



Meditación, la atención que sana

Juan Manzanera

Conforme nos acercamos a nuestra naturaleza esencial la vida se vuelve más satisfactoria y gratificante. De hecho, se siente como una bendición. Por el contrario, mientras más nos creemos ser un individuo separado más la vida pierde su sentido.

Toda la práctica de la meditación se centra en hacer que se desvele nuestra naturaleza primordial y el proceso requiere reconocer que el individuo que somos es tan solo una apariencia más en un mundo aparente. Resumiéndolo en una frase, el camino espiritual consiste en ver algo que no vemos.

Todas las insatisfacciones, miedos, vacíos y pérdidas de sentido de la vida son una consecuencia de fijarnos en ciertas cosas e ignorar otras. Es decir, el sufrimiento siempre viene de algún aspecto de la vida que uno ha dejado de tener en cuenta. Sólo es preciso hacer un pequeño experimento para confirmar esto. Cuando nos encontremos con una situación que nos cause sufrimiento debemos preguntarnos sinceramente - de un modo valiente y comprometido - ¿qué es lo que no estoy viendo en esta persona, o en esta situación?

Poniendo un ejemplo simple. Una persona me comentaba que estaba muy mal en su relación de pareja. La razón era que su marido no hacía las cosas como a ella pensaba que debían hacerse y esto le hacía sufrir. En este caso había una dificultad clara. La mujer no se fijaba en las cosas que él hacía bien, ni en sus atenciones ni en su esfuerzo por complacerla constantemente. Su fijación en lo negativo le hacía sentirse desdichada y frustrada. Lo negativo era objetivamente verdad pero dejar de ver lo positivo había creado una situación rígida de frustración constante.

Este es un caso claro, pero a veces las cosas son más complejas. Por ejemplo cuando alguien nos agrede, nos insulta o nos daña. Conozco el caso de una muy buena profesora de yoga que padece un sutil acoso laboral por parte de la directora de su escuela, la cual siente amenazada su autoridad y reconocimiento. Aquí hay un daño objetivo. Pero qué podemos decirle a esta profesora para que sufra menos ¿hay algo que no está viendo?

Antes de nada, es preciso recalcar que el tema que estoy tratando es cómo sufrir menos. No estoy hablando de cómo hacer justicia. Esto es otro asunto que quedará pendiente de resolución, y que seremos capaces de abordar una vez que recuperemos nuestra paz interna. Es decir, muchas veces buscamos justicia primero y luego, queremos estar en paz. En mi opinión lo primero es estar en paz. Es como aquella conocida historia del hombre malherido por unos delincuentes. Cuando sus amigos le encuentran quiere que le acompañen a perseguir a los que le han hecho daño. Afortunadamente, sus amigos logran convencerle de que primero tiene que ir a un hospital pues de lo contrario acabará desangrado.

La percepción ignorada

Antes de responder al caso de la profesora tenemos que entender lo siguiente. Desde el punto de vista espiritual cometemos dos errores fundamentales en nuestra percepción de la realidad. Por una parte olvidamos que todo es pasajero y cambiante y por otro, ignoramos que todo es relativo e interdependiente. Esto es, aunque todos sabemos esto, vivimos como si todo fuera para siempre y como si tuviera un valor absoluto. Sabemos que las cosas cambian pero nuestro deseo de que no sea así nos lleva a ignorar y olvidar que todo es temporal.

Al mismo tiempo, sabemos que todo es relativo y que todo depende de nuestras expectativas, deseos, miedos y necesidades, pero aún así, nuestra necesidad de seguridad y control nos llevan a ignorar la verdad y olvidar que todo está condicionado a las circunstancias personales. Nuestra imagen personal determina qué nos daña y qué nos beneficia, todo depende de eso. Si estudiamos nuestra propia vida, hay muchas cosas que de pequeños nos hacían sufrir y que ahora ya no. ¿Por qué sucede esto? Porque todo está condicionado, relativo a nuestras experiencias, aprendizajes y sobretodo, a lo que pensamos de nosotros mismos.

Además, si pensamos en una situación concreta, por ejemplo cuando alguien nos hace sufrir. Es esencial entender que nadie nos hace sufrir nunca. Mas bien es nuestra reacción emocional a los actos de la persona lo que inicia la infelicidad. Una persona te puede dañar objetivamente, pero que su agresión nos haga sufrir depende totalmente de nosotros mismos. Una postura muy inteligente sería salir cada día a la calle con el pensamiento, “no voy a dejar que nadie me haga infeliz. No voy a permitir que las agresiones y daños que reciba hoy me hagan sufrir”.

Dolor y sufrimiento

Puede verse que estoy estableciendo una distinción entre el dolor y el sufrimiento. Es fundamental que entendamos, de una vez por todas que el dolor es parte de la vida. A veces, enfermamos, a veces nos

sentimos tristes y frustrados, a veces hacemos daño y a veces, son los demás quienes nos dañan. Esto es parte de la vida. Aceptar la vida como es, sin resignación sino con la sabiduría de que la vida tiene una dosis de incomodidad, es fundamental para ser feliz. Ahora bien, el sufrimiento es diferente, el sufrimiento es algo añadido al dolor natural de la vida. El sufrimiento es contra lo que tenemos que enfrentarnos y lo que hemos de resolver.

Volviendo al caso anterior. Cuando nos agreden, ¿qué es lo que no vemos? Primero podemos fijarnos en que todo es temporal, que todo pasa y todo termina; que en unas semanas habrá cosas más importantes, que la vida es un instante y que no nos sobra el tiempo como para desperdiciarlo en esta persona (o situación).

Luego, además llevamos la atención a la relatividad de todo. “En otras circunstancias, esto no me haría sufrir”. “En unos años cuando tenga más sabiduría esto ya no me afectará”. “Todo es relativo a mis expectativas, creencias, necesidades, miedos y deseos”. Percibiendo la relatividad de todo, veremos que el sufrimiento se reduce.

Por último, nos preguntamos ¿a quién está dañando esto? Cuando miramos vemos un yo herido, pero si miramos más profundamente, descubrimos una parte de nosotros que no está siendo dañada. Esto es lo que no veíamos, antes parecía que nos habían agredido, ahora percibimos que nuestro ser más profundo es invulnerable y no puede ser dañado. Descansar en la paz que somos, recuperar la realidad, es el paso final para dejar de sufrir.

Meditación

Cuando sientas sufrimiento, puedes meditar de la siguiente manera. Siéntate cómodamente, observa tu cuerpo y trata de relajarte. Observa unos minutos la respiración y trata de calmar la mente. A continuación, recuerda la motivación: “Si estoy sufriendo, las personas a mi alrededor también sufren, de modo que voy a meditar por los demás; para ser más capaz de beneficiarles y ser de ayuda”.

Entonces, adopta la postura siguiente: “Si estoy sufriendo es porque hay algo que no veo. Voy a meditar para dejar de sufrir, voy a meditar para descubrir lo que ignoro”.

Ahora trae suavemente a la persona o la situación que te hace sufrir. Hazlo con suavidad y cierta distancia para poder analizarla.

Empieza a contemplar la impermanencia. Observa que todo está cambiando, todo es pasajero y efímero. Siente que la vida sigue y que sin poderlo evitar te estas acercando a la muerte.

A continuación, observa que todo es relativo a tus expectativas sobre esa persona, tus creencias de cómo los demás se deben comportar contigo, tus temores y deseos, la valoración que haces de ti mismo, la interpretación de los hechos, etc. Descubre que el sufrimiento depende más de ti que de la persona que te agredió.

Además, trata de tener la lucidez para descubrir qué aspectos de la persona (o situación) no estas viendo. Reconoce que tu malestar se debe a fijarte en sólo una parte de la persona a la que has dado un valor absoluto. Mientras que hay facetas de ella que estas ignorando. Por ejemplo, puede que veas su envidia pero también es generosa, puede que veas su egoísmo, pero paradójicamente también da mucho amor, puede que veas su enfado pero al mismo tiempo tiene miedos e inseguridades, etc.

Finalmente, lleva la atención a tu propia sensación de estar herido. Observa esa experiencia de yo y pregúntate si eso es todo, si no hay nada más. Empieza a vislumbrar algo más grande, el trasfondo silencioso y atemporal en que aparece el yo herido. Reconoce la paz que hay en ti, que abraza y contiene el yo.

Después de este proceso, de contemplación, es muy probable que el dolor siga contigo, pero el sufrimiento habrá terminado. Tendrás dolor y estarás en paz. Si te niegas a vivir el dolor de la vida, te enredarás de nuevo y perderás la paz. Si aceptas que el dolor es parte de la vida, tendrás la claridad e inteligencia para resolver la situación y evitar que te agredan más. ◆◆◆