

Sadhana



A la mayoría de las personas el ejercicio de la práctica meditativa les va muy bien. A pesar de ello es curioso lo que a muchos les cuesta sentarse a meditar a diario. Aun sabiendo lo bien que les va y lo mucho que les sirve, tienen problemas para encontrar el momento para realizar cotidianamente la práctica; es similar a cómo a veces podemos reaccionar frente a un dolor de estómago: tomando una pastilla se sabe que lo alivia, pero la pereza de tener que ir a por agua, de tomar un vaso y luego tener que limpiarlo, aun sabiendo que la pastilla puede aliviar el dolor, nos imposibilita a realizar una cura efectiva.

Hay muchas personas que tienen un impulso muy fuerte y una gran inquietud en el proceso de búsqueda interior. De hecho, hay quienes dedican muchos años de su vida a esa búsqueda. Sin embargo, después de buscar durante tanto tiempo y de pasar por tantos agobios, a veces se llega a un momento en que no se dispone de una técnica a través de la cual poder alcanzar un objetivo claro, de ahí que sentarse a meditar suele ser una actividad farragosa y agotadora. Por ello la pereza puede más que la búsqueda interior. Adicionalmente, hay quienes se ven envueltos por la cotidianidad, con la responsabilidad del trabajo, los hijos, o simplemente agobiados por una enfermedad. Cualquiera de estas circunstancias se suele esgrimir como pretexto para justificar dicha pereza o posponer la práctica.

No es una cuestión de tener tiempo o no, es cuestión de querer o no querer. Si se quiere encontrar el momento de practicar se lo encuentra. Es, por tanto, una cuestión de prioridades. El problema se resume en que la práctica meditativa deja de verse como algo prioritario cuando con el trascurso del tiempo no allega un resultado válido. Cuando el sentarse cotidianamente a meditar no reporta el bien anhelado a causa de realizarse incorrectamente, produce cansancio, insatisfacción. Sin embargo, cuando finalmente se logra una percepción clara del mundo interior, es allí donde sabemos a ciencia cierta que la vivencia de ese pequeño instante de quietud mental es una experiencia maravillosa que verdaderamente justifica todos los sacrificios previos de tiempo y esfuerzo físico.

Hay quienes pueden objetar que también se descansa viendo el televisor o dejando de pensar distrayéndose con cualquier cosa, pero eso no es descanso. Eso es lanzarse a un hábito mental que procura tan solo distracción. Cuando se está todo el día dándole vueltas a la cabeza, estresado por el trabajo, la compra, la cocina, etc., se termina tan cansado que a veces uno se plantea si sentarse a practicar o no. Pero, incluso así, a veces sucede que justo ese día la práctica interior corre como agua fluida y se obtiene la correcta y refrescante experiencia interior.

El problema de meditar a diario no es si se quiere hacerlo o no, es que hay que hacerlo. Cuando se plantea como una opción, como un gusto, se escoge; cuando se plantea como un deber, se hace. Si nos planteáramos la opción de respirar o no respirar más de uno acabaría muerto. No se plantean como posibles opciones respirar o no respirar; por eso el cuerpo maneja por sí mismo la mayoría de las funciones vitales, pues si las dejara al arbitrio de la facultad volitiva del ser humano, muchos morirían aunque sólo fuera por pereza. Por suerte son pocas las cosas bajo el control de la capacidad volitiva pues, de lo contrario, haríamos verdaderos disparates.

En este sentido, y por aclarar la propuesta sobre el meditar cabe insertar una consideración: la aparición del proceso discernitivo. Cuando aparece la cualidad discernitiva las personas aprenden a reaccionar bajo una condición menos esclava ante el presente cotidiano. Normalmente las personas reaccionan a la cotidianidad envueltas en sus hábitos mentales y no por el equilibrio impuesto en el momento presente. Las metas sugeridas se convierten en razón para hacer las cosas, pero el afianzamiento del proceso discernitivo nos obliga a realizar los actos por el acto mismo, por el compromiso que tenemos con él y no por el resultado que de la acción podamos allegar. La prioridad es la vida misma, el acontecer mismo. Es decir, el discernimiento otorga la prioridad práctica de vivir desde la perspectiva del presente, de realizar las acciones desde el aquí y ahora, sabiendo que desde cualquier otro lugar la reacción a la vida no tiene razón de ser.

Cuando existe discernimiento se aprecia lo que sucede en la vida con una nueva magnitud de realidad. Sabemos entonces que las cosas hay que hacerlas, que no se trata de si apetece o no hacerlas, sino que simplemente debemos reaccionar ante el presente por la propia responsabilidad de estar vivos. No se trata simplemente de hacerlas aunque uno no se encuentre bien física o emocionalmente, no. El problema no es la falta de deseo que nos impulsa a actuar; implica más bien el hecho de instaurar con solidez la disciplina natural de hacer las cosas por el deber mismo de realizarlas. Eso es lo que hace una persona madura y con discernimiento. Pero no lo hace por gusto o disgusto, lo hace por la responsabilidad misma de reconocerse y de actuar como un ser humano que allega discernimiento. No puede hacerse algo diferente a reconocerse y actuar como parte integrante de la vida misma.

Tampoco se puede jugar a esgrimir el sufrimiento que la vida depara para justificar determinadas actitudes y omisiones cuando, siendo rigurosos, podría decirse que lo que en realidad ocurre en ese proceso, desde la ausencia de discernimiento, es que uno mismo es quien se ha metiendo con sus decisiones erróneas en un sitio mental lleno de rejas y del cual nos quejamos afirmando que nos sentimos encarcelados.

La experiencia de la práctica meditativa provee al individuo de la facultad de no tener que luchar contra nada ni contra nadie para entender la naturaleza esencial de las cosas. No hay que lidiar contra una apreciación de ideas que explique la naturaleza primaria de la realidad y esto, que tiene un valor inmenso e incomparable con ninguna otra circunstancia al alcance del ser humano, difícilmente puede ser entendido por quienes nunca han indagado en su propia naturaleza. Sin embargo, la mayoría se dedica exclusivamente a pelear por la vida o contra la vida, es como esforzarse por alcanzar tan sólo unas gotas de agua para calmar la propia sed, olvidando la inmensa nube que cubre el universo entero.

Esta charla fue extractada del seminario de Meditación 3 celebrado en Barcelona los días 4, 5 y 6 de Mayo del 2000.

Este texto ha sido finalmente revisado y autorizado por Sesha.