

Fragmento de

El Placer de Meditar

por Juan Manzanera

Ediciones Dharma, Novelda, 1998

Capítulo 1

NUESTRA NATURALEZA ESENCIAL

Hay algo en nosotros que es invulnerable, algo verdaderamente puro. Es algo que na-da puede alterar ni destruir, y que no puede ser afectado por los cambios y agresiones cotidianos.

Somos algo perfecto. Escuchar esta afirmación resulta incómodo y extraño, y sin embargo, nuestra realidad, nuestra naturaleza esencial, ya está completa y no precisa de nada. No necesitamos ninguna cosa que nos mejore ni nos perfeccione; en esencia, no necesitamos crecer ni desarrollarnos ni evolucionar. Si viviéramos plenamente lo que somos seríamos tremendamente felices, estaríamos satisfechos y llenos de sentido del humor; tendríamos más capacidad para manejar los problemas cotidianos y sentiríamos menos ansiedad; nos encontraríamos más seguros, menos amenazados por el entorno, y viviríamos la vida como un juego y llenos de gozo.

Y, sin embargo, nuestra experiencia cotidiana está muy lejos de ser así. La mayoría nos vemos afectados por numerosos problemas y conflictos que nos llevan a cons-tantes altibajos en nuestros estados de ánimo. Una y otra vez experimentamos momen-tos de bienestar que terminan, días de insatisfacción y vacío, esperanzas frustradas y encuentros indeseados. La vida nos confronta constantemente con un cuerpo que enfer-ma, siente dolores y envejece, con una mente que se llena de confusión y desesperanza, y con la evidencia ineludible de que todo acabará con la muerte.

Esto es algo que experimentamos todos sin excepción, pero nuestra fantasía in-tenta hacernos creer que sólo nos pasa a nosotros y que los demás están mejor, y que tal vez podremos algún día llegar a ser como ellos. No es así. Todos experimentamos la in-satisfacción, la fugacidad del placer, el encuentro con situaciones indeseadas, la frus-tración al vernos lejos de lo que deseamos, la angustia de no hallar lo que buscamos, la soledad ante la existencia, la enfermedad, la senilidad y el cese final. Todos estamos en lo mismo, sometidos a las mismas leyes. Podría decirse que nacer con un cuerpo físico conlleva estas vivencias.

Cuando las cosas nos van bien, cuando nos sentimos fuertes y sanos, nos encon-tramos contentos y

alegres; cuando todo empieza a salir mal y nos tenemos que enfrentar con malestares o con frustraciones nos sentimos deprimidos y tristes. También cuando escuchamos elogios y recibimos regalos nos sentimos pletóricos y llenos de vida, pero cuando sólo oímos críticas y tenemos pérdidas caemos en la tristeza y el desánimo. Así es como vivimos constantemente; nuestro bienestar es sumamente frágil. Dicho de otra manera, necesitamos apoyarnos en la salud, el prestigio, el aprecio y demás para sentirnos seguros. En lugar de basar la felicidad en lo que somos, la basamos en cómo estamos. Así es imposible alcanzar un bienestar perdurable, nuestro estado de ser está cambiando constantemente y siempre lo hará, de manera que no podemos ni debemos basar nuestra felicidad en esto.

Y sin embargo no necesariamente tiene que ser de este modo. Si cambiamos el punto de referencia nuestra respuesta a las mismas situaciones de la vida puede ser de otra manera. La razón para que actualmente respondamos así es estar desconectados de nuestra verdadera naturaleza e identificarnos tan sólo con una pequeña porción de nuestro ser. Si consiguiéramos reconocer y sentir nuestra realidad fundamental nuestra vivencia de la vida sería completamente distinta. Aún sometidos a las mismas leyes, viviríamos todas las dificultades y obstáculos como una expresión de la vida y con una total confianza y alegría.

Hay algo en nosotros que es invulnerable, algo verdaderamente puro. Es algo que nada puede alterar ni destruir, algo que no puede ser afectado por los cambios y agresiones cotidianos. Esto es lo que tenemos que llegar a reconocer y vivenciar, y esta es la solución a todos nuestros problemas.

Actualmente empleamos casi toda nuestra energía diaria en hacer algo o en tratar de poseer algo. De esta manera sólo estamos confirmando nuestra creencia de que nos falta algo, o tenemos que llenar algo. En lugar de acercarnos a nuestro ser nos alejamos hacia el mundo exterior de las fantasías y espejismos.

Una antigua leyenda europea cuenta la historia de un cazador que asistía a una ceremonia litúrgica en un bosque. Cuando el rito estaba en su momento álgido y el oficiante invocaba la presencia divina en cada asistente, el cazador vio un soberbio ejemplar y sintiendo una oportunidad única, dejó la ceremonia y corrió tras él. Ante esta ofensa y menosprecio por su naturaleza divina, se vio condenado a correr eternamente tras su presa. De alguna manera estamos constantemente repitiendo la leyenda. Una y otra vez la vida nos ofrece la oportunidad de encontrarnos con lo que somos y constantemente elegimos ir detrás de algo. Dejarnos ser y vivirnos nos produce inseguridad y vértigo.

LA IMAGEN PERSONAL IMPERFECTA

Estamos totalmente identificados con el mundo sensorial, sólo creemos que existe lo que percibimos con los sentidos. Incluso las personas que perciben el mundo extrasensorial se aferran a él como lo verdadero y se definen a sí mismas a partir de su percepción. La cuestión es que no nos damos cuenta de que esto sólo es una parte de nosotros, nuestra realidad es mucho más amplia y abarca mucho más. Es evidente que si limitamos la definición de nosotros mismos a lo que experimentamos a través de los sentidos, cuando percibamos cosas agradables, sean sonidos, olores, formas, sabores o algo que toquemos, nos sentiremos felices, mientras que cuando sean desagradables sentiremos malestar. Precizando un poco más, cuando lo que percibimos es compatible con la imagen que hemos construido de nosotros mismos nos sentiremos contentos, y cuando es incompatible, nos sentiremos

incómodos y frustrados. Para alcanzar un estado de felicidad incondicionada tenemos que vivir desde nuestro centro, esto es, desde la consciencia de nuestra pureza. La cuestión principal es reconocer que nuestra realidad es mucho más amplia y vivenciarlo es el objetivo más importante que podemos trazarnos.

Una vieja historia de La India describe el caso de un cachorro de león que vino a ser criado por una manada de asnos salvajes. Conforme fue creciendo entre ellos fue adquiriendo sus costumbres, hábitos y comportamientos. Se convirtió así en un animal pacífico que comía hierba y que además era débil, asustadizo y cobarde. Un día en que la manada de asnos pastaba cerca de un lago un león se acercó a cazar. Cuando éste vio que entre los asnos había otro de su especie imitando el comportamiento de aquellos se quedó muy sorprendido y decidió averiguar lo que sucedía. Saltó de los matorrales y se lanzó contra aquel león que corría lleno de pavor entre los asnos a pesar de ser mucho más corpulento y joven que él mismo. Cuando finalmente consiguió atraparlo el joven león estaba tan asustado como cualquiera de los asnos e, ignorante de su fuerza y agilidad, en lugar de defenderse suplicaba que le soltara y le dejara marchar con sus amigos. El león era un sabio y rápidamente comprendió que la raíz del problema era haber-se identificado con las cualidades limitadas de los asnos en lugar de las suyas propias. De manera que le acercó al lago y le pidió que observara su rostro en el espejo y que lo comparara con el suyo propio. En cuanto lo hizo y descubrió que él también era un león todos sus miedos e inseguridades se desvanecieron automáticamente sin ningún esfuerzo y emergió toda su fuerza y valentía. Una vez soltadas sus identificaciones negativas encontró su verdadero ser.

Nuestra situación es similar a la del león asno de la historia. Vivimos totalmente identificados con un ser vulnerable, imperfecto y lleno de carencias, miedos y deseos, y debido a ello la vida nos resulta una amenaza. Vivimos como víctimas de las circunstancias y nos olvidamos de nuestro poder interior. En el momento en que reconozcamos nuestra realidad recuperaremos nuestra fuente interior de creatividad y plenitud.

No obstante, esto no quiere decir que no habrá dificultades en nuestra vida, sino que esas dificultades dejarán de ser problemas y dejarán de afectar nuestra manera de estar en el mundo. Un sabio, es decir, una persona que vive constantemente desde su esencia, no rechaza los problemas sino que por el contrario los espera, sabe que son muy útiles pues son energía que puede ser aprovechada. Nosotros huimos de los problemas y de las situaciones difíciles, huimos de los estados mentales bajos, de las depresiones y frustraciones, de la tristeza y de las pesadumbres. Pero los sabios, en lugar de escapar utilizan todo lo que sucede para aumentar su conciencia espiritual y la de los demás; todas las situaciones enriquecen y todas son una oportunidad, es cuestión de tener la actitud correcta y saber aprovecharlas. Es como el estiércol que siendo algo desagradable y sucio nadie lo quiere tener; sin embargo, un buen campesino lo aprecia y reconoce el inmenso valor que tiene como abono para sus campos; sabe que lo necesita y no lo rechaza. Esto mismo sucede cuando reconocemos nuestra verdadera naturaleza, a partir de entonces todo en la vida es visto como abono para tomar más consciencia, y dejamos a un lado todos los conceptos dualistas y el sufrimiento que provocan.

INVESTIGACIÓN INTERIOR

Describir con precisión nuestra naturaleza es sumamente difícil. De hecho estamos apuntando a algo inefable que está más allá de lo que se puede experimentar racionalmente. Algunas tradiciones

afirman que sólo se puede reconocer por medio de la ne-gación de lo que no es la realidad última del ser; es decir, cuando se niega todo lo que no es auténtico lo único que queda es la verdad. En estas tradiciones el adepto entra en un proceso de reconocimiento y negación de lo relativo, de manera que una vez que to-do ha sido negado la conciencia racional cede y da paso a la apertura intuitiva que descubre lo absoluto.

Otra manera de alcanzar esta realización directa es formarse previamente un con-cepto preciso y exacto de lo que significa. Así, mediante razonamientos lógicos y de-ducciones uno adquiere una imagen mental del absoluto. Esto, por supuesto, no tiene nada que ver con vivenciarlo; sin embargo, se considera que es una percepción filtrada que si se depura puede permitir vislumbrar la verdad. Mediante la lógica y el análisis se llega a descubrir que la realidad fundamental de todo lo que existe es la interdependencia y que no se puede hallar nada que exista por sí mismo, en especial que la persona existe sólo debido a una combinación de sucesos, efectos y conceptos. Esta comprensión de la ausencia de entidad intrínseca de los fenómenos surge como una imagen en la mente y se toma entonces como objeto de contemplación en estado meditativo. Con una fuerte concentración apoyada por el análisis intuitivo se consigue trascender la imagen mental y percibir directamente la realidad a la que apunta.

También otros sistemas emplean la devoción y entrega a un Ser Supremo. En este proceso la humildad y el servicio a la divinidad sirven de instrumentos para purificar los velos que mantienen al devoto separado de su realidad última, personificada en su objeto de devoción. Aquí, el amor se convierte en la fuerza purificadora que acaba des-integrando los conceptos de imperfección.

La cuestión siempre es investigar en nuestro interior, enfocarnos más dentro y dejar de evitar la relación sincera con nosotros mismos. Otra historia hindú cuenta que en un principio los seres humanos tenían cualidades divinas; sin embargo, debido a las impresiones negativas que subyacían latentes en su interior empezaron a abusar de sus poderes con vanidad, codicia, ira, envidia y otras pasiones. Ante esto, el Señor de los Dioses decidió castigarles y darles una lección ocultando su divinidad. Conociendo la naturaleza de los hombres, no iba a servir de nada esconderla en el fondo del océano pues acabarían construyendo artefactos para sumergirse en las profundidades, tampoco podía esconderla en el interior de las montañas pues llegarían a inventar máquinas para realizar excavaciones y extraer las sustancias de la tierra. Finalmente, tampoco podía ocultarla en el cielo pues llegarían a crear aparatos para volar y recorrer el espacio. Sólo había un sitio donde los hombres jamás pensarían en buscarla, un lugar que resultaría tremendamente difícil de encontrar, el corazón de cada uno de ellos, y el Señor de los Dioses, satisfecho decidió esconder allí la divinidad.

Todo está en nuestro interior, siempre lo ha estado y siempre lo estará. No importa lo negativo que uno se encuentre o lo confuso que esté, hay un aspecto que per-manece inalterable, algo que no puede ser afectado por las situaciones pasajeras de la vida.

LA DIFICULTAD DE SER

¿Si nuestra naturaleza esencial es perfecta, por qué nos vemos tan limitados?. ¿Qué es lo que nos impide vivir plenamente?. ¿Cuál es el obstáculo?. Si nos ponemos a investigar, no podemos encontrar nada externo a nosotros. No hay una persona ni una situación ni un lugar. Por nuestra vida han pasado muchas personas, hemos vivido muchas situaciones, hemos estado en diferentes lugares y,

aunque podamos decir que algunos de ellos nos han favorecido o perjudicado, realmente no podemos hallar nada externo que nos esté impidiendo estar centrados en nuestro ser esencial. Cuando honestamente analizamos, encontramos que el obstáculo se encuentra en nuestra interior, es decir, que el verdadero impedimento es nuestra propia consciencia. Son nuestros mismos procesos mentales la traba para que emerja nuestro verdadero ser y más específicamente, aquellas actitudes mentales que distorsionan la realidad de lo que percibimos. Las auténticas causas de nuestra infelicidad son la codicia, la ira, la envidia, la vanidad, y todas nuestras pasiones.

La función de estas emociones es hacernos percibir las cosas de una forma errónea, y por eso se definen como negativas. No son algo que podamos controlar, son mas bien ellas quienes nos controlan a nosotros. Nos hacen vivir llenos de fantasías, proyecciones, prejuicios, racionalizaciones y demás, con lo cual nos mantienen al margen de la realidad y por consiguiente, lejos de nuestra esencia. En nuestra vida, podemos identificar algunas personas dañinas pero quienes verdaderamente están perjudicándonos son estas emociones negativas, son nuestros verdaderos enemigos.

Por esto si queremos llegar a contactar con nuestra perfección innata el objetivo más inmediato es acabar con ellas, o dicho de otra manera limpiar la conciencia de lo innecesario. Igual que los artistas dicen que hacer una escultura es quitar a la piedra o la madera lo que le sobra, el proceso espiritual consiste en quitar lo fútil de nuestra consciencia, y lo innecesario son estas emociones negativas.

En este proceso es sumamente importante tomar plena consciencia del efecto de las pasiones en nuestra vida. Mientras más nos demos cuenta del daño que estamos recibiendo de ellas, más fuerza tendremos para vencerlas. Como un maestro de La India decía, la razón para que todavía estemos llenos de condicionamientos es que no reconocemos con suficiente fuerza nuestro propio sufrimiento. Es, por lo tanto, crucial darse cuenta de que todos los problemas que tenemos tienen su origen en nuestras actitudes mentales. De hecho, cuando surge una dificultad en la vida es una señal de algo que va mal en nuestro interior. Un conflicto externo es como una luz roja que se enciende y nos avisa de alguna actitud negativa interna. No es posible ser infeliz cuando nos relacionamos con las cosas como son, de modo que los momentos de infelicidad siempre nos indican que estamos distorsionando de alguna manera la realidad. Es decir, el sufrimiento es un aviso de que nuestra actitud interior es errónea y poco realista.

Para eliminar las pasiones es preciso reconocer su causa. Tras una minuciosa investigación podemos encontrar que todas ellas tienen en común una misma idea subyacente, el concepto de 'yo necesito'. Estamos identificados con una idea mental de nosotros que tiene dos aspectos, por un lado el aspecto de un yo concreto y sólido, y por otro la creencia de que este yo precisa de algo para completarse. Un gran maestro tibetano, el Lama Yeshe, decía que todo el problema humano nacía de la interpretación mí-sera que uno hacía de sí mismo. Cuando uno se cree incompleto, impotente y pobre, siente una gran atracción hacia todo aquello que le favorece y le protege, e intenta conseguirlo por todos los medios. Asimismo, al sentirse vulnerable y frágil, experimenta una fuerte aversión hacia lo que le amenaza y trata de apartarlo de su vida lo más posible. Estas dos respuestas, junto con el concepto inicial del yo independiente y permanente, son las tres pasiones que sirven de base para el resto. Es decir, de estas tres, la ignorancia, el apego y la aversión, surgen todo el resto de emociones negativas. Por ejemplo, la vanidad, el orgullo, la avaricia, la lujuria y la gula, surgen del apego; el rencor, la crueldad, la envidia, los celos y la agresividad, surgen del enfado; y la pereza, la deshonestidad, la jactancia, la cobardía y la desconsideración, surgen de la ignorancia.

La tarea principal consiste en reducir las pasiones hasta eliminarlas y esto se consigue al acabar con la idea obsesiva de existir como seres concretos e inacabados. El método para conseguirlo no es otro que observar con atención evitando superponer conceptos a la experiencia.

Eliminar las pasiones no significa reprimirlas ni suprimirlas. Uno de los errores más comunes que surgen cuando empezamos a hablar de que nuestra realidad es perfecta es empezar a ignorar la existencia de lo negativo en nosotros y apartarlo a un lado, como si no existiese. No obstante, aunque esta actitud puede darnos algo de confianza y seguridad, a largo plazo acaba siendo contraproducente. Tarde o temprano los contenidos suprimidos o desatendidos de nuestro interior vuelven a emerger y lo hacen exactamente igual como los habíamos dejado, con lo cual uno siente que su práctica espiritual no ha servido de nada y todo es falso. Algunas personas que se adentran en prácticas espirituales específicas piensan que ignorando su parte oscura y enfocándose en la pureza de la técnica que les ofrecen podrán llegar a trascender todo. El resultado es que al cabo del tiempo lo negativo que no ha sido trabajado, vuelve a emerger intacto y con la misma fuerza que antes. Como consecuencia uno siente haber sido engañado y reacciona con una fuerte aversión al proceso espiritual. Esta actitud sólo lleva a un retroceso que hace perder la riqueza que uno había adquirido en otros aspectos de su evolución.

La única posibilidad de transformación es el reconocimiento y la aceptación total de uno mismo, tanto lo negativo como lo positivo. Teniendo en cuenta esto, y sabiendo que nuestro obstáculo principal son las pasiones, tenemos que tener bien claro que su eliminación se realiza mediante la observación atenta de cada una de ellas y no con su supresión o represión. Suprimirlas sería impedir su manifestación mediante una constante vigilancia y un estado mental determinado, reprimirlas sería negar y rechazar su existencia obligándolas a quedarse como contenidos del inconsciente. Lo que buscamos es la transmutación y liberación de las pasiones, y esto se realiza profundizando en la naturaleza de cada una de ellas con la ayuda de una mente dotada de concentración y sabiduría. Es decir, necesitamos un tipo de atención especial. No es una actitud de contemplación pasiva, sino una atención activa que posea la capacidad de enfocarse en su objeto sin distracción y que al mismo tiempo sea capaz de discernir y analizar con perspicacia lo que está contemplando. Por ejemplo, si nuestro problema principal es la ira, para eliminarla tenemos que contemplarla cuando surge y con una concentración sin distracciones tratar de discernir su verdadera naturaleza. Cuando uno observa de esta manera descubre que la ira esencialmente es una energía pura y su capacidad destructiva se basa en los conceptos que la acompañan y no en sí misma.

Lo mismo sucede con el resto de las pasiones; tanto el orgullo como la envidia, la codicia o el apego son energías mentales intachables en sí mismas. Solamente cuando son usadas desde un estado mental ignorante se convierten en fuerzas sumamente destructivas. Cuando conseguimos iluminar su potencial, las pasiones se convierten en fuerzas tremendamente positivas. Es similar a una planta venenosa puesta en manos de un necio o manos de un experto. El primero puede hacerse mucho daño con ella pero el sabio puede convertirla en un remedio benéfico para la humanidad.

La energía de las pasiones es muy potente y por ello conviene trabajar sobre ellas gradualmente. Algunas veces podremos transmutarlas pero otras lo único que podremos hacer es evitar que surjan. Cuando nos sintamos débiles lo mejor es tratar de evitar que se reúnan las condiciones que las favorecen alejándonos de aquello que las provoca y generando emociones que las contrarresten.

Luego, cuando sentimos que tenemos más fuerza interior podemos trabajar directamente con ellas hasta ver su naturaleza y disolver su carga negativa. Es una tarea que requiere constancia y paciencia, pero no debemos olvidar que la naturaleza de la mente es pura y que las emociones son algo añadido, una coloración adventicia que no es parte de nuestro ser.

Índice

PREFACIO

INTRODUCCIÓN: ENTRE LOS LAMAS

1 NUESTRA NATURALEZA ESENCIAL

2 DESPERTAR SIN BARRERAS

3 VIVIR DE OTRA MANERA

4 UNA MIRADA AL INTERIOR

5 EL ARTE DE LA MEDITACIÓN

6 MEDITACIONES ACOMPAÑADAS

APÉNDICE: UN RETIRO DE MEDITACIÓN