

Meditación, la naturaleza primordial

Juan Manzanera

El propósito principal de la práctica de la meditación es hacer que se desvele nuestra naturaleza primordial, lo que realmente somos. Todo lo que buscamos está ya aquí y ahora, en este momento y en este mismo lugar; sólo necesitamos la lucidez para reconocerlo.

No obstante, la mayoría de las personas emprendemos el camino espiritual porque nos sentimos incompletos o defectuosos. Pensamos que hay algo malo en nosotros o que tenemos que mejorar y evolucionar. A partir de estas convicciones podemos emplear años haciendo un camino espiritual y terapéutico con la expectativa de eliminar lo malo o llegar ser mejores. Como consecuencia, llega a parecer que efectivamente somos mejores o hemos evolucionado; sin embargo, desde el punto de vista de nuestra naturaleza primordial no hemos hecho nada, sólo hemos estado jugando en un mundo de ideas y pensamientos. Desde el punto de vista último estamos tan lejos como antes de reconocer nuestra naturaleza primordial.

Nunca hubo nada malo en nosotros y nunca hubo nada que mejorar. Nuestra realidad final es inexpresable y completa, más allá de definiciones y limitaciones; anterior al tiempo y totalmente presente en cada instante. Aunque relativamente nos sintamos mejor, desde la perspectiva de la realidad absoluta nada ha cambiado, porque nada tenía que cambiar.

Cuando nos imaginamos cómo será la realización espiritual vemos diferentes cosas. Cada persona, en función de su carácter, imagina algo distinto. Hay quienes sienten que llegar a la meta espiritual es sentirse lleno de gozo y luz en todo momento, para otros es alcanzar un estado muy especial en el que ya no hay ningún defecto ni complejo, otros lo imaginan como llegar a ser valorado, admirado y reconocido por todos; algunos sienten que tendrán mucho poder y sabiduría de modo que podrán actuar sobre los demás; hay quienes se imaginan la perfección, la capacidad de ser justos y no cometer errores.

Sin embargo, despertar a la realidad que somos no tiene que ver con nada de eso. Todas esas son las opiniones del ego. Muchas veces nos esforzamos por alcanzar eso a través de la meditación y las psicoterapias pero no obtenemos resultados. Lo que somos trasciende la ilusión en que vivimos. Modificar el sueño no cambia lo que sucede al despertar.

Ignorancia

El estado en el que estamos la mayoría de las personas corrientes suele definirse como un estado de ignorancia y ofuscación. En otras palabras, ignoramos nuestra esencia y estamos ciegos a la realidad. Esta ceguera crea un vacío que nos cuesta soportar y necesitamos llenarlo con algo. Así es como aparece el yo, el tú, los demás y el mundo. Proyectamos un mundo como consecuencia de no ver la realidad absoluta. Nos vemos defectuosos e incompletos como una forma de llenar el vacío de no ver lo que verdaderamente somos.

La analogía más conocida que describe este proceso es la cuerda y la serpiente. Un hombre camina por un sendero campestre en la oscuridad y ve algo alargado y enroscado. Inmediatamente reacciona y da un salto hacia atrás pues cree que es una serpiente. Luego, ilumina el lugar con una linterna y ve que sólo era una cuerda. El fracaso al ver la realidad de la cuerda hace que proyecte la imagen de una serpiente y reaccione con miedo.

De la misma manera, nuestra falta de suficiente lucidez nos impide percibir la naturaleza primordial. Como consecuencia, el vacío que deja la ceguera lo llenamos con la

proyección de ser un individuo con algo mal o algo por mejorar. La proyección es falsa (como lo es la serpiente) es una invención de la mente. Sólo cuando tenemos más lucidez y sabiduría podremos ver que ese individuo no existe (como cuando iluminamos el lugar la serpiente no está). Al despertar la sabiduría no hemos destruido al individuo porque éste nunca estaba, sólo hemos desvelado lo que siempre ha sido cierto.

Sabiduría

Así pues, mas que mejorar, lo que buscamos con la meditación es una mayor calidad de conciencia para poner luz en lo que somos y en lo que nos rodea. Lo que nos ofusca la percepción es el exceso de atención a las experiencias sensoriales. Estamos saturados de sensaciones, olores, sabores, experiencias táctiles, sonidos, formas y colores. Algunos placenteros y otros dolorosos, algunos agradables y otros desagradables o neutros.

Esto no quiere decir que sea mala o negativa la experiencia sensorial ni quiere decir que para ser verdaderamente espiritual uno tenga que lograr una especie de insensibilidad de los sentidos. Lo que significa es que el interés exclusivo a lo que los sentidos nos hacen experimentar nos condiciona y nos impide una mayor lucidez para vislumbrar la realidad primordial.

Las conciencias sensoriales nos provocan inevitablemente reacciones de deseo y aversión. Luego, estos dos sentimientos controlan nuestro comportamiento y pensamientos y entramos en una cadena de sucesos que nos arrastra más allá de lo que verdaderamente importa. Mientras más nos implicamos en los sentidos, más nos vemos envueltos en cadenas de deseo, rechazo y miedo, y más atrapados estamos en la ofuscación. Finalmente, acabamos olvidando que hay una realidad por desvelar. Perdidos en el mundo de las apariencias no recordamos el camino hacia la naturaleza primordial.

Método

El método más empleado y efectivo para llegar a desvelar nuestra naturaleza primordial es la contemplación de la mente. Mediante la meditación en la naturaleza esencial de la mente podemos empezar a reconocer las proyecciones como lo que son. De este modo, cuando los pensamientos y emociones son ignorados puede emerger el conocimiento de lo que somos.

La práctica consiste en dejar la mente en su estado natural y observar lo que sucede. Debemos meditar sin buscar un estado mental en particular y sin rechazar nada de lo que aparezca. Todo lo que la mente traiga es observado con desapego y lucidez, dejando que desaparezca en cuanto venga. Tampoco buscamos dejar la mente en blanco ni algún tipo de pensamiento espiritual. Todos los pensamientos, ideas, imágenes y sentimientos que aparezcan los observamos con imparcialidad y apertura, sin darles importancia ni tenerles miedo.

Meditamos sin expectativas de que ocurra algo especial y sin temor a fracasar. Lo más importante es ser capaz de observar los pensamientos que surjan sin que nos arrastren ni alejen del momento presente. Incluso la monotonía, el aburrimiento o la pereza que aparecen en esta forma de meditar deben ser contemplados como algo que la mente trae.

En esta contemplación gradualmente empezamos a vislumbrar algo más, comenzamos a intuir la energía que subyace a los pensamientos, la esencia de dónde emergen. Los pensamientos pueden aparecer o no, pero percibimos su naturaleza originaria y su destino al desaparecer. Vemos su claridad y lucidez. Apreciamos su naturaleza de intangibilidad y cognición.

Lo que se intenta desvelar es la naturaleza de los contenidos mentales. Podríamos decir que existen tres grados en la meditación. Cuando observamos la mente, en la su-

perficie encontramos movimiento y cambio, pensamientos, ideas, imágenes... Luego, tras una contemplación serena y lúcida descubrimos la naturaleza de la mente. Esto es, vemos que todos esos contenidos son cognición y vacío. Todo lo que la mente produce, emerge, sucede y se desvanece en la naturaleza intangible y lúcida. Finalmente, cuando alcanzamos un grado mayor de lucidez, se desvela la esencia de la naturaleza de la mente, la fuente inconcebible de donde emergen todos los fenómenos.

Mediante este proceso comienza a emerger la auténtica sabiduría, la claridad mental que reconoce la naturaleza primordial de todos los seres. Alcanzamos el objetivo de la meditación y nos hacemos invulnerables al sufrimiento. Encontrar lo que somos es la verdadera paz. ●●●