

Aprendiendo a Vivir con Altibajos

Charla del 3 de diciembre, 2009

Hace poco vi un gráfico que ilustraba el desempeño de un golfista profesional sobre un período de diez años. El gráfico no se trataba de una línea recta siempre en ascenso, sino de un sinnúmero de picos y valles, es decir, de altibajos. El gráfico tenía esa forma debido a su condición física, ya que su cuerpo sufría de altibajos que afectaban su rendimiento.

Dado que la mente es mucho más compleja que el cuerpo, no es sorprendente que, tanto en la vida diaria como al meditar, existan muchos altibajos. No es realista pensar que las cosas van a ir subiendo en línea recta de lunes a domingo, sin ningún altibajo. Por eso debemos aprender a manejar los puntos bajos. Sin embargo, esto también significa que debemos aprender a manejar los buenos momentos, los puntos altos, porque nosotros tenemos la tendencia a caer en la autocomplacencia cuando las cosas van bien. Cuando esto sucede nos volvemos descuidados y negligentes, y es ahí cuando se inicia la caída. Esto inmediatamente empieza a desmotivarnos, lo cual nos hace caer aún más bajo. Ninguna de estas actitudes es conveniente para nuestra vida y para nuestra práctica.

Al empezar a meditar, debemos aceptar que, al igual que en la vida, habrá muchos altibajos. A veces la mente va a estar calmada y quieta, y la meditación va a parecer tan fácil que vamos a pensar que finalmente lo logramos; que ya dominamos la técnica y que de ahí en adelante todo va a ser pan comido. Sin embargo, el día menos pensado las cosas van a dejar de salir bien y vamos a sentir que estamos peor que antes.

En las áreas en donde más se nota esto en la práctica, es al intentar calmar la mente para llevarla a un estado de concentración y al emplear el discernimiento para desprendernos de nuestras corrupciones mentales. En ambos casos —tanto en la meditación como en la cotidianidad— es importante aprender a desarrollar tenacidad y aguante, y a mantener la mente en equilibrio. De esa manera, no nos vamos a emocionar excesivamente cuando las cosas salgan bien, ni nos vamos a deprimir cuando salgan mal.

Cuando las cosas salgan mal debemos aprender a automotivarnos, tanto en la práctica de la meditación como en la cotidianidad. Debemos recordar que esto es algo que sí somos capaces de hacer. Y cuando surjan pensamientos que nos digan que estamos hartos y cansados, y que no aguantamos más, debemos preguntarnos: ¿Queremos seguir sufriendo para siempre? Porque si no trabajamos ahora en entrenar nuestra mente, no hay garantía de que lo vamos a poder hacer después. Tenemos la oportunidad de hacerlo aquí y ahora, y los tropiezos y los altibajos son de esperarse; son algo normal.

Es importante recordar que nosotros tenemos más fortaleza interior de la que pensamos. Un amigo de infancia estuvo en entrenamiento militar para reservistas. Él me contó que en su primera ronda de entrenamiento hubo un día en el que les dijeron que tenían que correr cierto número de kilómetros. Sin embargo, cuando estaban llegando a la meta después de recorrer toda esa distancia, el sargento les dijo que tenían que correr por un kilómetro más. En ese momento, varios se dieron por vencidos y ahí mismo se echaron al suelo. Pero otros se dieron cuenta de que sí tenían fuerzas y que podían hacer ese kilómetro adicional.

El sargento les estaba enseñando algo muy importante: que en la guerra es imposible saber cómo va a terminar una batalla y cuánto tiempo va a durar. No existe una campana que suena a las cinco de la tarde para que todo el mundo pueda irse a descansar y a dormir. Una batalla puede extenderse por mucho tiempo y cuando uno cree que está a punto de ganar, puede surgir otro obstáculo; y si uno no lo enfrenta, puede perder la batalla.

Lo mismo sucede en la meditación y en la vida diaria. Es importante que aprendamos a encontrar nuestras fuentes de fortaleza interior y es bueno percatarnos de que sí están ahí. Una forma de asegurarse de esto, es manteniendo la motivación para que la mente no pueda bloquear la idea de que esas fortalezas sí existen en nuestro interior. Porque si nosotros ni siquiera somos capaces de imaginar que podemos seguir adelante, por esa simple razón va a ser imposible que de verdad lo hagamos. Lo que esto significa, es que hemos decidido de antemano que ese es nuestro límite. Por eso, al llegar a ese punto pensamos que ese es el final y que ya no podemos dar más. Sin embargo, como decía Ajaan Fuang, mientras podamos respirar, tenemos la capacidad de hacer algo.

Esto significa que en el camino podemos aprender a motivarnos a nosotros mismos. Siguiendo las instrucciones del Buda a su hijo Rahula, debemos felicitarnos a nosotros mismos cuando nos percatemos de que hemos hecho algo adecuado, hábil e inteligente. Debemos alegrarnos al ver que nuestro entrenamiento va dando buenos resultados. Puede que aún no sean resultados permanentes, pero al menos podemos apreciar que vamos en la dirección correcta. No hay nada de malo en recordar que este entrenamiento es algo bueno y que poco a poco estamos empezando a entender de qué se trata.

Por ejemplo, tomemos el caso de una adicción. Digamos que una noche sentimos una gran necesidad de volver a caer, pero que después de una ardua lucha logramos superar la compulsión y evitar la recaída. Al despertarnos la mañana siguiente, debemos reflexionar sobre lo orgullosos y felices que estamos de haber triunfado sobre ese impulso, y sobre el hecho que la adicción no triunfó la noche anterior. Debemos fijar esa memoria en nuestra mente, para que la próxima vez que ese impulso vuelva a surgir podamos recordar lo bien que nos sentimos esa mañana. Este es un recurso adicional que podemos usar contra la voz que nos dice cosas como, “bueno; ya que estás condenado a sucumbir ante este impulso, es mejor que no pierdas más tiempo y te rindas de una vez por todas”; o como, “bueno; si tienes tantas ganas de placer, aquí te tengo esto para que lo disfrutes ahora mismo”. La memoria de la felicidad que sentimos esa mañana al haber salido victoriosos sobre la adicción, es un recurso que podemos emplear para contrarrestar estas voces; es una aliada en nuestra lucha.

Así que debemos automotivarnos cuando estemos meditando y no podamos lograr la concentración que hemos logrado antes. Debemos recordar todo el progreso que hemos sido capaces de hacer, que es normal que existan altibajos y que eso no significa que estemos destinados al fracaso. Simplemente debemos retomar las cosas, volver a lo básico y ser muy cuidadosos, muy perceptivos y muy precisos con la manera como nos enfocamos en la respiración.

También debemos evitar echarnos demasiadas cosas encima. Ajaan Lee da el ejemplo de una huerta. Él dice que si tenemos un terreno, no es buena idea despejarlo y utilizar todos nuestros recursos para sembrar todo lo que tenemos. Si lo hacemos, va a ser muy difícil de administrar, ya que si hay una plaga o una sequía, todo lo que hay en la huerta va a morir y nos

vamos a quedar sin nada. Ajaan Lee dice que solo debemos asumir responsabilidad por lo que realmente podamos administrar, por lo que podamos manejar. Si en un comienzo solo somos capaces de administrar media hectárea, entonces solo debemos despejar y sembrar media hectárea. Debemos plantar los árboles y esperar a que den fruto, para después usar esas mismas semillas para sembrar otra media hectárea y así sucesivamente. De esa manera, los mismos árboles se encargan de sembrar la huerta. Las cosas van creciendo poco a poco y de esa forma no quedamos totalmente expuestos cuando ocurran contratiempos.

Por lo tanto, durante la meditación debemos pensar en la respiración y preguntarnos: “¿Será que puedo estar con esta inhalación y con esta exhalación?” Una vez lo logremos, volvemos a preguntarnos: “¿Y será que también puedo estar con la siguiente inhalación y con la siguiente exhalación?” Y cuando lo volvamos a lograr, volvemos a preguntarnos: “¿Y con la siguiente también?” Y así sucesivamente.

No debemos enfocarnos en lo que hayamos logrado en el pasado. Después de todo, no estamos meditando en este momento para enfocarnos en el pasado o en el futuro, sino para enfocarnos en el presente. Es normal que en una parte de la mente exista el deseo de volver a un momento de buena concentración o de saltar a un futuro momento de concentración más avanzada. Sin embargo, ese no puede ser el foco de nuestra atención al meditar. Solo debemos enfocarnos en el siguiente paso, en la siguiente respiración, en la siguiente inhalación y en la siguiente exhalación. Debemos descomponer todo en elementos fáciles de manejar.

En estos casos también es importante que aprendamos a automotivarnos. Debemos consultar los libros de charlas de Dharma de los grandes maestros de la Tradición del Bosque. La mayoría de estas charlas son sobre motivación. Nos recuerdan que el camino y sus beneficios todavía están al alcance de la mano, y que tenemos los recursos básicos para lograrlo. Tenemos un cuerpo y tenemos una mente, y eso es lo único que realmente necesitamos para la práctica; eso y tener la determinación que viene de haber resuelto que realmente queremos ponerle fin al sufrimiento.

Esa determinación se puede avivar pensando en todo el sufrimiento por el cual hemos pasado. También podemos pensar en todo el sufrimiento que el Buda menciona, pero que no podemos recordar: en todas las veces que alguien nos ha herido y en todas las veces que hemos perdido a un ser querido. Después podemos mirar hacia el futuro y pensar: “¿Realmente queremos más de todo esto?” Y en cuanto al sufrimiento en otros ámbitos de renacimiento, ni siquiera debemos preocuparnos por el infierno. Basta con dirigir la mirada al ámbito de los animales para darnos cuenta de todo el sufrimiento por el que pasan; de todos los temores con los que viven sin que nadie pueda explicarles nada. ¿Realmente queremos tomar el riesgo de volver a ese ámbito? Estas son cosas que nos pueden motivar en el camino.

Otra forma de motivación es leer historias de personas que realmente han logrado el Despertar. El Theragatha y el Therigatha, las historias de monjas y monjes que a pesar de muchos obstáculos en su camino lograron llegar al final, son muy buenas para motivarnos. Muchos de esos obstáculos fueron más grandes que los que nosotros tenemos que afrontar. Como dijo el Venerable Ananda, existe un punto en el cual hasta la vanidad y el orgullo pueden resultar útiles. Puede que pensar que si ellos lo han logrado, por qué yo no voy a poder lograrlo sea una forma de orgullo y vanidad, pero también puede ser algo de ayuda en el camino. En otras palabras, lo que quiero decir es que debemos usar cualquier cosa que nos

pueda dar la energía y la fortaleza necesarias para generar el deseo y la determinación de desarrollar todo lo que es adecuado, hábil e inteligente, y para abandonar lo que no lo es.

Esto mismo se aplica a patrones de pensamiento, actitudes y corrupciones mentales que sabemos son inadecuadas y poco inteligentes, pero que aun así nuestra mente insiste en cultivar. Algunas veces pensamos que hemos logrado deshacernos de una de estas corrupciones, pero a los pocos días nos damos cuenta de que ha vuelto a asomar la cabeza. A veces pueden pasar varios meses y de repente nos damos cuenta de que ha regresado con más fuerza. Cuando esto sucede es normal preguntarnos por qué ha regresado, justo cuando creíamos que nos habíamos librado de ella. Si en ese momento surge un pensamiento que sugiere que tal vez esto es algo que nunca vamos a poder superar, debemos cortarlo inmediatamente. Nunca debemos ceder ante este pensamiento, porque es absolutamente posible abandonar cualquier tipo de actividad inadecuada y carente de inteligencia. Como dijo el Buda, si esto no fuera posible, Él no lo habría enseñado.

Lo que esto significa, es que en el pasado, cuando lidiamos con esas corrupciones mentales, lo hicimos de una manera parcial y aún quedan cosas bajo la superficie. Es como cuando removemos una hiedra; removemos el tallo y las raíces y pensamos que nos deshicimos de la planta, pero al poco tiempo nos damos cuenta de que volvió a crecer. Esto no significa que nunca vamos a poder deshacernos de ella, sino que no removimos todas las raíces. Así que simplemente tenemos que escarbar un poco más.

Hace unos años tuvimos una hiedra muy persistente en el extremo sur del monasterio. Contratamos a alguien para que la removiera y pensamos que el problema estaba resuelto. Sin embargo, unos meses después visitamos el área y nos dimos cuenta de que estaba volviendo a esparcirse por todas partes. Así que volvimos a contratar a alguien más para que la removiera, pero al poco tiempo volvió a aparecer. Finalmente, cuando un grupo de estudiantes canadienses nos visitaron, les pedí el favor de que intentaran desenterrar todo el sistema de raíces. Resultó ser del tamaño de un niño, pero lograron removerlo todo y la hiedra nunca más volvió.

Así que, si nos percatamos de que una de esas corrupciones mentales ha regresado, debemos pensar: “Okey, la vez pasada no logré desenterrar todo, así que voy a examinar las cosas de nuevo”. En estos casos, la analogía del comité de la mente es muy útil. Lo que sucedió, fue que anteriormente logramos identificar algunos de los miembros del comité y que pudimos lidiar con ellos, pero es claro que hay otros que no identificamos y que siguen activos. Es posible que hayan logrado pasar inadvertidos permaneciendo en silencio, pero ahora están demostrando que siguen ahí. Por lo tanto, es hora de volver a examinar la situación con más detenimiento.

También es importante recordar que el discernimiento no solo se trata de saber diferenciar entre lo que es adecuado, hábil e inteligente y lo que no lo es. También es cuestión de aprender a usar nuestro diálogo interno para motivarnos a hacer cosas adecuadas, hábiles e inteligentes, y para dejar de hacer las que no lo son. En otras palabras, el discernimiento es estratégico.

A veces podemos tener la impresión de que la sabiduría del Buda no es más que un montón de listas y definiciones; que basta con aprendernos la lista de las facultades o la de los impedimentos, y listo. Sin embargo, esa no es la razón por la que el Buda enseñó estas listas.

Lo que Él quiere, es que las usemos para analizar lo que está pasando y para saber qué hacer sobre lo que está pasando. Todo esto tiene un valor estratégico. El Buda no era el tipo de filósofo al cual le gustan contemplar formas abstractas per se. Él era mucho más pragmático. Él era un artesano. El conocimiento de un artesano se basa en tomar lo que funciona, para lograr el efecto deseado.

Existe un pasaje en el que el Buda habla sobre cuatro tipos de actividades en el mundo. El primer grupo son las cosas que nos gusta hacer y que dan buenos resultados, y las que no nos gusta hacer que dan malos resultados; ambas son fáciles de poner en práctica. El segundo grupo son las difíciles y las que ponen a prueba nuestro discernimiento. Son las cosas que son adecuadas, hábiles e inteligentes que no nos gusta hacer, y las que son inadecuadas, perjudiciales y carentes de inteligencia que nos gusta hacer. En otras palabras, las cosas que dan buenos resultados, pero que por alguna razón no nos gusta hacer. Y las cosas que dan malos resultados, pero que nos gusta hacer. La manera de medir nuestro discernimiento, es evaluando qué tan buenos somos en automotivarnos a querer hacer lo correcto.

Por lo tanto, el discernimiento no solo se trata de saber las palabras, sino de saber y entender las estrategias; se trata de saber cómo dialogar con nuestra mente para convencerla de hacer cosas adecuadas e inteligentes que no quiere hacer. Empleando la analogía del comité de la mente, podemos preguntar: “¿Quiénes son los que no quieren hacer lo que hay que hacer?”

Este es un contexto en el cual es bueno ver la mente como algo que no es unitario, sino simplemente un cúmulo de pequeños deseos en conflicto que debemos organizar y administrar. Una forma de organizarlos es dialogar con ellos y recordarles que todos estamos aquí buscando la felicidad y que queremos una felicidad duradera. Uno de esos deseos va a contestar que no, que eso no le importa, así que hay que responderle, “cómo así que eso no importa”. Esta es una voz que debemos cuestionar. Debemos decirle: “No me vengas a decir ahora que has disfrutado de todo el sufrimiento que hemos padecido en el pasado. ¿Me estás diciendo que cuando hubo sufrimiento y las cosas fueron muy difíciles, nada de eso te importó? Si mal no recuerdo, todo eso sí te importó y bastante. O es que ahora estás diciendo que ya no te importa lo que te suceda. ¿Qué tipo de actitud es esa?” Al cuestionar esas corrupciones mentales vamos a encontrar que emplean argumentos bastante equivocados. Si logramos sacarlas a la luz para examinarlas, empezaremos a ver en qué radican esas inconsistencias.

Esas corrupciones mentales son como personas que como saben que sus argumentos son malos, se vuelven más y más obstinadas. O como algunos políticos que como no tienen nada de valor para decir, recurren a decir las cosas de una manera ruidosa e insistente, como si a punta de estridencia y obstinación pudieran derrotar a sus contrincantes. La verdad es que este tipo de políticos también habitan en nuestra mente.

Aquí también es importante ser paciente, demostrar que tenemos tenacidad y aguante, y que no nos vamos a rendir fácilmente. Debemos experimentar para saber cuáles técnicas funcionan y cuáles no. Debemos aprender a leer nuestra mente, lo cual es un aspecto esencial del discernimiento. De esa manera, vamos a aprender a determinar lo que nos funciona y lo que no nos funciona. Algunas cosas van a funcionar en unos casos, pero en otros no. Debemos

seguir probando e intentando técnicas, y no debemos desanimarnos porque estamos lidiando con problemas muy complejos.

La verdad es que nuestros actos inadecuados, perjudiciales y carentes de inteligencia no tienen una raíz única; a menudo tienen múltiples raíces que se extienden en muchas direcciones. Sin embargo, debemos alegrarnos cuando al menos logramos sacar una de esas raíces, porque eso significa que hemos debilitado la planta temporalmente. Al hacerlo, nos estamos colocando en una mejor posición para seguir buscando y examinando más y más raíces.

Como bien dijo Ajaan Mun en su último sermón, lo más importante en la práctica es mantener la resolución que no vamos a volver para sufrir de nuevo. Esta resolución depende de lo que consideramos posible, es decir, si consideramos que es posible llevar la mente a un punto en el cual dejará de sufrir, y si consideramos que es posible que nosotros podamos lograr esto. Para hacerlo, debemos aceptar que esto es una gran empresa. Sin embargo, como con toda gran empresa, podemos aprender a dividirla en pequeños componentes más manejables para de esa manera ir trabajando en ellos, uno a uno. Debemos trabajar en lo que podemos manejar y no podemos esperar que aparezca una varita mágica que va a solucionarlo todo.

Si desarrollamos una actitud madura hacia la práctica, esa misma actitud nos va a proporcionar la tenacidad y el aguante necesarios. De esa manera, va a ser más fácil lidiar con los inevitables altibajos, ya que, ni vamos a caer muy abajo, ni vamos a subir muy arriba; simplemente vamos a aprender a tener nuestra mente en equilibrio. Es como la historia del monje —creo que era japonés o coreano— al que una mujer acusó de haberla embarazado. Cuando lo acusó, el monje respondió: “¿De verdad?” No dijo nada más. Ni siquiera se defendió. Nada. Luego, cuando nació el bebé, la mujer volvió, lo dejó en la puerta y le dijo: “Como este niño es suyo, tiene que criarlo”. El monje respondió: “¿De verdad?” Así que lo crio. Años después, la mujer se apareció y confesó: “Lo siento. Siempre supe que este no niño no era suyo”. El monje respondió: “¿De verdad?” y lo devolvió.

Nosotros debemos desarrollar esta misma actitud en nuestra mente: “¿De verdad?” Cuando las cosas vayan bien, debemos pensar: “¿De verdad?” Cuando vayan mal, “¿de verdad?” Esto nos va a ayudar a resolver muchos problemas. De esta manera, cuando las cosas salgan bien, no nos vamos a dejar engañar fácilmente por la realidad de lo que es aparentemente bueno. Vamos a preguntarnos, “¿y esto de verdad es tan bueno? Esperemos a ver qué pasa”. Y cuando las cosas vuelvan a salir mal, vamos a preguntarnos, “¿y de verdad están tan mal? Esperemos a ver qué pasa”. Esta simple actitud es extremadamente útil y nos puede ayudar a llegar muy lejos.

Título original: ‘Ups and Downs’

Disponible en <https://www.dhammadatalks.org/audio/evening/2009/091003-ups-downs.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026