

Meditación: Cultivar y Cuidar

Juan Manzanera

El despertar espiritual es como una planta que hay que cuidar para que crezca y se fortalezca. Sólo uno es el responsable de que la semilla se convierta en un gran árbol que produzca abundancia y abrigo de los problemas vitales.

La metáfora de la semilla es muy común en las tradiciones espirituales. Con ella se quiere explicar todo lo que implica el proceso espiritual. Básicamente hay tres cosas, una semilla, el cuidado de la semilla y la planta madura consiguiente. El resultado se compara con un gran árbol, un árbol con grandes ramas, hojas y frutos, que proporciona alimento, cobijo del sol y del frío, y protección de los peligros circundantes. Así, el resultado de la meditación y del proceso espiritual es llevar una vida en que uno está a salvo del sufrimiento. No obstante, esto no sucede porque uno se haya aislado o insensibilizado sino porque tiene la sabiduría de vivir las situaciones desde otro lado. Lo que se despierta con la meditación es la conciencia, la lucidez de ver las cosas como son, la claridad de conocer quién es el que vive y experimenta.

La metáfora del árbol continúa indicando que también sirve de cobijo para muchos otros seres y criaturas y con ello señala que la persona evolucionada sirve de ayuda e inspiración a todos los seres. Así la realización espiritual no es individual y aislada sino que pone en movimiento toda una cadena de ayudas y realizaciones en los demás.

La semilla

Ahora bien, para llegar a esta situación de plenitud es preciso una semilla y un cuidado constante a lo largo del tiempo. Primero, ¿qué se quiere decir con la semilla? ¿Dónde conseguir esa semilla que dará ese fruto concreto? Gran parte de nuestra búsqueda espiritual debe ser encontrar eso que cultivándolo nos dará los resultados que buscamos. Es preciso tener la actitud y la conciencia de que sin la dedicación al cultivo no hay resultado, y sin la semilla apropiada tampoco.

Muchas veces nos acercamos a maestros espirituales porque nos ofrecen algo. Nos ofrecen los frutos de su árbol, frutos jugosos y coloridos que nos hacen sentir paz, apoyo, comprensión, etc. Nos acercamos a la meditación porque nos hace sentirnos diferentes y renovados, porque nos aclara la confusión cotidiana o por descansar un poco de agobios y responsabilidades. Es como comer los frutos del árbol. Pero ¿dónde está la semilla? ¿Nos están dando la semilla para cultivar nuestro árbol? O aún más ¿Estamos dispuestos a cultivar el nuestro? ¿Estamos dispuestos a esforzarnos por desarrollar la práctica espiritual hasta obtener resultados?

Con frecuencia los maestros sólo dan los frutos de su propio árbol, y son pocos discípulos a quienes les dan una semilla que cultivar. Aunque, en realidad, sólo alguien es maestro cuando tiene una semilla que ofrecer. Pero la semilla a cultivar contiene una paradoja. Nadie te puede dar realmente la semilla. No hay un maestro por ahí que está cargado de energía espiritual esperándote para darte algo. No hay nada que dar porque la semilla está en ti, solo que nunca lo has sabido. El maestro no te entrega nada sino que te lleva mirar en algún lugar dentro de ti donde puedas reconocer tu verdadera esencia. Esa es la auténtica semilla. La conciencia de aquello que de verdad eres es la semilla a cultivar.

El trabajo del maestro (cuando es una persona) es la constancia y dedicación para que puedas verte. Su firmeza inamovible le hace mantenerse presente hasta que puedas atravesar todos los velos, conceptos y convicciones en los que vives enredado y llevarte a mirar dentro. Entonces, cuando lo

ves se produce el despertar de un prolongado sueño, una especie de sensación de libertad y apertura que algunos viven como gran expansión interna.

Pero muchos no sabemos cultivar un árbol sin haber aprendido antes a cultivar algo más sencillo como una flor, así los maestros nos dan otras prácticas para aprender y desarrollar la capacidad de conciencia. De modo que antes de darte la semilla y que la estropees, te dan otras tareas preparatorias. El problema es cuando hay gente que toma esas prácticas secundarias como el camino espiritual, y digamos, sólo se dedican a cultivar flores, olvidando que el objetivo era llegar a lo esencial.

Ahora bien, ¿cómo podría estropearse la semilla? Hay muchos modos, pero uno es conveniente recordar siempre: con la incredulidad y la falta de fe en uno mismo, la desconfianza en el maestro que te señala la verdad y la falta de convicción en el camino.

No saber lo que eres es como no tener semilla, como no tener nada que cultivar en el camino espiritual. Hay otras cosas “espirituales” que se pueden hacer, se pueden cultivar flores, arbustos, se puede meditar de muchas maneras y en muchas cosas. Pero el gran árbol es otra cosa, la práctica esencial es no perder la conciencia de la realidad fundamental. Ahora bien, incluso pensar y saber intelectualmente lo que eres tampoco es tener la semilla. En el ambiente espiritual cualquiera puede decirte que eres luz, conciencia, amor, vacuidad o algo por el estilo, basta leer unos cuantos libros para saber qué decir. Pero eso no es llegar a la semilla; la comprensión intelectual, la fe, la creencia y demás, todavía es un estadio sin nada que cultivar.

Cultivar la semilla

El camino empieza cuando uno ha tenido la fortuna de vislumbrar, aunque sólo haya sido por unos instantes su propia realidad. Queda claro lo que esto implica: vivimos sólo una fantasía de nosotros mismos y vivir lo que verdaderamente somos es la realización espiritual. Una vez ha sucedido la lucidez de contactar con tu ser, tienes la semilla; sin embargo, la apertura espiritual es sólo el principio. La realización suele ser incompleta y no integrada. Los condicionamientos mentales y el hábito de ser alguien siguen presentándose. Al principio se siente todo como ilusorio pero sin una cierta alerta es fácil que la conexión interna se vaya perdiendo y todo se reduzca a un impresionante recuerdo.

Es ahora cuando hay que cuidar la planta con esmero para que crezca y se desarrolle. Se busca mantener ese grado de lucidez en que se percibe la realidad, la meditación es una de las formas de conseguirlo. Buscas momentos en que encontrarte con tu espacio interno, no hay nada que desarrollar ni nada que vaya a crecer. Eres lo que eres, pero los hábitos a la densidad te desconectan. Así, no se trata de un desarrollo o mejora personal. Nada hay que mejorar. Es volver una y otra vez a la presencia de lo que esencialmente eres. Aquí de nuevo necesitas de las instrucciones de un maestro para saber cómo cuidar de la realización y cómo integrarla en tu cuerpo y en tu vida. No porque tengas que aprender nada nuevo sino para mantener y manifestar lo que eres.

Así es cómo la planta se convierte en árbol. Llega un momento en que la realización se encarna y se hace presente de un modo natural y espontáneo en cada momento de tu vida. Todo es experimentado desde el ser que eres. No hay nada que rechazar, nada que cambiar, nada a lo que renunciar ni nada que adquirir. La vida juega a ser tú mismo y a ser cada uno de los demás. Eres una expresión de la naturaleza más inconcebible de la vida y te rindes con humildad a vivirlo.

Juan Manzanera