

Meditar: Vivir lo que somos

Juan Manzanera

Mucha gente ya ha decidido hacer de la meditación forme parte de su vida. Pero sólo unos pocos. ¿Qué tiene meditar para nosotros? ¿Qué nos puede ofrecer en estos tiempos?

Una vieja y conocida historia cuenta la vida de un hombre muy pobre que cada mañana tenía que levantarse muy temprano para trabajar en los campos de arroz. Vivía con su mujer y sus tres hijos y sus ganancias apenas le bastaban para mantenerlos. Su vida transcurrió llena de penurias y podredumbre. Nunca supo que enterrado debajo de su casa había un enorme tesoro que le hubiera dado la riqueza necesaria para vivir cien veces en la opulencia, y aún no lo habría gastado todo.

Este cuento es una metáfora de la riqueza que hay en nuestro ser. Vivimos, trabajamos, nos esforzamos pero obtenemos pocas gratificaciones. Tenemos buenos y maravillosos momentos pero son pocos y siempre terminan. Vivir supone un constante esfuerzo por mantener un poco de equilibrio emocional, satisfacer nuestras necesidades y protegernos de enfermedades y amenazas. Lo que desconocemos es que si lográramos desvelar nuestra naturaleza esencial, todo esto terminaría y la vida sería un paseo de plenitud y deleite.

El objetivo de la meditación es desvelar lo que esencialmente somos, el tesoro que llevamos dentro. Queremos dejar de ser un mendigo que no sabe que tiene los bolsillos llenos de joyas. Para ello necesitamos mirar en nuestro interior con serenidad, lucidez y constancia, esto es meditar. Uno de los principios fundamentales de la meditación señala que todo el sufrimiento es consecuencia de distorsionar la realidad. La causa directa reside en que al no ver las cosas como son actuamos de formas que nos ocasionan sufrimiento. Por consiguiente, si pudiéramos ver sin distorsiones, viviríamos menos desdichados. Así, el propósito de la meditación es desarrollar la lucidez y claridad mental para ver la realidad, especialmente nuestra propia realidad, lo que se puede llamar nuestra naturaleza primordial.

A menudo sentimos que la infelicidad está causada por las circunstancias que nos han tocado vivir o por las personas que nos rodean. Pero es preciso que distingamos entre las causas y las condiciones. Por causas se entiende aquello que es imprescindible para que se dé una situación, mientras que las condiciones es todo aquello que puede estar o no. En relación a esto, es primordial reconocer que las circunstancias y personas de nuestro entorno sólo son condiciones secundarias, mientras que la causa fundamental está en nosotros mismos, en concreto en esa distorsión de la realidad con que vivimos. Es decir, si cambiamos, si nos conociéramos de verdad y sin distorsiones, no importa cuánto nos perjudiquen nada nos podrá afectar. Por eso queremos reconocer nuestra realidad esencial y por eso necesitamos un método que nos ayude a percibirla.

Se explica que hay cuatro condiciones para que nazca la conciencia de nuestra naturaleza primordial. Necesitamos confianza, contemplación, sabiduría y compasión. Se compara con el nacimiento de un bebé, para lo cual son precisos: el óvulo fecundado, el constante cuidado en el útero, la atención de la madre y la ayuda de la comadrona. El óvulo representa la semilla de confianza en el camino a la conciencia. El útero es una metáfora de la contemplación constante. La madre es símbolo de la sabiduría y por último la ayuda de la comadrona representa la compasión. Así, el ejemplo señala que de igual manera que estas cuatro condiciones son necesarias para el nacimiento de un bebé, también son imprescindibles para hacer consciente nuestra naturaleza primordial.

Confianza

En primer lugar, las personas que no creen en ello, quienes dudan de lo esencial y piensan que sólo somos un organismo biológico o algo similar, no pueden llegar a conocerse. La misma creencia de la inexistencia de la naturaleza primordial hace imposible el interés y la fuerza para buscarla. Sin confianza en uno mismo y sin creer que otros muchos durante generaciones lo han conseguido, sólo encontraremos obstáculos en el camino espiritual. Esto no deja de ser un problema porque si no tenemos confianza resulta bastante difícil inventarla. A veces, sólo un golpe del destino puede hacer que probemos la meditación y encontremos algo en ella importante para nosotros; y esto nos dé la confianza para seguir. Muchas veces la confianza tarda años en llegar, otras veces uno tiene confianza pero dura sólo unos años, sólo unos pocos afortunados tienen una confianza firme, estable e inquebrantable. La cuestión es que sin creer en nosotros mismos, en nuestra esencia más profunda que está por descubrir nunca llegaremos a conocerla.

Contemplación

La segunda condición es la contemplación. Esto se refiere a la constancia y firmeza en la práctica. Si somos de esas personas que sólo hacen cursos y seminarios, se dedican a escuchar a maestros y terapeutas, leen un montón de libros espirituales, y nunca se sientan a practicar será muy difícil desvelar nuestra esencia. Descubrir lo que somos requiere una atención constante a nuestros pensamientos, convicciones, estados emocionales y sentimientos. Necesitamos observarnos y descubrir lo que nos condiciona y debilita. Sólo mediante la contemplación constante podremos soltar las respuestas automáticas y atravesar los velos que nos impiden reconocer nuestro ser real. Es como un leñador que quiere cortar un árbol con su hacha, sólo golpeando con fuerza en el mismo sitio una y otra vez, podrá alcanzar su objetivo. Asimismo, sólo perseverando en la contemplación llegaremos a desprendernos de las identificaciones falsas y conocer la realidad. Necesitamos aprender un método de los maestros, pero una vez aprendido es imprescindible sentarse a practicarlo.

Sabiduría

La tercera condición es la sabiduría. La palabra sabiduría tiene muchos significados y aquí se refiere a la comprensión de que no existe el individuo como algo separado e independiente. El mayor obstáculo para desvelar nuestra esencia es creer que lo que conocemos de nosotros mismos es real; esto es, pensar que somos individuos con una vida, un pasado y un futuro. Nuestra naturaleza primordial es anterior a que se fraguara la idea de ser alguien, anterior a los pensamientos y emociones que nos definen. De modo que no habrá un alguien que la alcance.

Sólo cuando empecemos a desarrollar la sabiduría que vislumbra que Yo es una ilusión, podrán darse las condiciones para que se haga presente la realidad. Mientras sigamos pensando que somos individuos que vamos a conseguir algo haciendo el camino espiritual, nosotros mismos estamos impidiendo que la naturaleza primordial se desvele. Así pues, la sabiduría se refiere a la claridad y lucidez que percibe la naturaleza del sentimiento de ser alguien, y que revela que sólo es un efecto superficial que aparece en lo que realmente somos.

Compasión

La cuarta condición es la compasión. La vida espiritual parece a menudo un camino individual y solitario en el que vamos aislándonos de todo el mundo para hallar la paz.

Incluso a veces tenemos la sensación de que avanzamos más rápido cuando nos aislamos; además, podemos llegar a estados muy elevados mediante la práctica solitaria. Sin embargo, cuando se trata de realizar la naturaleza primordial, el egocentrismo espiritual es un obstáculo. Para que se deshagan todos los velos que empañan la presencia de nuestra esencia es preciso vivir con compasión. Sin duda, se obtienen muchos logros espirituales mediante el aislamiento y la concentración, pero cuando se trata de desvelar nuestra naturaleza primordial, vivir ayudando desinteresadamente a los demás es imprescindible. La compasión y el servicio es la condición final sin la cual resulta imposible purificar las tendencias latentes más sutiles. Esto puede resultar sorprendente, pero la presencia de la naturaleza primordial siempre es compasiva y ecuánime, y los hechos demuestran que no es posible un sabio egocéntrico. Así pues, la compasión es la última condición sin la cual la naturaleza primordial no puede encarnarse.

Conclusión

Estas cuatro condiciones no son fáciles de cumplir, a veces tenemos algunas pero no otras. No obstante, la más difícil de cumplir es la práctica. Normalmente tenemos también otros objetivos en la vida; solemos perseguir diversas metas y consideramos la espiritual tan solo como una de ellas. El caso es que esto funciona por un tiempo, pero a la larga ya no es así. Descubrir la naturaleza primordial nos exige absoluta entrega y dedicación, sólo cuando la hacemos nuestro único objetivo en la vida podremos despertar a la libertad de ser nosotros mismos.

Juan Manzanera
Escuela de Meditación