

Meditaciones Esenciales

Juan Manzanera

Quemos vivir plenamente y con frecuencia no sabemos cómo lograrlo. Ni siquiera percibimos claramente lo que nos lo impide. Solemos culpar a nuestro entorno y nuestras condiciones sociales y materiales de nuestro fracaso cuando de hecho tanto las causas como las soluciones están íntimamente relacionadas con nuestras actitudes y valoraciones de la realidad. Pero, todo esto lo hemos oído tantas veces y suena tan tópico que nos hemos olvidado de mirar por qué es así.

Si analizamos nuestra forma de vivir nos encontramos con muchas y variadas necesidades que satisfacer. Como organismos vivos necesitamos, por ejemplo, alimentos, descanso, agua, un entorno saludable y demás. Por otra parte, como seres humanos, necesitamos experimentar contacto, compartir, ser útiles, valoración, afecto, reconocimiento, ser importantes para alguien, etc. Además, a nivel personal algunas de nuestras necesidades se refieren a sentirnos equilibrados, tener autonomía, vernos coherentes y demás.

La cuestión es que muchas veces no conseguimos lo que necesitamos y muchas otras perdemos lo que habíamos obtenido, de modo que con frecuencia acabamos con frustración, vacío, insatisfacción, desánimo y experiencias similares. Nuestra vida suele ser un continuo buscar lo que necesitamos y encontrarlo a medias, perderlo y volver a buscarlo hasta encontrarlo, para luego perderlo de nuevo, y así sucesivamente.

Todo es temporal, de modo que tratar de encontrar una vida plena y satisfecha en nuestras necesidades es casi una pérdida de tiempo. Aunque encontremos lo que buscamos siempre será pasajero y efímero, con lo cual la satisfacción de nuestras necesidades siempre termina en pérdida, incertidumbre y frustración.

No cabe duda de que en la vida podemos experimentar momentos de gran felicidad y contento, pero la condición para ello es siempre su temporalidad; poder disfrutar una cierta felicidad sensorial y mental tiene como precio su carácter perecedero de modo que el placer por algo se va reduciendo conforme más lo experimentamos, hasta el punto que deja de ser grato y necesitamos algo diferente.

Meditación y plenitud

Ahora bien, no todo es satisfacer necesidades. No sólo somos un cuerpo que necesita comer ni una mente que necesita coherencia. Desde la perspectiva de la meditación y de las disciplinas espirituales somos algo más. Según esto, conocer en profundidad nuestra realidad es esencial para alcanzar un elevado grado de plenitud y bienestar. Este es un descubrimiento extraordinario que evidencia que aun en las situaciones más dolorosas, la presencia consciente de nuestra naturaleza primordial torna irrelevante cualquier dificultad. Como explicaba un maestro, es parecido a cuando te acaban de tocar varios millones de euros en la lotería, deja de tener importancia una avería en el coche.

Vivimos con tres grandes distorsiones que nos hacen muy infelices. La primera es fijarnos en algunas cosas y personas de nuestro entorno e ignorar otras. La segunda es interpretar los sucesos en base a nuestro estado emocional y mental, y la última es tener una visión incompleta y superficial de nosotros mismos. Así, enredados en estos tres errores, acabamos siendo más infelices de lo que sería necesario. Si analizamos con detenimiento nuestra propia experiencia y las de los demás, veremos con claridad que las causas principales de nuestro sufrimiento están en estas tres actitudes y que las circunstancias y situaciones de la vida sólo son algo secundario. Por ejemplo, si nos encontramos con una enfermedad, el grado de infelicidad que experimentemos, estará de-

terminado por la dirección de nuestra atención, por la interpretación del hecho y por lo que pensemos de nosotros mismos. Una persona que se fije en todo lo que pierde por estar enfermo, interprete la enfermedad como un fracaso y sienta que no vale nada como persona, vivirá con más dolor la enfermedad que otra persona que se fije en la enfermedad como una circunstancia temporal, la interprete como una oportunidad para cambiar sus prioridades en la vida y considere que el cuerpo enfermo no afecta a su verdadero ser.

La práctica de la meditación nos ayuda a modificar estas tres distorsiones. Nos enseña a atender la vida de un modo más amplio, nos ayuda a afrontar las situaciones sin que nuestro estado de ánimo nos condicione y nos ayuda a descubrir con plena conciencia lo que esencialmente somos.

Según esto se pueden describir tres fases en el adiestramiento de la meditación. Al principio, cuando empezamos a ejercitarnos, hacemos hincapié en la atención y dónde fijarla, luego en los estados mentales que condicionan nuestra percepción y finalmente, en la indagación de nuestra realidad esencial.

La Práctica de la Atención

Para iniciarnos en la meditación lo primero que hacemos es aprender a focalizar y estabilizar la atención. Así hacemos ejercicios muy simples en los que llevamos la mente a un estímulo particular tratando de evitar las distracciones. Los empleados más habitualmente son objetos pequeños como una vela, una flor, una letra, etc., y principalmente la respiración.

En estas prácticas, una vez elegido el objeto con el que vamos a meditar, fijamos la atención y tratamos de evitar las distracciones; luego, si nos perdemos en pensamientos volvemos a llevarla adonde la teníamos puesta. Es una práctica que requiere mucha paciencia y constancia, y sirve para desarrollar una gran fuerza mental. Si la hacemos durante algún tiempo y conseguimos dominarla veremos que la mente se calma y que sentimos una gran paz interior. Sin embargo, también veremos que nuestra vida no ha cambiado mucho.

Con frecuencia encontramos personas que sólo encuentran paz en la meditación mientras sus vidas siguen llenas de insatisfacción y frustración. Mucha gente que viene a clases de meditación encuentra mucha calma, pero sólo dura unas horas. Es importante advertir qué es lo que está pasando y tal vez podamos aprender algo de la meditación y de nuestro funcionamiento. Cuando hacemos una meditación de este tipo -como observar la respiración- la mente se calma, y el motivo no es que la meditación tenga algún poder especial sino que la atención está puesta en algo que produce serenidad. Es decir, lo único que estamos haciendo es mantener la mente en un estímulo que por sí mismo tranquiliza. Mirar una flor, observar la luz de una vela, o contemplar la respiración hacen que la mente se calme.

Así pues, si cuando dejamos la meditación volvemos a fijarnos en las personas y cosas que nos perturban, no importa cuantas horas o días hayamos estado meditando volveremos a sentir inquietud y malestar. Así es cómo funciona la mente, reaccionamos a aquello que atendemos. No hay nada extraordinario en la meditación, sólo consiste en prestar atención algo que produce paz.

Esta es una de las primeras enseñanzas de la meditación, si queremos serenidad debemos atender lo que nos aporte serenidad. Lógicamente, esto no quiere decir ir por la vida sólo observando la respiración, nada más lejos, sino mirar a las personas y las situaciones de modo que nos produzcan serenidad. Así es como la meditación nos ayuda, nos enseña a atender los aspectos de la vida que nos dan paz. La práctica de meditar sentados nos da la fuerza mental para que en la vida diaria llevemos la atención donde

queramos y así, aún en las situaciones más difíciles y con las personas más conflictivas, podamos mirar las facetas que menos nos desestabilicen.

Por ejemplo, cuando alguien nos juzga o nos critica, en lugar de sentirnos culpables o violentos, podemos aprender a fijarnos en que la persona que nos critica necesita algo de nosotros que no queremos o no podemos dar. Verlo así, hace que la situación sea mucho menos conflictiva e impide que nos quite la serenidad. Como en este caso, podemos aprender a atender lo más saludable de cada situación. Para esto nos ayuda meditar.

Otro beneficio de este tipo de ejercicio es poder liberar la mente de lo que nos obsesiona. Con frecuencia nos quedamos atrapados en un problema o una situación y no somos capaces de pensar en otra cosa. Como consecuencia de la práctica de atención tendremos la fuerza mental para sacar la mente del pensamiento obsesivo y llevarla a otras cosas. Además, podremos mirar la situación desde una perspectiva diferente y encontrar una solución que la mente obsesionada no veía.

Meditación de atención

Siéntate con la espalda derecha y deja que el cuerpo se relaje. Recorre mentalmente tu cuerpo de los pies a la cabeza y comienza soltando todas las tensiones. Deja que tu mente también se vaya relajando junto con el cuerpo. Respira por la nariz.

A continuación lleva la atención a la entrada de las fosas nasales y observa como el aire pasa por ahí al inspirar y al espirar. Advierte las sensaciones que se producen conforme respiras. No fuerces la respiración y deja que el aire entre y salga con naturalidad. Trata de mantener la atención ahí sin distraerte durante tres minutos.

Cada vez que te distraigas vuelve otra vez a las fosas nasales. Regresa una y otra vez hasta que el tiempo de distracción sea más corto que el de contemplación y finalmente hasta que no haya distracciones.

Si te estas iniciando, es mejor hacer meditaciones breves de tres o cinco minutos. De modo que si tienes más tiempo, es preferible hacer, por ejemplo, cuatro sesiones de tres minutos que una sesión de doce minutos.

Sanar las Emociones

Un nivel más profundo de práctica tiene que ver con la infelicidad que nos producen ciertos estados mentales. Según nuestro estado emocional vemos lo que nos rodea de un modo u otro, de manera que cuando cambia la mente se modifica la forma en que percibimos todo. Si, por ejemplo, caemos en un estado de insatisfacción todo lo vemos insuficiente y sin valor, nada nos llena y empezamos a buscar compulsivos algo que nunca encontramos. Sólo basta que la insatisfacción desaparezca para que todo lo que percibimos cambie su aspecto y nos sintamos más tranquilos. Además, si por ejemplo, conseguimos generar un estado emocional de gratitud, nos sentiremos plenos, disfrutaremos con amplitud de lo que tenemos y nos veremos rodeados de abundancia -algo muy distinto a lo anterior- sin que hayan cambiado las circunstancias en que nos encontramos.

La meditación en este caso sirve para sanar y liberarnos de estas emociones nocivas. Por una parte nos ayuda a desprendernos de los estados destructivos y por otra nos enseña a producir emociones positivas. En el ejemplo anterior, la meditación puede enseñarnos a despertar y sentir gratitud y ayudarnos a desactivar el estado de insatisfacción.

Para erradicar las emociones destructivas de nuestra vida necesitamos entender cómo se fraguan. En este sentido, uno de los descubrimientos más importantes cuando obser-

vamos la mente es que continuamente formamos imágenes del mundo y de los demás. De modo que nuestras reacciones emocionales no son tanto a la situación objetiva sino a la idea que nos hemos formado de ella. Es decir, cuando por ejemplo tenemos una adicción a algo, lo que despierta nuestro apego no es el objeto o la persona real sino la idea que nos hemos hecho de ello. Lo mismo sucede con cualquier otra emoción, sea ira, vanidad, celos, desgana, etc.

La meditación nos enseña a discernir entre el mundo objetivamente real y las ideas sobre él. Cuando meditamos aprendemos a percatarnos de que todo es pasajero y temporal, y de que todo es interdependiente. Estas dos características son esenciales para determinar si algo es real o ficticio. Cuando vivimos con ideas e imágenes, las cosas nos parecen permanentes, separadas y con una realidad objetiva; sin embargo, la realidad es efímera y dependiente.

Así pues, las reacciones emocionales nocivas siempre se dan como resultado de las ideas que tenemos de las situaciones y personas, y nunca como consecuencia de percatarse de que todo es cambiante e interdependiente. Con la meditación aprendemos a fijarnos en el cambio y la interacción, de modo que la contemplación de que los componentes y estímulos que activan las emociones dañinas son temporales y condicionados sirve para desactivarlas.

Por consiguiente, para eliminar las emociones destructivas realizamos meditaciones que nos ayuden a: reconocer que la infelicidad reside en la respuesta emocional y no en la situación, percatarnos de que todo es temporal y efímero, y fijarnos en la interdependencia de los elementos que forman parte de una situación dada. En relación con las emociones que implican directamente a personas, nos enfocamos en que todos somos iguales, en lo que recibimos de los demás, en la compasión que alivia el sufrimiento del mundo, en la naturaleza esencial de la persona, en la importancia de nutrir el amor, en aprender a soltar el dolor y perdonar, etc.

Meditación Emocional

Siéntate en una postura cómoda, pero siempre con la espalda derecha. Deja que el cuerpo y la mente se relajen.

Ahora trae suavemente la emoción que quieres trabajar. Observa tu cuerpo y déjate sentir la emoción. No la rechaces no te culpes ni te juzgues por ello. Deja que la emoción ocupe tu cuerpo y respírala. Observa las sensaciones que te produce y reconoce el dolor que te hace sentir.

Imagina la situación o la persona por la que respondes así. Presta toda la atención que puedas y observa que dicha situación es pasajera, temporal y transitoria. Observa cómo todo ha cambiado en tu vida y esto también pasará y se olvidará. Déjate sentir unos minutos la naturaleza cambiante de la situación.

Ahora, observa todas las causas y condiciones que han intervenido. Especialmente, contempla lo que no has visto hasta ahora. Pon toda la atención y honestidad que puedas para descubrir cómo todo está interrelacionado y no hay nada objetivo y aislado a lo que reaccionar. Cuando adviertes detalles que no considerabas, la imagen de la situación cambia y la reacción emocional se debilita.

Finalmente, toma conciencia de la imagen que tienes de ti al reaccionar así. Reconoce que la respuesta emocional también está condicionada por lo que opinas de ti mismo, y que si tuvieras otra idea de ti reaccionarías de otro modo. Observa lo que piensas de ti y date cuenta

de que puedes cambiarlo pues sólo una imagen ficticia y sin contenido que se formó en el pasado.

Desvelar lo que somos

El objetivo principal de la meditación es llegar a percibir nuestra realidad más profunda. Esto a veces se confunde con una especie de idea de perfeccionismo por la cual mediante la práctica iríamos siendo cada vez mejores. Pero esto es un error. Nuestro ser real no es algo que tenga que ser fabricado o purificado sino que ya es lo que somos, meditemos o no, seamos buenas o malas personas, seamos espirituales o no.

Desde la perspectiva de la meditación ignorar lo que en verdad somos es la causa fundamental de todas nuestras frustraciones, insatisfacción e infelicidad. De hecho el sufrimiento, la maldad y la ignorancia están directamente relacionados con el desconocimiento de nuestra esencia. Por consiguiente, mientras permanezcamos ignorantes de nuestra realidad seremos vulnerables a la infelicidad, no importa cuánto meditemos, hagamos terapias o practiquemos sanación. Sólo desvelando lo que realmente somos estaremos completamente a salvo de caer en el sufrimiento y al mismo tiempo, cuando vivimos desde nuestra realidad primordial nada de lo que nos sucede en la vida puede hacernos sufrir. Queremos pues de desvelar y hacer consciente lo que más ignoramos de nosotros mismos, nuestra naturaleza esencial.

La meditación sobre el ser se apoya en los ejercicios previos mediante los cuales hemos adquirido fuerza mental y dominado las emociones destructivas. La práctica empieza contemplando los movimientos de la propia mente. De este modo mediante la observación continua y lúcida empezamos a reconocer la formación de pensamientos, imágenes, emociones y sentimientos. Cuando mantenemos la atención sin que nada nos atrape podemos vislumbrar el fondo de la mente, que es similar a un espacio abierto y sereno en donde se fraguan todos los procesos mentales. Descubrimos entonces que hay algo quieto y tranquilo en nosotros, aún en los momentos de mayor agitación e intensidad emocional.

Este fondo calmo de la mente es la base para indagar en lo que realmente somos. No somos los pensamientos puesto que se fraguan en la mente ni tampoco las emociones, ideas y sentimientos. Asimismo, tampoco existimos como individuos aislados pues cuando analizamos la idea de yo y de ser alguien nos percatamos de que tan sólo es un pensamiento forjado en el espacio mental. Desarrollando plena conciencia, llegamos a descubrir la apertura, claridad y lucidez de la mente, la naturaleza intangible y consciente de nuestro ser. Esto será el inicio a la realización de lo que realmente somos. Entonces la meditación se hace inexpresable y atemporal y las palabras quedan atrás incapaces de definir lo que se desvela.

Cuando hay conciencia de nuestra auténtica naturaleza, todos los problemas se tornan irrelevantes. Todas las desdichas y anhelos son descoloridos frente a la fuerza y presencia del ser que somos. Esta es la meta fundamental de la meditación, para ello hemos hecho un largo camino de desarrollar atención, eliminar las emociones que distorsionan la percepción y desprendernos de la imagen falsa de nosotros mismos. Aunque a lo largo de este proceso hemos perdido muchas cosas, ganamos algo que no tiene precio, y es la libertad de vivirlo todo plenamente sin que nada nos condicione ni atrape.

Meditación en el Ser

Siéntate cómodamente con la espalda derecha. Durante un par de minutos observa cómo respiras y deja que el cuerpo y la mente se relajen.

Ahora observa lo que sucede en tu mente. Contempla tu estado de ánimo y tus pensamientos. No trates de cambiar nada ni de producir un estado especial. Sólo contempla lo que emerge en el espacio mental.

Cuando consigas contemplar los pensamientos sin que te arrastren comienza a indagar qué son los pensamientos y dónde se encuentran. Trata de localizar dónde se encuentra la mente, los pensamientos, imágenes y emociones. Poco a poco podrás apreciar que la mente y sus contenidos no se encuentran en ningún lugar físico. Constata entonces la insustancialidad de la mente. No tiene dimensiones ni forma ni se puede tocar, no puede decirse que esté aquí o allí. Es intangible como el espacio.

Puedes reconocer también que hay algo que advierte la insustancialidad de los pensamientos. Una capacidad de darse cuenta y percatarse. Reconoce esta conciencia. Observa que la mente en sí es ambos aspectos, conciencia e intangibilidad, y que son inseparables. Contempla que todos los contenidos mentales emergen en este espacio intangible y consciente.

Reconoce además que no hay ningún sujeto contemplando sino que la conciencia sucede sin nadie. El observador y lo observado emergen en la apertura intangible y consciente. Permanece todo el tiempo que puedas en esta contemplación.

Un largo camino

La práctica de la meditación nos presenta un ambicioso objetivo, vivir plenamente. El recorrido para lograrlo no es fácil y está lleno de contratiempos y adversidades. En la mayoría de los casos, empezamos haciendo meditación como una actividad más de nuestra vida. La tomamos y dejamos cuando nos conviene, tenemos períodos de meditar con frecuencia y épocas en que la olvidamos.

En esta primera etapa tenemos muchos altibajos, incluyendo períodos de desconfianza, desilusión y estancamiento. Podemos meditar cuando estamos en crisis y dejarlo cuando todo nos va mejor. Esta es una fase muy larga en la cual muchas personas se quedan estancadas, y que empezamos a superar cuando realizamos que sin dominar la mente no hay fin al sufrimiento y que la vida oculta el inmenso tesoro de nuestra naturaleza primordial. Así, algunas personas empiezan a ver con claridad que la existencia es mucho más que las experiencias sensoriales que perseguimos.

Comienza así una siguiente fase en la cual tenemos la certeza de que es importante conocernos, dominar los estados emocionales nocivos y vivir con más conciencia. En esta segunda etapa la práctica de meditación se vuelve constante y natural. Ya no meditamos como una afición más sino porque forma parte de nuestra vida, igual que comer o lavarse. Sabemos por experiencia que soltar ciertos estados mentales, como el rencor o la envidia, y alimentar otros como la compasión o la ecuanimidad nos hacen sentirnos más llenos y completos, de modo que usamos la meditación para mantenernos conscientes.

La práctica constante de la meditación y la participación en retiros intensivos en los que profundizamos con mayor eficacia puede hacer que se produzca la siguiente fase, la apertura y claridad que nos conduce a vislumbrar nuestra naturaleza primordial. Este es un momento en el que se produce una gran alegría al mismo tiempo que mucho desconcierto. Sentimos el alivio de quitarnos un gran peso de encima y una cierta desorientación de cómo seguir con nuestra vida. Tenemos la experiencia de que todo ha sido un

gran sueño y nos sentimos sin trabas y libres, pero muchas veces no sabemos qué pasará con nuestras vidas.

Llegamos así a la etapa de la integración. Cuando buscamos la manera de sostener nuestra realización entendemos que sólo es posible mediante el servicio altruista a los demás. Vivir para ayudar a los demás nos ayuda a profundizar en la realización de lo que realmente somos. Resulta sorprendente. Desde la perspectiva egocéntrica veíamos a los demás como una amenaza o una amistad en función de que nos dañaran o favorecieran, pero ahora, desde la comprensión de nuestro ser real, percibimos que abandonar el egocentrismo y servir desinteresadamente es lo que más favorece la aparición de la realidad primordial. Así, dedicando nuestras actividades y pensamientos a los demás, la experiencia de la realización se va encarnando en la vida, y descubrimos lo que la meditación prometía, una vida plena en la cual todo lo negativo y dañino resulta irrelevante.

Meditar es una tarea que requiere constancia y responsabilidad. No podemos hacerlo como un deber o por contentar a alguien. Hay tres factores que contribuyen a que tengamos éxito, la confianza, la pasión y la aplicación diaria. Por una parte, es preciso confiar en que es posible vivir una vida más auténtica, tener fe en ello y creer que muchas personas han venido lográndolo generación tras generación. Sin esta convicción es muy difícil llegar al final. Además, necesitamos entregarnos con verdadera pasión a la necesidad de dejar de sufrir y de conocer lo que realmente somos. Sin apasionamiento y entrega no tendremos la fuerza suficiente para llegar a desvelar nuestra naturaleza primordial. Por último, necesitamos aplicar lo que vislumbremos en la meditación a las situaciones que vivamos cada día, a las relaciones y experiencias cotidianas. No debemos dar más importancia a la práctica de meditación sino considerarla como una preparación para lo verdaderamente esencial, vivir la vida desde otro lugar más auténtico.

Juan Manzanera