



## **Meditación, adentrarse en la práctica**

### **Juan Manzanera**

A veces es preciso involucrarse más plenamente en la práctica, sólo así podemos romper la inercia negativa.

Hay diversas razones para hacer meditación, pero todas ellas pueden condensarse en dos. Por un lado, podemos meditar para sentirnos mejor y obtener una felicidad relativa convencional, y por otro lado, podemos hacerlo para profundizar, trascender y llegar a una felicidad absoluta incondicionada. En cualquier caso, la meditación requiere constancia y una práctica estable durante años.

#### **-¿Hay que meditar todos los días?**

Meditar es como cualquier otro entrenamiento. En este caso lo que entrenamos es la atención. Nos adiestramos a ser conscientes y a mirar la vida desde otra perspectiva. Para ello no basta meditar ocasionalmente sino mantener la práctica de un modo regular. Meditar mucho unos días y luego dejarlo nunca te lleva a una transformación.

#### **-No medito todos los días, sino cuando me apetece. Pero cuando medito me siento muy bien. A veces, tengo experiencias muy profundas. ¿Eso es malo?**

Tener experiencias no es malo, el problema es que las experiencias siempre son temporales. Con la meditación queremos producir cambios radicales en nuestra visión y percepción. Eso sólo se consigue con la práctica constante.

#### **-Llevo tiempo meditando todos los días, me siento mejor y más tranquila; sin embargo, noto que no avanzo más. Como si me hubiera quedado estancada.**

La meditación diaria es esencial; pero para avanzar y profundizar es preciso cortar con todo de vez en cuando y practicar más intensamente. Es lo que llamamos hacer un retiro espiritual. Se trata de dejar todas las actividades habituales por unos días y enfocarse en cuerpo y mente a la práctica espiritual.

#### **-¿Quieres decir que hay que irse a vivir a un monasterio, hacerse monja o algo así?**

No, no es eso. Lo que digo es que sin dejar la propia vida, uno se aparta unos días para profundizar. Luego, uno vuelve a su rutina habitual. Al volcarse en la práctica la mente tiene más tiempo de serenarse y hacerse más lúcida. Esto sirve para vislumbrar cosas que la agitación diaria impide reconocer.

#### **-¿Cuánto tiempo dura un retiro?**

Bueno, el tiempo lo determinas tú. Puedes hacer un fin de semana, una semana, un mes o más. Si tu situación es muy complicada puedes hacer sólo un día. Coges unos cuantos libros, dices a tu familia y a tus amigos que no te interrumpan y te entregas en la tarea.

#### **-Y ¿cuántos retiros conviene hacer?**

En realidad, habría que hacer los más posibles, uno cada año, como mínimo. Depende de tu compromiso personal con el camino espiritual. Mucha gente dice que aunque medita no consigue integrar la meditación en su vida cotidiana. La única forma de hacerlo es mediante los retiros. Si uno puede hacer un retiro anual de una semana sería magnífico.

**- También vale ir a hacer algún curso, ¿no? No hace falta que sea un retiro.**

En realidad, yo creo que no. Lo importante es enfrentarse con la propia mente, despertar lucidez y sabiduría. En los cursos no siempre sucede eso. La diferencia es que en un retiro de meditación uno está solo consigo mismo, y trata de vencer sus tendencias y condicionamientos mediante la atención. Esto es muy importante, te hace autosuficiente y equilibrado. Mucha gente que hace cursos acaba volviéndose dependiente de la energía elevada que se mueve en los grupos y no adquieren recursos para manejar su mente.

**-Me da un poco de miedo. Aquí, al menos si estoy mal puedo llamar a una amiga para charlar, salir a ver tiendas o poner un video. Pero ¿qué voy a hacer si en medio del retiro me entra angustia?**

Uno de los beneficios más importantes de meditar es aprender a dominar la mente. Sólo si nos enfrentamos a las situaciones podemos trascenderlas. La cuestión es que cuando haces un retiro no te quedas sin hacer nada, al contrario estás ocupada en una práctica concreta. Esto te ayuda a dominar la mente. Hay que estructurar el horario y las meditaciones, de manera que pase lo que pase en la mente, haces lo que hay que hacer. A veces, pueden venir momentos difíciles, pero con el tiempo uno aprende a trascenderlos sin necesidad de escapar.

**-Yo no me veo capaz de hacer eso. ¿No es mejor hacerlo en grupo con un maestro?**

La meditación es una práctica personal individual, aunque hay que recordar que la motivación es ser más capaz de ayudar a los demás. Por tanto, lo mejor es meditar sólo. No obstante, para empezar puede ser más efectivo meditar en grupo y con un guía. Cuando meditas en grupo, la presencia de los demás compañeros te apoya y te obliga a estar atento; así, aprovechas más el tiempo. Si además hay un guía, esto te ayuda a evitar errores y saber en qué meditar.

**-Entonces, ¿en qué se medita? ¿Cuál es el horario?**

No hay una meditación concreta. Mas bien uno elige en qué quiere profundizar. Por ejemplo, puedes decidir hacer un retiro de compasión. En tal caso, buscas toda la información que puedas obtener sobre lo que es la compasión, y las prácticas que te ayuden a desarrollarla. Con todo este material te vas al lugar de retiro. Es conveniente que tengas ya todo lo necesario, en cuanto a comida, ropa, etc., de modo que no tengas que salir a comprar nada. También conviene apagar los teléfonos y dejar de ver televisión, revistas y demás. Puedes planificar hacer meditaciones de media hora y descansos de quince minutos. Por ejemplo, cinco meditaciones por la mañana y cinco por la tarde. El resto del tiempo lo dedicas a estudiar el material, a reflexionar y a descansar.

**-Has hablado de un retiro de compasión, ¿qué otros retiros se pueden hacer?**

En el camino espiritual hay dos caminos fundamentales, la sabiduría y la compasión. La sabiduría se refiere a todas las prácticas que conducen a despertar la realidad absoluta, la naturaleza primordial de la existencia. La compasión nos abre a los demás y nos ayuda a desarrollar la fuerza y sabiduría para aliviar su sufrimiento. El final del camino espiritual, según el budismo mahayana, es la integración de ambas. En los retiros que dirijo combinamos ambas cosas. Pero hay muchas prácticas, por ejemplo, puedes hacer un retiro en que medites en la muerte, en el amor, indagando quién eres, despertando la atención consciente, contemplando la naturaleza de la mente... hay muchas prácticas.

**-No acabo de entender el sentido de hacer retiro.**

Vivimos completamente condicionados por creencias, hábitos y reacciones emocionales. Esto hace que repitamos una y otra vez los mismos errores, y además nunca profundizamos en la verdad de la vida. Reaccionamos automáticamente sin ninguna capacidad de elección. Al retirarnos unos días tenemos la oportunidad de cortar con todos estos condicionamientos, nos renovamos y conectamos con una fuerza interior que desconocemos. La experiencia de quienes hacen un retiro es que quieren volver a repetirlo.

**-¿A nadie se le va la cabeza?**

No, que va. Lo peor que puede pasar es que estés todo el tiempo completamente distraída y no lo aproveches. Para evitarlo es importante preparar el retiro de antemano, lecturas, meditaciones, horario, etc., y puede ser necesario hacer los primeros retiros con otras personas, suele aprovecharse más el tiempo. Cuando estás acompañada todo es más fácil y además suele ser muy enriquecedor compartir con los demás desde ese otro lugar de la meditación.

**-¿Puedo meditar sin hacer nunca un retiro?**

Por supuesto. La cuestión es adonde quieres llegar. La meditación diaria es una especie de higiene mental que sirve para centrarte y afrontar los días de una manera más equilibrada. Retirarse unos días a meditar, por su parte, sirve para consolidar actitudes y claridad mental. Cuando meditas en profundidad te cargas de energía y caes menos en estados emocionales destructivos. Se despierta una alerta natural que te protege de los problemas. En el camino espiritual hay dos niveles, por un lado está el nivel de la creencia y por otro la experiencia directa. Uno puede empezar a creer en el ser, la energía, la conciencia, la no dualidad, etc., y todo esto te ayuda mucho en la vida diaria. Pero una cosa bien distinta es tener la experiencia directa de todo ello. Esto es lo que te transforma. ◆◆◆