

## **Meditación: saber desprenderse**

### **Juan Manzanera**

En esta como en otras épocas buscamos aprender cosas, conocer lo nuevo, tener vivencias nuevas. Es lo que nos hace sentirnos vivos y lo que nos ayuda a seguir sintiendo ilusión y esperanza.

Sin embargo, la búsqueda de experiencias a veces es algo más compulsivo. En muchos casos parece que estamos buscando otra cosa, como si pensáramos que vamos a conseguir tener el control de nuestra vida si sabemos mucho o si hemos tenido muchas vivencias intensas. Nuestras metas son comunes a todos los que nos rodean. Esperamos poder controlar la inseguridad, ser capaces de llegar a hacer todo correcto y sin error, esperamos controlar nuestras relaciones y no exponernos a perderlas, esperamos ser especiales, llamar la atención y ser considerado por los demás, esperamos vivir en un estado de gozo y plenitud sin parangón. Esperamos controlar la vida y las circunstancias de modo que alcancemos todas estas cosas.

Desafortunadamente este anhelo de control es una fantasía que nunca se va a realizar. No importa cuanto nos esforcemos no podemos controlar las circunstancias de nuestra vida ni nuestro futuro. Sin duda podemos encaminar nuestra vida en una dirección más satisfactoria y feliz, y podemos encauzar nuestras energías hacia algo más sano física y mentalmente. Pero no podemos controlar las circunstancias. No podemos crear un mundo ideal. Sólo podemos conocer el mundo real desde una perspectiva más profunda, desde otro lugar más auténtico.

Siempre me ha llamado la atención la gente que asiste a cursos y terapias, y valoran el trabajo realizado en función del nivel de intensidad emocional experimentado. Supongo que mucha gente siente su vida monótona y plana, y hacer seminarios se convierte en la forma de vivir algo más colorido y variado. Sin saber vivir, tienen que salirse de la vida a las situaciones artificiales que crean los seminarios para sentirse más vivos. Luego, en los cursos, sufren, se emocionan, se conmocionan, se movilizan y a veces se desequilibran; pero todo eso es valorado como crecimiento, aprendizaje y evolución.

Parece como si para muchas personas la vida perdió el sentido en el camino. A veces, porque no tienen pareja o porque la relación de pareja que tienen es insatisfactoria y vacía. Otras veces porque el trabajo es sólo una obligación ineludible que aporta pocas satisfacciones y no deja tiempo para muchas cosas. Los sueños e ilusiones parecen absurdos y la vida hay que ocuparla con algo. Apenas nada les hace reír o llorar... Pero entonces, un día asisten a un taller terapéutico y redescubren la emoción, el llanto, la alegría, el miedo, el amor... la vida.

Por eso tienen tanto éxito las terapias y los cursos, y por eso siempre está saliendo algo nuevo al mercado. Sólo es preciso que necesitemos algo para que alguien invente la manera de dárnoslo. No hay nada malo en todo esto. Somos humanos, tenemos nuestras necesidades y carencias, y tenemos derecho a satisfacerlas y ser felices.

## **Meditación**

Pero la meditación es algo radicalmente diferente. Meditar es dejar de perseguir experiencias y conocimientos, Cuando la practicamos no buscamos llenar nuestra vida ni vivir emociones olvidadas; no deseamos más intensidad ni adquirir más conocimientos. No deseamos controlar nuestro destino y alcanzar mundos ideales. Meditamos para soltar, para desprendernos, para descubrir la vida y la intensidad en cada cosa corriente, en cada vivencia cotidiana. Hacemos meditación para encontrar la

presencia de nuestro ser primordial en esa relación monótona, en ese trabajo obligado, en ese aislamiento al que hemos desembocado o en cualquier cosa que nos suceda.

No es fácil saber meditar. Habitualmente queremos conseguir algo, tenemos nuestras aspiraciones y creencias, y queremos que la meditación nos ayude a conseguirlas. De hecho nuestro punto de partida al acercarnos a la meditación se apoya en deseos, temores, expectativas y necesidades. No estamos limpios y llegamos a la práctica de la meditación con nuestra carga, con nuestro lastre acumulado durante años.

Desde ahí, cuando la meditación satisface nuestras expectativas y deseos, seguimos practicándola pero cuando empieza a cuestionarnos la abandonamos. Muchos maestros de meditación sabiendo esto, tratan de darnos lo que buscamos para que no abandonemos. Así, empiezan a enseñarnos una forma de meditación que satisface a nuestro ego y nuestros deseos, y nos protege de nuestros miedos. Ahora bien, cuando el maestro empieza a cuestionarnos un poco y nos propone algo más radical lo abandonamos y dejamos la práctica.

No queremos perder nada, ni siquiera nuestros miedos y sufrimiento, cosa que es bastante curiosa. Pero en lo más profundo de nuestro ser incluso renunciar a nuestro estilo de sufrimiento es indeseable. El asunto es que no queremos que nada nos cuestione el hecho de ser un individuo independiente y autosuficiente. Si analizamos nuestra forma de funcionar veremos que ignoramos todo lo que pone en tela de juicio nuestra identidad, de modo que simplemente lo borramos de la mente. Esto incluye personas, situaciones y hechos. Podemos llegar a negar la ocurrencia de algo si cuestiona nuestra imagen. Así, nuestra vida está condicionada por esta visión incompleta y sesgada.

Resulta esencial reconocer nuestra sensación de individualidad y analizar su funcionamiento. Necesitamos entender que nuestro estilo de sufrimiento, nuestros temores personales, los deseos y anhelos alimentados durante años, las creencias y convicciones aprendidas, etc. conforman el sentimiento de individuos independientes y no queremos que nada cuestione este sentimiento. De modo que incluso perder ciertos miedos o estilos de sufrimiento pueden dejarnos sin suelo. Meditar nos va a quitar todo esto y nos va a cuestionar qué somos en realidad.

Visto así parece lógico que mucha gente tome y deje la práctica de meditación frecuentemente. En el camino espiritual algunos hacen meditación sólo unos meses y nunca más la retoman, otros viven la práctica con constantes interrupciones de meses o incluso años. Sólo unos pocos tienen la fortuna de pasar a otra etapa, descubrir algo más y practicar la meditación con constancia. Todo depende de cuánto somos capaces de enfrentarnos a nosotros mismos, ser honestos y creer en algo más que lo que vemos.

Así, aunque al principio buscamos en la meditación como una manera de defendernos y conseguir ciertos estados, poco a poco la meditación nos va despojando de objetivos y de metas a conseguir. Conforme meditamos más y mejor, somos más capaces de observar y distanciarnos de nuestros temores y deseos, podemos reconocer que no forman parte de nuestro ser y en consecuencia, dejamos de reconocernos en ellos. Meditar deja de ser una búsqueda de experiencias para convertirse en simplemente ser conscientes. Luego, con el tiempo incluso ser consciente es abandonado y lo que queda es la conciencia como fuente de todo lo que existe.

Este proceso tiene muchos altibajos, no es fácil desprenderse, no es fácil dejar de desear controlar las cosas, no es fácil reconocer la verdad. El problema es la perspectiva egocéntrica de la vida. Pero es la única que tenemos, y nuestro punto de partida es ese. Sólo con cierta confianza y constancia podremos alcanzar una visión más global y completa. Necesitamos darnos un tiempo para confiar, tener fe en la meditación, y más allá de nuestros deseos y temores desear profundamente despertar a la verdad.

**Juan Manzanera**  
**Escuela de Meditación**