

## Meditación: Realización y bondad

Juan Manzanera

Hay una fuerte correlación entre la sabiduría y la bondad. Mientras más conciencia tenemos, mientras más sabiduría alcanzamos, vivimos con mayor bondad y altruismo.

Las biografías de los maestros realizados de todas las tradiciones siempre describen a seres llenos de bondad y generosidad. A su vez, cuando escuchamos lo que declaran quienes tienen aperturas espirituales siempre encontramos una mayor compasión y ecuanimidad; todos coinciden en esto.

Veamos, por ejemplo, algunas manifestaciones recientes de personas occidentales que han experimentado alguna apertura:

Alguien decía: “Durante días permanecí en este vacío nítido y eterno, con el cuerpo flotando y mi mente vacía, cuando despertaba olas de amor y gozosa energía fluían a través de mi conciencia.”

También otro: “Comprendí de pronto que mi conciencia no era lo que estaba allí; lo que pensé era “mi” conciencia era Todo Conciencia. Ahora, lo que experimento mas o menos con continuidad es una sensación de no-separación del resto”.

Otra persona expresaba: “Sentía amor sin alguien, sin el sentido de ser alguien”

Otra persona contaba su apertura así: “Una vez me abrí más allá del sentido de mí mismo, pude experimentar como “mi dolor” se transformaba en “el dolor del mundo”. Vi cómo se movía el universo y el planeta ardía debido a tanto dolor. Pero todo podía soportarse, y no alcanzaba a ninguna cosa; descansaba en el seno de una inmensa paz.”

Una persona que hasta entonces había sido muy corriente también tuvo su apertura: “Realicé que en nuestras vidas y a través de nuestro ser, el universo infinito está manifestando continuamente su perfección”

Y una última declaración de otra persona: “Me despertaba de pronto, cuando todavía estaba oscuro. Me sentaba silenciosamente día tras día, y se produjeron experiencias terribles. Desaparecí. Todo lo que era quedó arrasado. Al principio no conocía su nombre, no le pude dar nombres, ni siquiera “nirvana”, puesto que era algo anterior a los nombres. Una gran dicha. Sabía que dejaba de ser mi propio cuerpo y corazón. Era el del mundo”.

La apertura espiritual incluye que el corazón se abra a los demás. Por el contrario, el egocentrismo es signo de confusión y ofuscamiento. Mientras más centrados estamos en nosotros mismos, la vida es más difícil y complicada. Desde el egocentrismo, nos sentimos amenazados, vulnerables y agredidos continuamente. En las situaciones agradables, sentimos insatisfacción y vacío; en las desagradables, fácilmente caemos en la irritación y frustración. Sin embargo, cuando somos conscientes de los demás y los tenemos en consideración hay más paz mental, las situaciones sean agradables o desagradables, se viven con más espacio y serenidad.

Por consiguiente, cuando meditamos es primordial dirigir la meditación a los demás. Pero no sólo es importante sino también necesario.

## La realización del ser

A veces parece que la práctica espiritual consiste sólo en superar las propias emociones destructivas y avanzar hacia el ser. En algunas tradiciones la meditación se enfoca hacia descubrir lo que ya eres, aquello que es esencial y de donde todo emerge. Buscamos la fuente inefable de todas las manifestaciones.

Pero eso no es todo. Reconocerte como una mera expresión del ser es llegar a la paz interior y al final del camino, es quitarse la venda de los ojos y alcanzar la libertad. Pero eso no es todo. En la esencia inconcebible que somos hay un inmenso potencial de creatividad y diversidad. Hablar de potencial es hablar de posibilidades, de expresiones en potencia. Es cierto que desde el Ser no es preciso que nada se manifieste, no obstante si algo es posible queremos que suceda. Se me ocurre que es como los colores del arco iris, es muy bello que sucedan todos ellos aunque no sea necesario. Con un color basta pero hay algo bueno en todos esos colores juntos.

El proceso espiritual avanza desde el ser a las múltiples manifestaciones y la diversidad. Aquí es donde entra en juego la compasión. Lo que facilita que el potencial latente se manifieste es el amor, la bondad, la conciencia de que es preciso erradicar el sufrimiento del mundo. Si el sufrimiento se fundamenta en el desconocimiento del ser que somos, la compasión es la energía que hace que el ser se manifieste de múltiples modos ante todos los seres para ser reconocido.

Sin compasión, sin amor, el camino espiritual se queda en la paz y la libertad incondicionada, pero sin creatividad y con el potencial estancado. Gracias a la compasión y el amor a los demás, el camino se despliega hacia una mayor plenitud y diversidad.

La motivación al meditar.

Es importante tener esto presente cuando hacemos meditación. Para ello la intención es importante. Es decir, para ser más efectivos en nuestra práctica es muy enriquecedor generar la motivación de ser útiles al universo. La razón de meditar es ser más capaces de ayudar a los demás, es tener más sabiduría para ayudar, tener más compasión para ayudar y alcanzar más destreza para aliviar el sufrimiento de quienes nos rodean.

Es decir, no se trata simplemente de rezar para que la meditación transmita una energía positiva al mundo, hay algo más y es la profunda intención de cambiar para ser más capaz de ayudar a los demás. Así cuando meditamos por ejemplo, para sanarnos de una enfermedad, para calmar nuestras emociones, o para lo que sea, es esencial pensar que sanar una enfermedad, calmar la mente o cualquier otra cosa es con el fin de ser más capaz de ayudar a los demás. A menudo hacemos meditaciones por nuestros seres queridos y dedicaciones por la paz en el mundo. Pero una práctica más profunda es esta de meditar para transformarse en un ser más capacitado para aliviar la infelicidad.

Ayudar a los demás

Ayudar a los demás requiere tres componentes. Primero está la sabiduría de qué hacer ante cada problema concreto. Saber si hay que actuar o esperar, ser enérgico o suave, dar algo o provocar, etc. Luego, necesitamos poder que significa la habilidad de poner en práctica las estrategias que sabemos son útiles y relevantes, y finalmente es preciso la compasión que es la intención genuina de aliviar el sufrimiento sin buscar ventajas adicionales o beneficios personales. Así meditamos para tener más sabiduría, poder y compasión con los que hacer algo por los demás, erradicar el sufrimiento y traer felicidad.

Haciéndolo de esta manera estamos actuando en consonancia con las personas sabias, estamos haciendo lo que haremos en el futuro cuando despertemos una mayor calidad de conciencia. Aunque ahora nos parezca forzado, será lo natural cuando haya más luz en nuestra mente.

Tenemos poco tiempo, la vida es breve si consideramos lo despacio que se producen los cambios internos, de modo que necesitamos ser lo más eficaces posibles en el poco tiempo que tenemos. Es preciso meditar con el máximo rendimiento y el mínimo esfuerzo. La manera de hacer esto es meditar con una motivación altruista, en concreto con la intención de hacerse mucho más

capaz de ayudar a los demás.

Haciéndolo así, el proceso de transformación es mucho más rápido y con menos obstáculos. Además con esta actitud evitamos caer en estados ilusorios desenraizados y nos aseguramos de que la realización espiritual se integre en la vida. Así hacemos que vivir sea un regalo precioso de un valor incalculable.

Juan Manzanera