

Meditación: pruebas de realidad

Juan Manzanera

Las personas tenemos diversos motivos para adentrarnos en un camino de conciencia. Nos acercamos a la meditación por curiosidad, porque necesitamos algo que nos ayude a salir de una crisis, por el anhelo de vivir más plenamente o porque tenemos la lucidez de vislumbrar que la vida es otra cosa. Así, nos acercamos a los supuestos expertos en el tema, oímos lo que tienen que decirnos o leemos sus libros, y tratamos de confiar en lo que nos enseñan.

Algunos nos quedamos en las ideas y nunca ponemos en práctica la enseñanza, otros no somos capaces de practicar lo aprendido, otros tenemos la dificultad de ser constantes y en general, casi todos solemos practicar en función de cuánto creemos en la utilidad de la meditación. Así, ponemos en práctica lo aprendido durante un cierto tiempo y vemos los resultados que nos da.

Las pruebas de que la meditación funciona han de verse en la vida cotidiana. Las evidencias no se encuentran en ningún código antiguo ni en las decisiones de ningún sabio sino en nuestras experiencias vitales. No hay nadie que dictamina: “estás meditando bien”, nadie que te confirma que vas a llegar muy lejos. Es uno mismo el que tiene que observar su vida y ver qué sucede. Uno tiene que observarse y analizar cómo se viven los problemas, cuál es su respuesta a las desgracias, cuál es la naturaleza de este individuo que experimenta la vida, etc.

¿Cómo interpretas lo que te sucede?

La clave fundamental es la interpretación de lo que acontece. Es decir, la prueba más clara de que nuestra práctica de meditación está siendo efectiva y real es una modificación en el significado que damos a las situaciones, a las personas con las que nos relacionamos y a nosotros mismos. Por consiguiente, aunque ocurren muchas cosas como resultado de la meditación y de la práctica espiritual, lo que realmente prueba que algo está cambiando es la transformación de nuestra visión. Con esto queda claro una vez más que hay una gran diferencia entre tener experiencias espirituales y vivenciar la transformación espiritual. La prueba de realidad a que me estoy refiriendo sirve para clarificar estas dos cosas y evitar pérdidas de tiempo y energía. La vida es bastante breve. Considerando lo despacio que cambia la mente, vivir por ejemplo noventa años, no es nada, teniendo en cuenta que hasta la adolescencia un vive muy distraído, y luego en la vejez la mente suele perder muchas facultades. Cada momento que pasa nos estamos acercando a la muerte y necesitamos aprovechar toda la energía disponible.

Por lo tanto lo que analizamos para ver si meditamos bien es el significado que damos a lo que sea que vivimos. Por ejemplo, imaginemos un problema de pareja, al principio puede interpretarse culpando a la otra persona y haciéndole responsable de nuestras desgracias, podemos ver que el otro es completamente egocéntrico e individualista y que no nos quiere, etc. Con esta valoración, empezamos a sentirnos atrapados en una relación angustiada y tal vez decidir separarnos o intentar aguantar hasta poder hacerlo. Después de algo de meditación pueden verse las cosas de otro modo, por ejemplo, empezamos a ver nuestra parte de responsabilidad en lo que sucede, empezamos a ver que nuestros miedos y deseos nos decidieron a estar con esa persona, empezamos a darnos cuenta que también somos egocéntricos y exigimos del otro que satisfaga unas necesidades que no puede dar, etc. Entonces, puede que también decidamos separarnos o no. Al final la decisión puede ser la misma, los hechos objetivos los mismos, pero hay una diferencia radical. En el segundo escenario, en caso de separarnos es fácil que al encontrar otra persona evitemos cometer los mismos errores. En el primero, lo más probable es caer en lo mismo en la siguiente relación.

Esto es por supuesto un ejemplo genérico muy simple que tiene un objetivo didáctico. Las cosas suelen ser más complejas. La cuestión es dilucidar cómo la interpretación y los significados que damos son determinantes en nuestra vida y que la meditación sirve principalmente para trabajar sobre ello.

Interpretación absoluta y convencional.

La modificación de significados puede explicarse desde dos diferentes perspectivas. Por un lado, está el enfoque absoluto y por otro, el enfoque convencional. Es decir, por una parte la meditación nos lleva a ser conscientes de la realidad no-dual inefable y por otro, nos acerca a conocer la realidad convencional relativa. No voy a desarrollar el primer caso en este artículo, pero básicamente se refiere a un cambio radical en nuestras interpretaciones de todo lo que sucede – el mundo, los seres y nosotros mismos. Todo es percibido como expresiones de claridad y lucidez. Así, el significado dado a las cosas que suceden es similar a cómo se entienden las vivencias oníricas al dormir: son sólo sueños – más o menos interesantes – que sólo están en la mente.

El enfoque convencional nos habla de cómo interpretamos las cosas cotidianas una vez que avanzamos en la meditación. Así, lo primero que sucede es que entendemos que lo determinante no son las situaciones sino el estado mental con el que vivimos. Esto es, no valoramos un suceso por los hechos sino por los estados mentales que están en juego. Este cambio de perspectiva es fundamental. Quiero decir, si después de meditar durante un tiempo uno todavía sigue ignorando los estados mentales a la hora de dar significado a lo que percibe, puede que tenga que revisar la forma y el tipo de meditaciones que hace.

La distorsión mental

Una de las premisas básicas en la meditación es que nuestros estados emocionales influyen en la realidad que percibimos, de hecho muchos de ellos distorsionan la realidad que vivimos. Por ejemplo, si uno cae en un estado de insatisfacción en que siente que le falta algo, toda su vida se tiñe de ese aroma. Así, no importa si tiene un buen trabajo, siente que no le llena, no importa si vive con una pareja estupenda, siente que no le llena, no importa si tiene esto o lo otro, nada le llena. La insatisfacción le está haciendo ver al vida de una manera que no es. Luego, la persona puede darse todo tipo de justificaciones y argumentos para demostrar su visión, pero la realidad es que no ve lo que sucede sino lo que su estado mental le señala.

Resumiendo, una de las pruebas de que la meditación funciona es que empezamos a cuestionar nuestros estados mentales a la hora de dar significado a las cosas. Hay algunas pruebas más como el reconocer los hechos como procesos a lo largo del tiempo, la conciencia de la intervención de los propios miedos, necesidades y deseos en cada acontecimiento, la percepción clara de lo que uno está creando, la intervención constante del concepto que uno tiene de sí mismo como elemento distorsionante, la comprensión de que todo es efímero y cambiante, etc.

En conclusión, buscamos ser efectivos y no perder el poco tiempo vital que tenemos. Una vez hemos accedido a una práctica de meditación reconocida válida por muchos maestros a lo largo de la historia, tenemos que ponerla en práctica con la mayor pasión de que seamos capaces. Luego, necesitamos comprobar continuamente que estamos practicando bien. Así, buscamos pruebas de realidad en nuestra vida, en nuestras relaciones. Descubrimos que nuestra interpretación de las cosas es cada vez más acertada porque cada vez sentimos más paz interior.