



## Meditación, Frutos y utilidades

### Juan Manzanera

Muchas veces te preguntas si te convendría hacer algo de meditación, si te servirá para algo o si tan solo será una pérdida de tiempo. Sin embargo, como todo en la vida, no hay reglas fijas. Todo depende de cómo percibes la vida, de tus metas y aspiraciones, y sobre todo de tus ideas acerca de ti mismo y del mundo.

Hay personas que hacen meditación por un tiempo, aprenden lo que es y luego la dejan. También hay quienes con sólo unos meses de práctica regular aprenden cosas fundamentales que les sirven para toda la vida. Luego, hay quienes se encuentran en una época de sus vidas en la que necesitan hacer algo más activo y palpable, y se ven muy lejos de ella. También, están quienes creen en la meditación pero se sienten incapaces de detenerse y quedarse sentados sin hacer nada. Luego, hay quienes nunca han tenido ningún interés por meditar y de repente la meditación les abre un mundo de posibilidades desconocidas. Además, hay muchas personas que tienen un camino espiritual y usan la meditación como instrumento para avanzar.

Meditar abarca muchas posibilidades. Como todo en la vida, puedes aprender mucho de ella o puede resultarte inalcanzable. Puede que ahora sea tu momento para practicar la -o puede que sea más adelante.

#### Modificar la mente

Una de las razones para hacer meditación es cambiar condicionamientos y estados mentales negativos. En este aspecto, la meditación te da herramientas y habilidades para modificar emociones que sientes dañinas para ti y tus seres queridos, como la insatisfacción, la apatía, los celos, la envidia, el rencor o la dependencia. Por ejemplo, un día puedes darte cuenta de que te enfadas demasiado. Lo has hecho toda la vida y lo has visto en tu familia desde pequeño, de modo que te resulta natural. Pero de pronto descubres que no es tan natural y que te perjudica, descubres que las personas a las que quieres se sienten mal contigo y te das cuenta de que creas conflictos innecesarios. Después de un montón de años así, entiendes que se puede vivir de otro modo, sin enfados y con más armonía. Pero te surge la duda de si es posible cambiar y te preguntas cómo podrías hacerlo.

Aquí es donde puedes usar la meditación. Si te detienes a observar tus emociones y pensamientos, puedes descubrir cómo se producen y el modo de modificarlos. Meditar te ayuda a observar la mente de un modo objetivo y sereno, con el fin de discernir cómo funciona. Con la meditación puedes inducir estados mentales positivos en presencia de las situaciones y personas que te perturban e inquietan. Por ejemplo, lo que siempre te irrita puedes hacer que te resulte simplemente indiferente e incluso; si eres constante en la práctica, puede llevarte a despertar compasión o sabiduría.

#### Momentos difíciles

Sin embargo, el problema no siempre son las emociones destructivas. A veces la vida te trae situaciones muy difíciles que no sabes manejar. En muchas ocasiones sientes que todo se derrumba a tu alrededor, y vives una inmensa desazón, como si te quitaran el suelo bajo los pies. Puede sucederte de muchas maneras, quizás relacionado con tu propia salud, con la pérdida de un ser querido, con un proyecto que fracasa, etc.; el caso es que la vida te muestra su lado más oscuro y tu fragilidad más absoluta. Meditar puede ser una herramienta fundamental para estas situaciones.

Algunas personas piensan que cuando sucede algo así lo que hay que hacer es ser muy positivo y optimista. Pero la meditación no funciona así. Meditar puede llevarte a estados artificia-

les que te alejan de los problemas pero no es para eso. Además, esos estados son efímeros y temporales, y no acaban resolviendo nada. La auténtica meditación, por el contrario, te aporta la solidez necesaria para afrontar las dificultades con un talante sereno y firme.

Cuando las cosas se ponen difíciles necesitas hacerte flexible y ser capaz de adaptarte a lo que sucede, necesitas ser consciente de que la vida es cambio y transformación, y necesitas mantener una conciencia amplia y generosa, así como una perspectiva abierta de la relatividad de todo. Sentarte a contemplar lo que estás viviendo, sin juzgarlo ni rechazarlo, sin expectativas ni temor, es la puerta que te conecta a esa nueva perspectiva que te hará estar en paz con lo que te sucede, por muy duro que resulte. Este es quizás, uno de los mayores beneficios de la meditación. Cuando no hay nada que hacer, sólo te queda vivir la situación con la mayor calidad de conciencia de la que seas capaz. Necesitar dominar tu mente y evitar que te lleve a creer cosas irracionales y absurdas, necesitas ir más allá de tu pensamiento ordinario y descubrir eso que está más allá de los cambios, frustraciones y dolores de la vida.

### **La vida espiritual**

La apertura a la experiencia espiritual es otro de los grandes beneficios de la meditación. Meditar te lleva a conocer y desarrollar tu parte espiritual. Hay vivencias que no se pueden categorizar como corporales o simples pensamientos, y que trascienden la sensación de individualidad y separación. A veces, te hacen sentirte más cerca de los demás y del universo, y te acercan a la fuente de la creación misma. Son parte de la experiencia humana y desde siempre han formado parte de la vida. Con frecuencia, estas inmerso en las necesidades del cuerpo y las experiencias de los sentidos, vives en tus pensamientos, ideas y creencias. La meditación te guía a encontrar espacios de silencio en los que dejas de invertir tu ser en todo esto y la canalizas hacia algo más allá. Te muestra un camino que penetra y desenmascara la ilusión de ser un individuo dueño de una vida.

La trascendencia espiritual implica traspasar los límites que te impone la noción de identidad, y la meditación te ofrece el camino de la conciencia para hacerlo. Vives en tu verdad, una verdad personal y limitada que se esfuma sin dejar huella. Pero hay una verdad por conocer, que no es la verdad personal y narcisista. Es la verdad atemporal y eterna que no depende de ideologías, religiones o culturas. La verdad que una y otra vez, algunos individuos más lúcidos desvelan a lo largo de la historia. El encuentro con ella es el último regalo de la práctica de la meditación. Gracias a ella alcanzas la sabiduría y perspicacia necesarias para percibir lo que miles de conceptos y prejuicios culturales y sociales te impiden ver. Meditar es la mirada serena que capaz de apreciar ahora lo que siempre es verdad.

### **Conclusión**

Tal vez decidas hacer meditación o no hacerla, quizás ya la haces y necesitas dar un empujón a tu práctica, tal vez ya la hacías y la dejaste de hacer. O quizás, puede que ya no creas en la meditación y pienses que el camino espiritual sólo consiste en ser consciente. No importa, la cuestión es que a lo largo de la historia la práctica de la meditación le ha sido útil a numerosas personas y, gracias a ella, muchos han alcanzado elevados estados de lucidez, sabiduría y compasión. Meditar es una herramienta más en la vida, mientras más recursos tengas más fácil será eludir los obstáculos a lograr tus aspiraciones más nobles.

**Juan Manzanera**