sea una carga, sino algo fuerte, estable y duradero.

Título original: ‘Endurance Made Easier’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2009/090127-endurance-made-easier.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026