

Bhikkhu Thanissaro

Enfocados en Sus Tareas

Cuando meditamos nos enfocamos en el momento presente. No porque sea un momento maravilloso, sino porque es un momento en el que tenemos que pensar en nuestras tareas. Es ahí donde las tareas se realizan. ¿Cuáles son las tareas que tenemos? Bueno, como lo dijo Buddha, si quieren terminar con el sufrimiento — lo cual quiere decir que tienen la opción de tomar las tareas o no — pero si quieren terminar con el sufrimiento, esto quiere decir que tienen que comprender el sufrimiento, qué es [el sufrimiento]; tienen que abandonar lo que lo causa, desarrollar el camino de forma de realizar la cesación del sufrimiento. Esas son sus tareas, si es que las aceptan.

Entonces, ¿dónde aparece el sufrimiento? ¿Dónde lo pueden ver claramente para poder comprenderlo? Pueden pensar en el sufrimiento del pasado, pero si realmente quieren poder comprenderlo tienen que verlo suceder en el momento presente. Lo mismo con el ansia, que es la causa del sufrimiento. No es algo que puedan abandonar anticipadamente, ni que puedan pensar en el pasado y decir 'yo abandono mis aferramientos del pasado'. Esos apegos ya hicieron su trabajo. Son los aferramientos del momento presente de los que tienen que hacerse responsables; esos son los que hay que abandonar. Las cualidades del camino: eso también lo van a desarrollar en el momento presente. Todo el trabajo tiene que hacerse aquí mismo.

Por lo tanto nos enfocamos en el momento presente, porque no sabemos cuanto más tiempo tenemos. Es por eso que cuando el Buddha enseña 'estando en el momento presente', 'enfocando nuestra atención en el momento presente', es siempre en el contexto de la sati de la muerte, donde se comprende que hay tareas que es necesario hacer. Y no tienen mucho más tiempo, tienen que hacerlas, porque van a morir en cualquier momento. Es un gran desafío que van a tener que enfrentar al momento de morir. Ustedes piensan 'los sufrimientos de la vida son malos'. Piensen lo que serán los de ese momento. Pero es el mismo proceso: el ansia será el problema una vez más. La imagen que da el Buddha es el fuego en una casa, y luego sopla el viento y el fuego se prende del viento y va a prender el fuego en la casa de al lado. Buddha dice: 'los seres se prenden del ansia, y el ansia los lleva a una nueva vida'.

Así que pueden imaginarse lo que será cuando se den cuenta que ya no pueden quedarse en este cuerpo y vean que lo tienen que dejar. El ansia va a ser muy fuerte para ir a buscar otro lugar adonde puedan ir. Y si no tienen cuidado se van a prender de los aferramientos equivocados. Idealmente no se agarrarán de ningún apego, lo cual requiere mucha habilidad. Pero incluso si tienen la habilidad para elegir el aferramiento sabiamente, de forma que vayan a un buen lugar donde puedan seguir practicando, eso requiere que dediquen mucho tiempo para lograr

conocer sus mentes, y comprender de qué manera el aferramiento los agarró en el pasado. Y entonces aparece la mentira que les dice y que insiste, 'si voy para allí va a estar bien'. Y tal vez esté bien, pero no tan bien como pensaron que sería. Y luego, 'no, por aquí va a estar bien', y van para allí. Por eso es que esto se llama 'deambulando continuamente'. Y es así que seguimos y seguimos y seguimos deambulando. Y el ansia continúa siendo, como dijo el Buddha, nuestro acompañante, diciéndonos dónde ir y qué hacer, y nosotros le creímos todo el tiempo.

Pero si quieren proteger su felicidad, tanto en esta vida como en las otras, tienen que ser muy prudentes en cuanto a qué ansias les dirán que sí y a cuáles les dirán que no. Para poder conocer sus deseos intensos tienen que calmar su mente; eso también es un tipo de deseo intenso, pero este es bueno. Entonces está la pregunta, cómo se puede ser hábil en lograr la calma, darse cuenta cómo es una mente calma, cómo se llega a ello, y cómo se mantiene allí. Le dan un buen lugar para quedarse y permanecer, esa es una de las razones por las que trabajamos con la respiración. Piensan en las energías de la respiración en el cuerpo, ¿cómo están fluyendo en este momento? Empiezan con la inspiración y la exhalación porque son fáciles de ver. Y luego se preguntan, ¿cuán lejos va la energía cuando inspiro? Y cuando expiran, ¿cuán lejos va?

Lo ideal sería inspirar y expirar sintiendo [la energía de la respiración] en todo el cuerpo. De tal forma que si notan cualquier tipo de tensión en algún lugar que de alguna manera bloquea el libre flujo de la energía, ustedes les permiten a esos lugares de distenderse. Y luego aparece una impresión de: 'Se siente realmente bien cuando uno está aquí'. Hay una sensación de alivio unida a la respiración, pero tienen que tener cuidado de no dejar que la respiración se pierda en ese alivio. Están tratando de hacer surgir el alivio pero no tienen que perderse en ese alivio. A veces están prontos, buscan la concentración, pero se quedan atascados en el placer. Uno de los problemas es el quedarse bloqueado en el placer. Cuando pierden la respiración como ancla, cuando perdieron la sati, se dejan llevar por una linda y placentera nube. Eso no lleva a nada.

El otro problema aparece cuando la mente está estabilizada y lo único que ustedes quieren es mantenerla bien tranquila, tranquila, tranquila, y no quieren hacerse ninguna pregunta. Ahora bien, estos dos problemas son fáciles de resolver. El gran problema es cuando la mente no puede alcanzar la concentración. Van a tener que ir a buscar el placer en otros lugares, y otra vez se van a enceguecer con los deseos intensos. Es solo cuando la mente está concentrada que van a poder ver las cosas claramente, cuando todos los ruidos de fondo se calmaron. Así que no tengan miedo de llevar la mente a la concentración. No tengan miedo de tener una sensación de bienestar con la respiración. Simplemente aprendan a usar la sensación de bienestar de forma sabia.

Es cuando tienen ese lugar, en el momento presente, en donde están anclados, y que llegan otros pensamientos, que los pueden cuestionar. La primera respuesta por supuesto es no involucrarse en absoluto. Pero de tanto en tanto ven que se resbalan, y entonces tienen que preguntarse ¿porqué este pensamiento? ¿Cuál era la atracción de ese pensamiento? ¿Porqué va uno hacia estas cosas? Están aquí tranquilos, todo está perfectamente calmo, perfectamente tranquilo, e igual pueden caer en esos deseos intensos fortuitos. ¿Porqué sucede esto? ¿Qué parte de la mente le está mintiendo a otra parte de la mente? La mente tendrá que estar muy en claro en cuanto a cuál es la seducción de esos pensamientos. En otras palabras, qué fue lo que encontraron de atractivo en ellos. Y ser honestos con ustedes mismos sobre las desventajas. Si siguen esos pensamientos, ¿adónde los llevará? ¿A algún buen lugar? Y si no, ¿porqué ir con ellos? Tienen aquí algo bueno con la respiración. ¿Porqué la tratan con tanta indiferencia, porqué la tratan con tan poco respeto? Es de esta manera que van a poder conocer sus aflicciones. Porque esas son las cosas que se van a interponer aquí en el momento presente y al final de la vida cuando se acercan a la muerte: las mismas aflicciones, los mismos impedimentos, causando los mismos problemas.

De igual manera, ahora que están fuertes, ahora que están sanos, pueden percibir y ver las cosas claramente, y aprender cuál es su razonamiento. Y también para aprender a ver más allá de su razonamiento, y eso se convertirá en vuestras buenas razones para no seguirlos. De esa forma, más tarde en la vida, cuando se estén acercando a la muerte, y aparezcan los mismos deseos intensos, no van a perderse por las mismas estúpidas razones. Porque se dieron cuenta: ustedes ya vieron más allá de eso.

Entonces cada vez que superen una distracción, cada vez que superen un impedimento mientras estén aquí sentados tratando de llevar su mente a la concentración, piensen que es una buena práctica. Porque van a enfrentar el mismo tipo de impedimentos, el mismo tipo de distracciones al morir. Y eso es lo que hará que la gente se extravíe. Digamos por ejemplo que están enfocados en la respiración y de repente aparece un recuerdo horrible de lo que alguien les hizo hace mucho tiempo. Se verán volviendo otra vez al pasado a ese estado de devenir ['llegar a ser']. Si sucediera que muriesen en ese momento, es allí adonde podrían terminar yendo si siguiesen esa idea. Tal vez para obtener venganza, tal vez para revivir el problema e igual intentarlo de otra manera, nada de lo cual será de mucha ayuda. Así que practicarán de tal forma de estar a cargo de sus distracciones todo el tiempo, sin dejar que estas los engañen. Y al final cuando las alejan todas y logran estar en un estado de concentración, se dan cuenta que esto también es un estado de devenir [o 'llegar a ser'], y que esto también depende del ansia y del aferramiento. Y ver tal vez que para obtener algo mejor que esto lo tendrán que mirar también. Ver qué es lo que ustedes están haciendo que lo hace perdurar. Y preguntarse ¿hay algo que sea más calmo, algo que sea menos fabricado?

Pero antes de llegar allí tienen que batallar con todas las otras cosas que en el pasado los alejaron de la concentración, asegurándose de que conocen todas sus trampas y engaños. Porque por lo menos así, si mueren en un buen estado de concentración van a ir a un buen lugar. Tal vez no alcancen una total liberación pero por lo menos tienen una buena chance de poder continuar la práctica. Si pueden ver sus apegos aquí, si pueden comprender qué es lo que mantiene a la mente atrapada en el proceso de la fabricación, mejor que mejor. Pero de todas formas el trabajo se hace aquí mismo. Y si no se hace aquí mismo no se va a hacer. Por eso es que mantenemos la muerte en el trasfondo como nuestro tema de rememoración. No es que al hacer la rememoración de la muerte ustedes tengan que pensar 'muerte, muerte, muerte, morir, morir, morir'. Por eso lo que tienen que hacer es recordar que hay un trabajo importante que es necesario realizar; el proceso de la muerte no es algo que simplemente hay que atravesar de forma pasiva, sino que ustedes van a tener un rol activo, se tienen que preparar. Y lo que toman como sus preocupaciones no es tanto la muerte en sí misma sino las cosas que es necesario hacer, las tareas que hay que hacer: comprender el sufrimiento, abandonar su causa, realizar su cesación al desarrollar el camino. Y mientras hagan estas tareas todo el tiempo, esos tipos de rememoración de la muerte, sea que piensen o no piensen en la muerte, el hecho de que se están haciendo cargo de sus tareas y que no se dejan distraer de ellas, ese es el punto central. Nuestro problema es que a veces seguimos el óctuple camino pero a menudo nos vamos por caminos linderos que conducen a otros lugares. Las imágenes de analogía que da Buddha son de alguien que estaba viajando en la carretera donde todo es lindo y seguro, y luego decide que va a tomar por un camino lindero que lo lleva hacia lo alto de la montaña, que no está pavimentado y que es desparejo. Pero termina rompiendo el eje, o rompiendo las ruedas, y ya no puede volver a la ruta porque destruyó lo que tenía.

O si logran volver a la ruta pero toman cada uno de los caminos linderos que encuentran, nunca van a llegar al final: van a encontrar otro camino, y otro camino. Es como esos caminos del bosque nacional que los llevan a través del Gran Cañón: un camino los lleva a otro camino que los lleva a otro camino. Pueden continuar así por kilómetros y cada camino los irá alejando más de la carretera principal. Así que quédense en la carretera principal todo el tiempo. Y recuérdense a ustedes mismos cuán importante es estar aquí mismo haciendo su trabajo todo el tiempo. Por supuesto que es ir trabajando en una sensación de bienestar: la respiración es fácil, las cosas en las que Buddha les dice de pensar son cosas placenteras, nobles, buenas de hacer. Él pide de trabajar todo el tiempo pero también les da recompensas todo el tiempo. El camino no se reserva todas esas recompensas para el final.

Pueden respirar de tal forma que se sientan realmente contentos ahora mismo, y estarán haciendo su trabajo. Asegúrense de que lo hacen lo más continuadamente que puedan. Y eso va a contar como sati de la muerte. Y como el Buddha dice, cuando se hace bien, la sati de la muerte conduce a lo que no muere. Así que sepan dónde debe estar su foco y póngase a trabajar.

Fuente: https://www.dhammatalks.org/mp3_index_current.html

Transcripción y traducción personal de Margarita Huber, Julio 2021. Última revisión en Mayo 2022.