

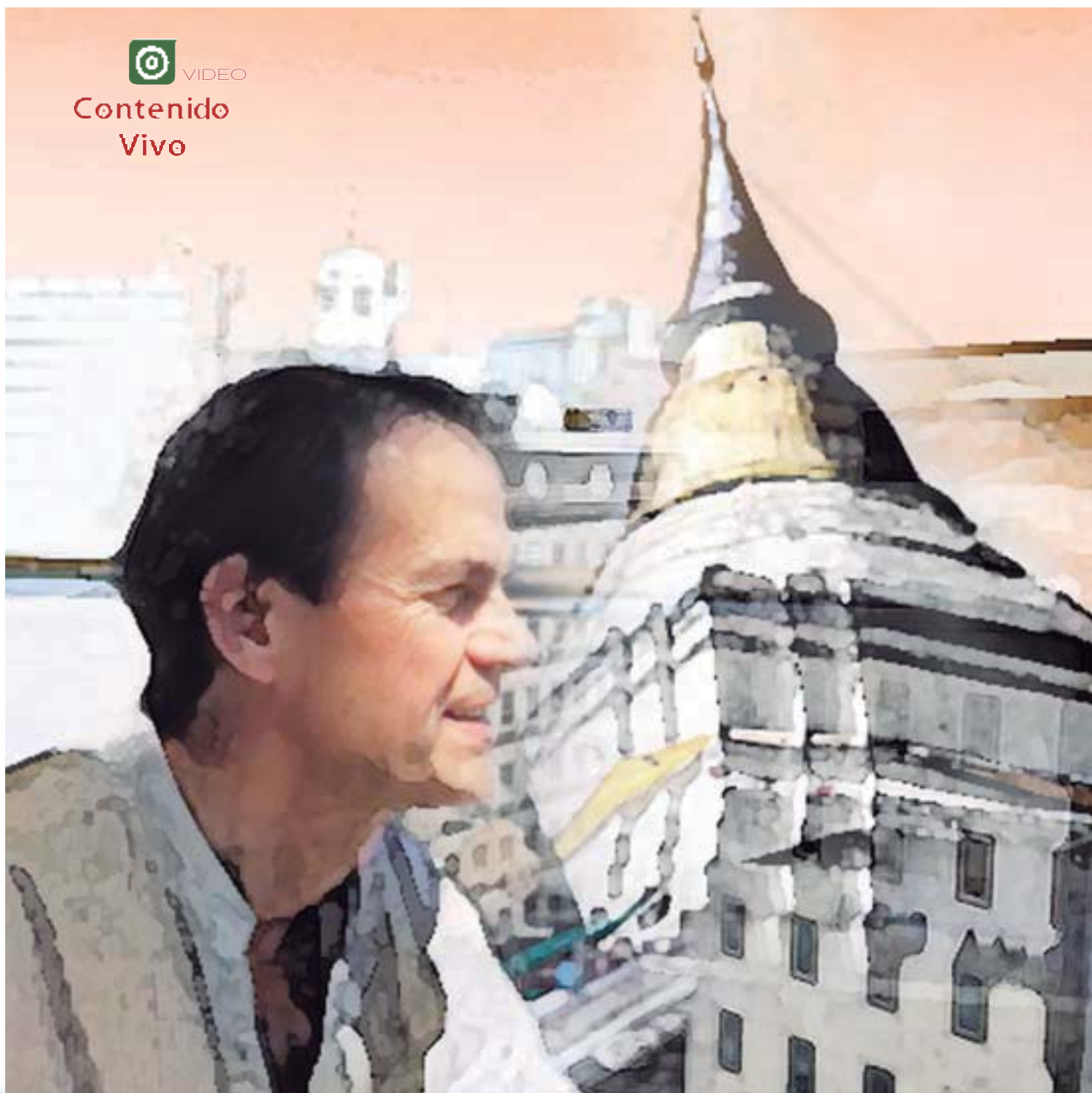
Entrevista a Juan Manzanera

“Encontrar lo que somos es la verdadera paz”



VIDEO

Contenido
Vivo



Silencio. Darnos cuenta de lo que está pasando ahora. Compasión. Tres pasos fundamentales con los que Juan Manzanera nos sugiere avanzar por el camino de la meditación y hacia el encuentro de nuestra naturaleza primordial.

Los retiros de silencio, la unidad con el otro y los obstáculos que nos pone nuestro propio ego tejen el curso de esta entrevista con un hombre que, durante años, buscó entre los monjes tibetanos el despertar espiritual que lo alejara del sufrimiento y lo acercara a sí mismo.

“La verdad es que no tenemos ni idea de lo que es valioso en este camino, porque nunca lo hemos hecho; por eso tenemos que valorar los pequeños logros”. Así terminaba la charla con **Juan Manzanera** (Valencia, 1957), pero bien podría haber sido la frase con la que empezar este largo recorrido en el que intentamos comprender el poder de la meditación en nuestra búsqueda espiritual. Una búsqueda que muchas veces está llena de errores, de preconcepciones, de condicionantes, que no hacen más que confundirnos y tornar más largo el camino hacia nosotros mismos.

Mario Martínez: ¿Buscar un logro espiritual en la meditación puede dificultarnos el camino?

Juan Manzanera: Muchas veces nos quedamos en pensamientos muy tóxicos como “cuánto me distraigo” o “no soy capaz”. Ese pensamiento no sirve para nada, es basura.

Lo que hay que pensar es “hoy he sido capaz de darme cuenta durante un minuto”. En lugar de decir “qué caos es mi mente”, o “no soy espiritual” (ese rollo tóxico que en verdad es puro ego), debemos valorar lo positivo, esto es más importante de lo que parece. Si yo estoy, por ejemplo, en mi trabajo y soy capaz de darme

cuenta en un momento de cómo me siento, qué es lo que me está pasando en ese instante aunque sea “qué cabreo tengo”, si tengo un minuto de conciencia, eso ya es increíble. Porque todos tenemos una mente un poco negativa, si me fustigo pensando en que medito mal, o que tengo mucho estrés, o que me distraigo; parece que me fuera a ir mejor en la vida! Por eso decía que si te metes en este camino hay que valorar lo positivo. No fijarme en lo que me falta sino iluminar los pequeños pasos. Esto es muy importante y muy bueno para empezar: he sido capaz de sentarme durante diez minutos cada día. Y si cuando me siento no he sido capaz de darme cuenta de nada, pero lo estoy haciendo, valoro eso. Hemos empezado el camino, sin pensar en valorar que queremos una apertura espiritual -porque no tenemos ni idea de lo que es- sino los pequeños logros diarios.

M.M.: Una frase muy común es “a mí me cuesta mucho meditar”. ¿A qué se debe?

J.M.: Es que la mente funciona por hábitos: si tú mañana tuvieras que ponerte a coger patatas seguramente dirás también que te cuesta mucho; meditar te cuesta mucho porque no tienes el hábito. No busques un estado, no busques parar la mente ni dominarla. Puede ser más fácil empezar por el amor, o la compasión en vez de querer controlar la mente. Si yo cultivo esos estados ya me siento bien, es algo más activo. Si se intenta meditar en el amor o en la gratitud nadie te dirá que le cuesta mucho meditar, sino que al revés, te dirá que le encanta. Meditar es algo activo más que controlador.

M.M.: Poner la atención en lo que está pasando ahora, sin resistencia

J.M.: Eso es. Me doy cuenta de lo que está pasando ahora, no me escapo, no me voy, no me pongo a hacer otra cosa. Supongamos que tienes dolor de cabeza y en lugar de

ponerte a pensar en el dolor, o cuánto tiempo te va a doler, o qué puedes tomar, te pones a sentirlo, a mantener la atención en la experiencia. Es increíble el poder que tiene la atención, te darás cuenta de que al rato el dolor es menor. Porque más de la mitad de la experiencia es pura imaginación. Una parte del dolor de cabeza

es físico y otra gran parte es mental: “no quiero este dolor de cabeza, es horrible, no voy a poder con él, etc”, y con la ansiedad, con la ira, la envidia, la pereza, pasa lo mismo. Cuando quitas lo mental ves el puro deseo, el puro dolor. En concreto, así es como funciona la meditación, pero hay que experimentarlo sino no lo entiendes.

MEDITAR EN LA NATURALEZA

M.M.: ¿Por qué es conveniente retirarse para meditar?

J.M.: Porque para avanzar en el proceso interior es imprescindible encontrar momentos de dedicación plena a la tarea. Este es el objetivo de los retiros de meditación. Aunque en el día a día la práctica se va integrando, en los retiros tenemos la oportunidad de alcanzar una mayor lucidez y apertura, y de este modo llegar a vislumbres más profundos. Toda persona que se considere un serio practicante del camino está obligado a retirarse a meditar al menos una vez al año.

La mente funciona por hábitos: si tú mañana tuvieras que ponerte a coger patatas seguramente dirás también que te cuesta mucho; meditar te cuesta mucho porque no tienes el hábito. No busques un estado, no busques parar la mente ni dominarla

M.M.: Parecería complicado, para alguien que trabaja todo el año, disponer de una semana de aislamiento.

J.M.: Justamente por eso provechamos las vacaciones para hacer estos retiros de meditación de siete días. Estamos en silencio durante toda la semana y hacemos unas catorce meditaciones diarias. Se trata de eliminar cualquier cosa que nos distraiga del proceso de profundización, por eso los retiros los hacemos en un lugar aislado donde no haya otras personas con actividades distintas. Buscamos un lugar en la naturaleza para facilitar la apertura mental y la serenidad, y donde se pueda caminar libremente sin encontrarte con nadie ajeno a la tarea.

M.M.: ¿Y cómo es el trabajo que usted coordina en esa semana?

J.M.: Consiste en dedicarse plenamente a la meditación y conciencia de la experiencia. El objetivo de estos retiros es acercarse al conocimiento de lo que somos, de nuestra esencia primordial, más allá de la personalidad, el cuerpo o la mente. El trabajo forma parte de las enseñanzas de sabiduría que se encuentran en tradiciones como Dzog-chen, Mahamudra, Zen o Advaita.

M.M.: Entonces, quienes podemos hacer retiros en vacaciones tendríamos más de una opción

J.M.: Sí. Hacemos dos retiros en verano, que están limitados a 30 personas. Pero además, también se hace otro curso de conocimiento emocional. En este trabajo se trabaja la meditación integrándola con un trabajo de conocimiento de la personalidad y las emociones. Es un trabajo grupal en el que los participantes exploran conjuntamente miedos, deseos, tendencias y demás aspectos de la mente. Esto se combina con meditaciones que ayudan a avanzar en el proceso hacia la naturaleza primordial. También se realiza en el campo, y también tratamos de mantener a los participantes aislados de otras personas y actividades.

UN VALENCIANO EN EL TÍBET

M.M.: Usted nos decía que quien se considere un serio practicante del camino está obligado a retirarse a meditar al menos una vez al año. Usted debe ser muy serio, pues se internó doce años en un monasterio en el Tíbet

J.M.: Bueno (sonríe), yo era muy joven y estaba recién en los comienzos de mi camino espiritual.

M.M.: ¿Y cómo es la vida de un monje tibetano?

J.M.: Hay varias tradiciones; en la que yo estuve se hace mucho hincapié en estudiar los textos; hay otra parte de discutir la enseñanza con los demás monjes, y luego hay un período para la meditación. Normalmente el día allí comienza con un ritual (puja o puyá) que dura dos horas por la mañana, luego hay un tiempo de estudio, tareas del monasterio, por las tardes hay otro ritual y luego otro tiempo de estudio individual. Más o menos así se distribuye la vida habitualmente. También hay períodos en que uno hace retiro, y entonces se para todo.

M.M.: No debe ser fácil tomar la decisión de pasar la vida en un monasterio. **J.M.:** Lo difícil es cómo uno vive las cosas, la estructura en sí misma podrían servir para nada. Lo importante es saber qué es lo que uno quiere. Hay gente que lo que busca es huir del mundo, y se esconde en un monasterio, se esconde

de los problemas, en un lugar donde tiene la situación económica resuelta, gente que te cuida, etc. Recuerdo un señor que estaba solo y resolvió hacerse monje a sus 65 años, porque era la jubilación perfecta. Entonces, ese tipo de vida no significa nada. Lo que importa es comprender qué es lo que uno está buscando, y

el monasterio es una estructura que te puede ayudar en ese camino, pero en sí mismo no es nada.

M.M.: Y en su caso, ¿qué era lo que buscaba?

J.M.: Mi búsqueda era de dejar de sufrir, querer estar bien, acabar con el sentimiento de angustia, de vacío ante la vida, encontrar un sentido a la vida. Yo tenía 20 años y un gran vacío existencial cuando me tropiezo con los lamas tibetanos. En aquel momento a mí me daba igual que fueran tibetanos o hinduistas. Lo que pasa es que lo que enseñaban los tibetanos a mí me servía.

Por eso digo que la clave en este camino de meditación es la motivación, qué es lo que quieres de verdad. Y la gente nos contaba muchas historias, y muchas mentiras también. Uno a sí mismo se cuenta muchas mentiras. No es tanto decir “estoy harto de Madrid y me voy a vivir a un monasterio”; tú puedes hacer lo mismo aquí que allí, si sabes cuál es tu propósito espiritual. El camino consiste en ser cada vez más sincero con uno mismo. Empiezas engañándote mucho y tienes que ir haciendo un ejercicio constante sobre lo que verdaderamente quieres con todo aquello.

M.M.: ¿Y cómo es el Juan que vuelve, después de esa experiencia de 12 años de monasterio?

J.M.: Los sufrimientos más gordos desaparecen, pero empiezan a aparecer los sufrimientos más sutiles. El proceso es bastante paradójico, porque ya no sufres de las cosas que sufres el común de la gente, pero tienes otro tipo de sufrimiento, más sutil, el de entrar en un estado de frustración - que por otro lado es el estado normal de todo el mundo ahora mismo - es aceptable, que es un estado de insatisfacción. Eso antes no lo vivías y a partir de ese momento lo empiezas a vivir.

Hay un proceso de descubrir otras dimensiones de ti mismo y de contactar con tu realidad que de alguna manera te hace descubrir sufrimientos nuevos, es decir que allí no termina el camino.

Yo no vuelvo porque el camino se me acaba, sino que vuelvo para continuar mi trabajo de otra manera, con lo que yo pensaba que me podía

servir. El camino espiritual no termina nunca, no tiene un fin

La clave en este camino de meditación es la motivación, qué es lo que quieres de verdad. Y la gente nos contaba muchas historias, y muchas mentiras también. Uno a sí mismo se cuenta muchas mentiras. No es tanto decir “estoy harto de Madrid y me voy a vivir a un monasterio”; tú puedes hacer lo mismo aquí que allí, si sabes cuál es tu propósito espiritual.

Meditar es un proceso solitario, lo que pasa es que la prueba de que la meditación está funcionando son las relaciones con los demás.

M.M.: ¿Entonces lo de internarse en un monasterio es un mito?

J.M.: Yo creo que lo mejor que tiene un monasterio es el ambiente protector, que te ayuda a cultivar una serie de actitudes, mientras que si estás en la vida cotidiana hay muchas más agresiones. Pero llega un momento en que esa protección se convierte en un problema porque no te enfrentas a las cosas. Sirve en un momento dado; yo siempre le digo a todo el mundo que si quieres avanzar espiritualmente debes tener momentos de retiro, no irte a vivir a un monasterio, porque no es práctico o no puedes, pero sí te puedes ir una semana o un mes y te retiras. Es imprescindible en un momento, un estado o un lugar de protección para cultivar ciertas cosas. Esa es la función del monasterio. Pero luego también es necesario enfrentarse a cosas para medir tu capacidad de conciencia, o tu capacidad de compasión, para ponerlas a prueba.

NOSOTROS Y LOS OTROS

M.M.: ¿Quedarse en silencio sin pensamientos no es meditar?

J.M.: El final de la meditación es que se desvela la naturaleza de la realidad, la naturaleza primordial que se puede llamar de muchas maneras: Brahma para los hinduistas, Rigpa para los

tibetanos, el Tao: la esencia primordial de todos los seres. Hay meditaciones que simplemente observan la concentración y la respiración, la capacidad de estar aquí; otras meditaciones son para trabajar las emociones, como aprender a no enfadarse o a cultivar emociones positivas.

Son diferentes meditaciones, y cada una tiene una función y una etapa de este proceso.

M.M.: A veces, cuando se habla de meditación, parecería ser que uno debe meterse dentro y “aislarse” del otro

J.M.: Claro, pero es que dentro de las muchas etapas, hay una en la que meditar es aislarse del otro y eso es

imprescindible. Luego hay otra en que ya no, y en la que meditar es saber estar más con el otro, saber relacionarse mejor, saber estar abierto, compasivo, con lucidez. Una etapa no la puedes generalizar: meditar es un proceso solitario, lo que pasa es que la prueba de que la meditación está funcionando son las relaciones con los demás. Tú puedes estar muy iluminado en tu cueva, pero no estar seguro de haber llegado a nada. La prueba es cuando bajas al pueblo y te encuentras en el mercado, ¿qué pasa ahí?

M.M.: Y en el encuentro con el otro, ¿cómo se da cuenta uno de que la meditación está funcionando?

J.M.: Porque ves luz en el otro, ves Naturaleza Primordial. Porque sientes amor, compasión, paz. Ves y entiendes los miedos del otro, no te lo tomas como algo personal, hay más

Lo difícil es cómo uno vive las cosas, la estructura en sí misma podría no servir para nada. Lo importante es saber qué es lo que uno quiere. Hay gente que lo que busca es huir del mundo, y se esconde en un monasterio, se esconde de los problemas, en un lugar donde tiene la situación económica resuelta, gente que te cuida, etc.



una conciencia de “el otro y yo” como unidad, en vez de tanto “yo contra ti”, o “yo te necesito a ti”.

Cuando eso ocurre, veo que ambos estamos aquí, que hay vida y que estamos funcionando como podemos. Veo que el otro es una versión diferente de mí mismo. Es otra expresión de esta conciencia.

M.M.: Entonces ya no hay conflicto...

J.M.: El conflicto ocurre desde el nivel del Yo, de la ilusión. Pero desde la conciencia cuando me encuentro con el otro se entiende todo, “este es el juego de la vida”, y el juego consiste en que esa persona sea de esa manera, y todo es la conciencia, la lucidez, la naturaleza primordial, Rigpa. La prueba de que estás viéndolo, de que has llegado y que no has entrado en una burbuja espiritual es que cuando encuentras al otro “ves”, porque no hay ego y tampoco ves ego en el otro.

Algo interesante es cuando escuchamos decir “es que tú tienes mucho ego, deberías meditar más”. En el momento en que dices eso, tú estás creando el ego del otro, tú estás teniendo mucho ego, es tu ego que estás proyectando en el otro.

M.M.: También escuchamos mucho eso de “ser o no ser una persona espiritual”

J.M.: Esta es la ignorancia básica de la cultura en la que vivimos, porque si tú eres realmente espiritual, todo es espiritual. Esa discriminación de “yo soy espiritual porque medito y tu no porque te gusta el fútbol” es mentira, es el juego del ego: todo el mundo es espiritual porque todo el mundo tiene conciencia, lucidez, deseo de dejar de sufrir.

El deseo de dejar de sufrir es la otra cara del deseo de realizar la naturaleza primordial, es lo mismo. Cuando se va purificando, ese deseo se convierte en búsqueda de la conciencia. No puedes decir “yo soy más espiritual que tu”, porque estas siendo menos, lo que hay ahí es más ego.

M.M.: ¿Podría decirse que hay personas que están “más dormidas” que otras?

J.M.: En realidad no, porque esa persona puede iluminarse antes que tú. Por ejemplo **Eckhart Tolle** (*El poder del ahora*) era una persona a la que no le interesaba el mundo espiritual, hasta que un día tiene una depresión tremenda y se ilumina. Imagínate que la gente le veía como una persona materialista y de repente se ilumina antes que nadie.

Por eso no puedes decir nada, no sabes nada. Lo único que tiene sentido en cada persona es esa conciencia: esa persona tiene conciencia, tiene lucidez, se da cuenta de cosas, es espiritual y se puede despertar mucho antes que yo. ¿Cómo puedo decir que esa persona está menos evolucionada que yo?, esto no funciona así.

No es como quien saca una carrera: éste está en primero y yo estoy en quinto, aquel saca un máster y yo ya tengo un doctorado. El camino espiritual no es sacar un máster. Es aquí, es despertar. Si yo digo que el otro está más evolucionado que yo, estoy retrasando mi historia, me estoy contando a mí mismo que a mí me queda mucho. Estoy entrando en un juego que es falso, y estoy limitando el camino.



Mario Martínez Bidart.

Es periodista y terapeuta de Yoga
Tailandés en el Centro Mandala de Madrid.
Redactor Revista VerdeMente.



ACERCA DE JUAN MANZANERA

Formado en filosofía y meditación budistas en Asia y Europa, fue monje de la tradición tibetana durante doce años, siendo Su Santidad el Dalai Lama, Lama Yeshe y Lama Zopa Rinpoché y Gueshe Jampa Tegchok sus principales maestros.

Licenciado en Psicología Clínica (colegiado en Madrid, M-20401), diplomado en Psicoterapia Gestalt (AETG) y formado en Psicoterapia Integrativa con Claudio Naranjo (programa SAT). Formación en EMDR. Formación en Terapia de Aceptación y Compromiso. Máster en Terapia Breve Estratégica.

Lleva impartiendo cursos de meditación más de 25 años. Funda y dirige la Escuela de Meditación en Madrid.

Es autor de los libros: *El placer de meditar* (Ed. Dharma), *La mirada del maestro* (Ed. Dharma), *El hallazgo de la serenidad* (Ed. Martínez Roca), *Meditación, la felicidad callada* (Ed. Dharma).

COMPASIÓN

Compasión es poner luz en el sufrimiento.

Siempre que padecemos infelicidad es como consecuencia de no ver algo.

La compasión es la acción, pensamiento y energía, dedicada a iluminar la ceguera, es la fuerza que apaga la oscuridad de una situación de sufrimiento.

Compasión es la acción que busca que sea liberada la infelicidad.

Somos compasivos cuando además de conectar con los demás y mostrar empatía hacemos algo que reduce y elimina el sufrimiento.

Cuando miramos al otro con compasión vemos su inteligencia innata para terminar con el sufrimiento, despertamos lo que hay en el otro más allá del sufrimiento.

ACTIVIDADES EN EL VERANO

Retiro de Silencio. Del 6 al 13 de julio
Lugar: La Lobera de Gredos (Arenas de San Pedro - Ávila)

Conocimiento y Despertar Espiritual
Días 31 de julio, 1, 2 y 3 de agosto
Lugar: La Lobera de Gredos (Arenas de San Pedro - Ávila)

Retiro de Silencio. Del 8 al 15 de agosto
Lugar: El Corralón (Casavieja - Ávila)

Información en:

ESCUELA DE MEDITACIÓN

630 448 693

www.escuelademeditacion.com