

Meditación; ¿Por qué molestarse?

La meditación no es fácil. Requiere tiempo y energía, y también coraje, determinación y disciplina. Demanda un buen número de cualidades personales que habitualmente consideramos desagradables y que tratamos de evitar siempre que nos resulta posible.

Podríamos resumirlo todo en la palabra española «valentía»; la meditación requiere valentía. Ciertamente es mucho más cómodo relajarse y ponerse a ver la televisión. Así que ¿por qué preocuparse?, ¿por qué emplear todo ese tiempo y energía cuando podríais estar por ahí pasándolo bien?, ¿para qué molestarse? Sencillo. Porque sois humanos. Y debido al simple hecho de ser humanos, sois también herederos de una insatisfacción inherente en la vida que no desaparece por las buenas. Podéis eliminarla de vuestra conciencia por un tiempo. Podéis distraeros unas cuantas horas, pero siempre vuelve, y normalmente cuando menos se la espera. Como sin venir a cuento, os sentáis, pasáis revista y os dais cuenta de repente de cómo os encontráis en realidad.

De pronto os hacéis conscientes de que pasáis la vida tirando a duras penas. Mantenéis una buena fachada. Os las arregláis para llegar a final de mes y mostrar una buena apariencia. Pero los periodos de desesperación, esos momentos en los que sentís que todo se derrumba, los guardáis para vosotros. Estáis hechos un lío y sois conscientes de ello, pero lo escondéis con gracia. Mientras tanto, en vuestros adentros sabéis que tiene que haber otra forma de vivir, una manera mejor de contemplar el mundo, un modo de tocar la vida más profundamente. Y de cuando en cuando conectáis con ello por casualidad. Obtenéis un buen trabajo. Os enamoráis. Ganáis la partida. Y durante un tiempo las cosas son diferentes. La vida adquiere una riqueza y una claridad que hace desaparecer todos los malos tiempos y la monotonía. La textura de vuestra experiencia cambia y os decís: «Bueno, lo he logrado,

ahora seré feliz». Pero entonces eso también desaparece, como humo llevado por el viento. Solo os queda un recuerdo. Eso y la vaga conciencia de que algo va mal. En realidad existe otro reino de profundidad y sensibilidad disponible en la vida, solo que por alguna razón no lo veis. Termináis por sentirnos separados. Os sentís aislados de la dulzura de la experiencia por alguna clase de algodón sensorial. Ciertamente no tocáis la vida. De nuevo se os escapa. Y entonces, incluso esa vaga conciencia desaparece, y os encontráis de vuelta en la misma y vieja realidad. El mundo vuelve a parecer el mismo lugar nauseabundo de siempre. Es una montaña rusa emocional, y pasáis buena parte del tiempo en el inicio de la rampa, anhelando las alturas.

¿Qué es lo que anda mal en vosotros? ¿Sois fenómenos extraños? No, simplemente sois humanos y sufrís del mismo mal que aqueja a todos los demás. Hay un monstruo en nuestro interior, y tiene muchos brazos: tensión crónica; ausencia de compasión genuina hacia los demás, incluyendo a las personas más cercanas; sentimientos reprimidos y muerte emocional. Muchos, muchos brazos. Ninguno de nosotros se encuentra libre de ello por entero. Podemos negarlo. Intentamos eliminarlo. Construimos toda una cultura a su alrededor para ocultarlo, pretendiendo que no está ahí, y nos distraemos con metas, proyectos y estatus. Pero nunca se va. Es una constante soterrada en cada pensamiento y percepción, una voz débil y muda detrás de la cabeza que no deja de repetir: «Aún no es suficiente. Sal a por más. Sal para hacerlo mejor. Sal para ser mejor». Es un monstruo, un monstruo que se manifiesta de formas sutiles en todas partes. Acudid a una fiesta y escuchad la risa, esa frágil voz que parece divertirse en la superficie y oculta el miedo por debajo. Sentid la tensión, la presión. Nadie se relaja de verdad, solo lo aparentan. Acudid a un juego de pelota y observad al aficionado en la grada. Observad el arrebato irracional de ira.

Observad la frustración incontrolada que burbujea en las personas, que se esconden debajo del disfraz del entusiasmo o del espíritu de equipo. Abucheos, silbidos y un egoísmo descontrolado, todo en nombre del equipo. Embriaguez y peleas en las gradas. Estas personas tratan desesperadamente de relajar la tensión que sienten en su interior. No son personas que se encuentren en paz con ellas mismas. Ved las noticias que da la televisión. Escuchad las letras de las canciones populares. Os encontraréis el mismo tema repetido, con variaciones, una y otra vez: celos, sufrimiento, descontento y estrés.

La vida se asemeja a una lucha constante, a un enorme esfuerzo contra impresionantes circunstancias adversas. Y ¿cuál es nuestra solución para todo este descontento? Nos quedamos paralizados en el síndrome «Solo con que». Solo con que tuviese más dinero, sería feliz. Solo con que encontrara a alguien que me quisiera realmente, perdería diez kilos; solo con que tuviese una televisión en color, un jacuzzi, el pelo rizado y así sin parar. ¿De dónde viene toda esta basura?, y más importante aún, ¿qué podemos hacer con ella? Viene del estado de nuestras mentes. Se trata de un conjunto de hábitos mentales profundos, sutiles y penetrantes, de un nudo gordiano que poco a poco hemos ido formando y que del mismo modo podemos desanudar, un trocito de cada vez. Podemos afinar nuestra conciencia, coger cada trocito aislado y sacarlo a la luz. Podemos volver consciente lo inconsciente, despacio, un trocito de cada vez. La esencia de nuestra experiencia es el cambio. El cambio es incesante. Momento tras momento la vida fluye y nunca es la misma. La alteración perpetua es la esencia del universo perceptual. Un pensamiento surge en vuestra cabeza y, medio segundo después, se ha ido. Llega otro y también se va. Un sonido llega a vuestros oídos y después silencio. Abrís los ojos y el mundo os inunda, parpadeáis y se ha ido. Las personas llegan a vuestras vidas para desaparecer después. Los amigos parten, los familiares mueren. Vuestras fortunas crecen para volver a menguar. En ocasiones ganáis, tan a menudo como perdéis. Es incesante: cambio, cambio, cambio. Nunca dos momentos son iguales.

No hay nada erróneo en ello. Se trata de la naturaleza del universo. Pero la cultura humana nos ha enseñado algunas respuestas singulares a este flujo sin fin. Categorizamos las experiencias. Tratamos de colocar cada percepción, cada cambio de la mente, en uno de los tres casilleros mentales: bueno, malo o neutral, (para nosotros neutral significa indiferente y aburrido). Entonces, según en qué casillero pongamos la experiencia, percibimos a través de un conjunto fijo de respuestas mentales habituales. Si una percepción ha sido etiquetada como «buena», intentamos detener ahí el tiempo. Nos agarramos fuertemente a ese pensamiento, lo acariciamos, lo mantenemos, tratamos de evitar que se escape. Cuando no funciona, ponemos todo nuestro empeño en repetir la experiencia que provocó ese pensamiento. A este hábito mental le llamamos aferrarse.

Al otro lado de la mente se encuentra el compartimiento etiquetado como «malo». Cuando percibimos algo «malo», intentamos alejarlo. Tratamos de negarlo, de rechazarlo, de deshacernos de ello por cualquier medio posible. Luchamos contra nuestra propia experiencia. Queremos huir de parte de nosotros mismos. A este hábito mental le llamamos rechazar. Entre estas dos reacciones se encuentra el compartimiento neutral. Aquí colocamos las experiencias que no son buenas ni malas. Son tibias, neutrales, faltas de interés y aburridas. Guardamos las experiencias en el compartimiento neutral para poder ignorarlas y centrarnos de nuevo allí donde se encuentra la acción, a saber, en nuestra interminable ronda de deseo y aversión. Privamos a esta categoría de la experiencia de su justa cuota de atención. A este hábito mental le llamamos ignorar. El resultado directo de toda esta locura es una monótona carrera que no nos lleva a ninguna parte, afanándonos en busca del placer, huyendo siempre del dolor, ignorando continuamente el 90% de nuestra experiencia.

Nos preguntamos entonces por qué resulta tan insípida la vida. Como análisis final, el sistema no funciona. Sin importar lo mucho que persigáis el placer y el éxito, a veces no podréis lograrlos. Sin importar lo rápido que huyáis, en ocasiones el dolor terminará por atraparos. Y entre medias, la vida resulta tan aburrida que os entran ganas de chillar. Nuestras mentes están llenas de opiniones y críticas. Hemos levantado muros a nuestro alrededor y nos vemos atrapados en la prisión de nuestros gustos y aversiones. Sufrimos. «Sufrimiento» es una palabra importante en el pensamiento budista. Es un término clave que deberíamos comprender profundamente. La palabra pali es dukkha, y no significa solo la agonía del cuerpo. Se refiere a ese profundo y sutil sentimiento de insatisfacción que forma parte de cada momento mental y es resultado directo de la rutina de la mente. «La esencia de la vida es el sufrimiento», dijo el Buda. A primera vista parece deprimente y pesimista en exceso; incluso parece falso. Después de todo, hay cantidad de ocasiones en las que somos felices, ¿no? Pues no, no es así, tan solo lo parece. Tomad cualquier momento en el que os sintáis plenamente satisfechos y examíndolo de cerca. Bajo la alegría encontraréis esa tensión sutil, omnipresente y subterránea que os recuerda que sin importar lo bueno que sea el momento, se va a terminar. Sin importar lo mucho que hayáis ganado, terminaréis por perder parte, o empleando el resto de vuestros días guardando lo que tenéis y cavilando cómo obtener más. Y al final moriréis.

Todo es transitorio. Suena muy desalentador, ¿no? Afortunadamente no lo es, en absoluto. Solo suena desalentador cuando lo miráis con el prisma mental habitual, desde el punto de vista de la mente rutinaria. Tras ese nivel se encuentra toda una nueva perspectiva, una forma completamente diferente de contemplar el universo. En este nivel de funcionamiento, la mente no intenta congelar el tiempo, no nos aferramos a la experiencia mientras transcurre, y no tratamos de apartar las cosas ni de ignorarlas. Es un nivel de experiencia que trasciende lo bueno y lo malo, el placer y el dolor. Es una manera adorable de percibir el mundo, y es una habilidad que se puede aprender. No es fácil, pero se puede aprender.

La paz y la felicidad son asuntos realmente fundamentales de la existencia humana. Son lo que todos buscamos. A menudo resulta difícil de ver porque cubrimos estas metas básicas con capas de objetivos superficiales. Queremos comida, dinero, sexo, posesiones y respeto. Llegamos a decirnos incluso que la idea de «felicidad» resulta demasiado abstracta: «Mira, me gusta ser práctico, dame dinero suficiente y podré comprar toda la felicidad que necesite».

Desafortunadamente, se trata de una actitud que no funciona. Examinad cada una de estas metas y descubriréis que son superficiales. «¿Quieres comida, por qué?» «Porque tengo hambre.» «Tienes hambre y ¿qué?» «Bueno, si como, no tendré hambre y me sentiré bien.» ¡Ajá! ¡Sentirse bien! Ahí está el verdadero asunto. Lo que buscamos en realidad no son las metas superficiales; estas son medios para conseguir un fin. Lo que en realidad buscamos es la sensación de alivio que acompaña a la satisfacción de la pulsión. Alivio, relax y el fin de la tensión. Paz, felicidad y no más ansia.

¿Qué es, pues, la felicidad? Para la mayoría de nosotros, la felicidad perfecta significaría conseguir todo lo que deseamos, controlarlo todo, jugar a ser César, hacer que el mundo baile al son de nuestros antojos. Una vez más, esto no funciona. Echad un vistazo a las figuras históricas que han dispuesto realmente de este poder último. No fueron personas felices. Lo más seguro es que no se encontrasen en paz consigo mismas. ¿Por qué? Porque se vieron impulsadas a controlar el mundo completamente y no pudieron, porque querían controlar a todas las personas y había quien se negaba a ser controlado. No podían controlar las estrellas. No podían escapar a la enfermedad. No podían escapar a la muerte. Nunca conseguiréis todo lo que queréis. Es imposible. Afortunadamente existe otra opción. Podéis aprender a controlar la mente, a salir de este ciclo infinito de deseo y aversión. Podéis aprender a no querer lo que queréis, a reconocer los deseos sin veros controlados por ellos. No significa que os echéis en la carretera e invitéis a todo el mundo a que os pase por encima. Significa que seguís viviendo una vida de apariencia muy normal, pero vivida desde una perspectiva completamente nueva. Hacéis lo que el resto de las personas, pero libres de la pulsión obsesiva de vuestros deseos, (la codicia). Si queréis algo, lo querréis sin necesidad de ir corriendo detrás de ello; si teméis algo, lo temeréis sin necesidad de quedaros temblando. Esta clase de cultura mental es muy difícil. Requiere años. Pero intentar controlarlo todo es imposible, y difícil es preferible a imposible.

¡Ey!, esperad un minuto. ¿Paz y felicidad? ¿Acaso la civilización no se trata de eso? Construimos rascacielos y autopistas. Tenemos vacaciones pagadas y equipos de televisión. Disponemos de hospitales gratuitos, bajas por enfermedad, Seguridad Social y servicios sociales. Todo ello pretende proporcionar cierto grado de paz y de felicidad; sin embargo, el índice de enfermedades mentales sube de forma sostenida y los índices de criminalidad crecen aún más rápido. Las calles se encuentran llenas de delincuentes e individuos inestables. Sacad vuestros brazos más allá de la seguridad del hogar y es muy probable que os roben el reloj. Algo no marcha bien. Una persona feliz no roba. Un persona en paz consigo misma no siente el impulso asesino. Pero nos gusta pensar que nuestra sociedad explora todas las áreas del conocimiento humano en busca de paz y felicidad.

Estamos empezando a darnos cuenta de que hemos sobre-desarrollado el aspecto material de la existencia en detrimento de los más profundos aspectos emocionales y espirituales; y estamos pagando el precio de ese error. Una cosa es hablar sobre la degeneración de la fibra moral y espiritual que sufre hoy Occidente, y otra, hacer algo al respecto. Debemos comenzar por nosotros mismos. Si examinamos nuestro interior con cuidado, siendo honestos y objetivos, descubriremos que hay momentos en los que «las manzanas podridas» o «los locos» somos nosotros. Aprenderemos a ver esos momentos, a observarlos con claridad, limpiamente y sin condenas, y comenzaremos así a cambiar nuestra manera de

ser.

No puede darse un cambio radical el patrón de vuestras vidas hasta que comencéis a veros exactamente tal como sois ahora. Tan pronto como lo hagáis, los cambios se producirán de forma natural. No tenéis que forzar ni luchar ni obedecer las reglas que os dicte una autoridad. Sencillamente cambiáis. Es automático. Pero llegar a esa claridad (insight) inicial es una tarea compleja. Tenéis que llegar a ver quiénes sois y cómo sois, sin ilusiones, juicios ni resistencias de ningún tipo. Tenéis que llegar a entender vuestro lugar en la sociedad y vuestra función como seres sociales. Tenéis que llegar a comprender vuestros deberes y obligaciones con los demás seres humanos y, sobre todo, vuestra responsabilidad para con vosotros mismos, en cuanto individuos que viven junto a otros individuos. Y tenéis que llegar a ver todo esto con claridad y como una unidad, una concepción global única de interrelación.

Suena complejo, pero a menudo ocurre en un instante. La meditación, como cultura mental, no tiene rival a la hora de lograr esta clase de comprensión y felicidad serena.

El Dhammapada, un antiguo texto budista que se anticipó a Freud miles de años, dice: «Lo que eres ahora es el resultado de lo que fuiste. Lo que serás mañana será el resultado de lo que eres ahora. Las consecuencias de una mente maligna te seguirán como el carro sigue al buey que lo tira. Las consecuencias de una mente purificada te seguirán como tu propia sombra. Nadie puede hacer más por ti que tu propia mente purificada: ni padres, ni familiares, ni amigos; nadie. Una mente bien disciplinada trae felicidad». La meditación pretende purificar la mente. Limpia el proceso del pensamiento de lo que podrían llamarse irritantes psíquicos, cosas como la codicia, el odio y los celos, cosas que os mantienen atrapados en la esclavitud emocional. La meditación lleva a la mente a un estado de tranquilidad y presencia, a un estado de concentración y claridad (insight).

Nuestra sociedad confía mucho en la educación. Creemos que el conocimiento vuelve civilizada a una persona con cultura; sin embargo, la civilización solo pule a las personas superficialmente. Someted a nuestro noble y sofisticado caballero al estrés de la guerra o del colapso económico y ved qué sucede. Obedecer la ley porque conozcáis los castigos y temáis las consecuencias es una cosa, pero obedecerla porque os hayáis liberado de la codicia, que incita al robo, y del odio, que incita al asesinato, es algo completamente distinto. Arrojad una piedra a una corriente. La superficie se ablandará, pero el interior no sufrirá cambios. Tomad la misma piedra y arrojadla al fuego intenso de una fragua, y toda ella cambiará por dentro y por fuera. Se termina derritiendo completamente. La civilización (educación) cambia a las personas en la superficie; la meditación las suaviza por dentro, de los pies a la cabeza.

A la meditación se le llama el gran profesor. Se trata del fuego que limpia el crisol, que trabaja lentamente mediante la comprensión. Cuanto mayor sea vuestra comprensión, más flexibles y tolerantes podréis ser. Cuanto mayor sea vuestra comprensión, más compasivos podréis ser. Os convertís en el padre perfecto o en el profesor ideal. Estáis listos para perdonar y olvidar. Sentís amor hacia los demás porque los comprendéis. Y los comprendéis porque os habéis comprendido a vosotros mismos. Habéis mirado profundamente en vuestro interior y habéis visto vuestros engaños y faltas humanas. Habéis visto vuestra propia humanidad y aprendido a perdonar y a amar. Cuando se desarrolla compasión hacia uno mismo, la compasión hacia los demás es automática. Un meditador consumado ha logrado una profunda comprensión de la vida y, de forma inevitable, se relaciona con el mundo mediante un profundo amor que no discrimina.

La meditación se parece mucho a cultivar un trozo de tierra virgen. Para hacer un campo de un bosque, primero debéis cortar los árboles y sacar los troncos. Después, arar la tierra y fertilizarla. Es entonces cuando podéis plantar las semillas y recoger la cosecha.

Para cultivar vuestra mente, debéis despejarla primero de los distintos irritantes, arrancándolos de raíz para que no vuelvan a crecer. Después fertilizáis. Ponéis energía y disciplina en el suelo mental. Y es entonces cuando plantáis las semillas y recogéis vuestras cosechas de fe, moralidad, atención plena y sabiduría.

Por cierto, fe y moralidad tienen un significado especial en este contexto. El budismo no entiende la fe en el sentido de creer en algo porque se encuentre escrito en un libro, se le atribuya a un profeta o haya

sido enseñado por una autoridad. Aquí el significado se encuentra más cercano a «confianza».

Significa saber que algo es cierto porque lo habéis visto funcionar, porque lo habéis observado en vosotros mismos. Del mismo modo, la moralidad no consiste en una obediencia ritual a un código de conducta externo e impuesto. Se trata de un patrón de comportamiento saludable que habéis decidido seguir consciente y voluntariamente, pues lo reconocéis superior a vuestro comportamiento actual.

El propósito de la meditación es la transformación personal. Después de meditar no sois los mismos. La meditación cambia vuestro carácter mediante un proceso de sensibilización, y os hace más conscientes de vuestros propios pensamientos, palabras y actos.

Vuestra arrogancia se evapora y la hostilidad se seca. Vuestra mente se vuelve calma y tranquila. Vuestra vida se suaviza.

De este modo, la práctica correcta de la meditación os prepara para los altibajos de la existencia. Reduce vuestras tensiones, miedos y preocupaciones. Remite el desasosiego y la pasión se modera. Las cosas empiezan a ponerse en su sitio y la vida se vuelve placidez en lugar de lucha. Y todo esto sucede mediante la comprensión.

La meditación agudiza vuestra concentración y el poder de vuestro pensamiento. Entonces, trocito a trocito, vuestros motivos y procesos inconscientes se os vuelven claros. Vuestra intuición se agudiza. La precisión de vuestro pensamiento se afina, y gradualmente llegáis a un conocimiento directo de cómo son las cosas en realidad, sin prejuicios ni ilusiones. ¿Son estas razones suficientes para molestarse? Apenas. No son más que promesas sobre papel. Solo hay una forma de que podáis saber si la meditación merece el esfuerzo. Aprended a practicarla correctamente, y practicadla. Ved por vosotros mismos.

La actitud

En el último siglo, la ciencia y la física occidentales han realizado un descubrimiento asombroso: somos parte del mundo que vemos. Nuestro proceso de observación cambia las cosas que observamos. Como ejemplo, un electrón es un elemento extremadamente pequeño. No puede verse sin instrumentación, y el equipo determinará qué es lo que el observador verá. Si se mira un electrón de cierto modo, aparecerá como una partícula, una pequeña pelota dura que salta alrededor de determinados caminos. Observado de otro modo, un electrón aparece con forma de onda, sin nada sólido. Brilla y se contonea por todo el lugar. Un electrón, más que una cosa, es un evento. Y el observador participa del evento mediante su proceso de observación. Es imposible evitar esta interacción.

La ciencia oriental ha reconocido este principio básico desde hace mucho tiempo. La mente es un conjunto de eventos, y el observador participa en ellos siempre que mira hacia adentro. La meditación es una observación participativa. Aquello a lo que se mira responde al proceso de mirar. Aquello que miráis sois vosotros, y lo que veis depende de cómo miréis. Así, el proceso de meditación es extremadamente delicado, y el resultado depende por entero del estado mental del meditador. Las actitudes que siguen son esenciales para tener éxito en la práctica. La mayoría ya han sido presentadas antes, pero las reunimos aquí todas como una serie de reglas que deberían aplicarse.

1. No esperéis nada. Tan solo sentaros y ved qué sucede. Considerad el asunto como un experimento. Tomad un interés activo en la prueba. No os distraigáis con vuestras expectativas sobre el resultado. No esperéis ningún resultado. Dejad que la meditación se desarrolle a su propio ritmo y en su propia dirección. Dejad que la meditación os enseñe aquello que quiera que aprendáis. La conciencia meditativa busca ver la realidad tal como es exactamente. Y ya se corresponda o no con nuestras expectativas, requiere una suspensión temporal de todos nuestros prejuicios e ideas. Durante el proceso necesitamos dejar a un lado nuestras imágenes, opiniones e interpretaciones. De no ser así, nos tropezaremos con ellas.

2. No os presionéis. No hagáis esfuerzos exagerados ni forcéis nada. La meditación no es agresiva. No es un esfuerzo violento. Permitid que vuestro esfuerzo sea relajado y continuo.
3. No os apresuréis. No hay prisa, tomaros vuestro tiempo. Colocaros en el cojín y sentaros como si tuvierais todo el día. Todo lo que verdaderamente merece la pena requiere tiempo para desarrollarse. Paciencia, paciencia, paciencia.
4. No os aferréis ni rechacéis nada. Permitid que llegue lo que tenga que llegar y acomodaros a ello, sea lo que sea. Si surge una buena imagen mental, está bien. Si surge una mala imagen mental, también está bien. Observadlo todo con imparcialidad y sentiros cómodos con cualquier cosa que suceda. No luchéis con aquello que experimentéis, limitaros a observarlo con atención plena.
5. Dejaros ir. Aprended a fluir con todos los cambios que ocurren. Soltaros y relaxaros.
6. Aceptad todo lo que surja. Aceptad vuestros sentimientos, incluso aquellos que desearíais no tener. Aceptad vuestras experiencias, incluso las que odiáis. No os condenéis por tener faltas humanas. Aprended a ver todos los fenómenos de la mente como si fuesen perfectamente naturales y comprensibles. Intentad practicar una aceptación desinteresada en todo momento y respecto a toda vuestra experiencia.
7. Sed afables con vosotros mismos. Sed amables. Puede que no seáis perfectos, pero vosotros sois todo lo que tenéis para trabajar. El proceso de convertirse en aquello que seréis comienza con la aceptación total de aquello que sois.
8. Investigaros a vosotros mismos. Cuestionadlo todo. No toméis nada por garantizado. No creáis en nada porque suene sabio o piadoso o alguien santo lo haya dicho. Ved por vosotros mismos. Esto no significa que debáis ser cínicos, insolentes o irreverentes. Significa que deberíais ser empíricos. Someted todas las afirmaciones a la prueba real de vuestra experiencia y dejad que los resultados os guíen hacia la verdad. La meditación insight (de la visión interior) se desarrolla a partir de un anhelo interno por despertar a lo que es real y obtener un insight liberador sobre la verdadera estructura de la existencia. La práctica depende del deseo de despertar a la verdad. Sin este deseo, la práctica es superficial.
9. Ved todos los problemas como retos. Considerad las dificultades que surjan como oportunidades para aprender y crecer. No huyáis de ellas, no os condenéis ni enterréis vuestra carga bajo el santo silencio. ¿Tenéis un problema? Estupendo. Más grano para el molino. Alegraros, sumergiros e investigad.
10. No caviléis. No necesitáis entenderlo todo. El pensamiento discursivo no os liberará de la trampa. En la meditación, la mente se purifica de forma natural a través de la atención plena, mediante una atención desnuda y sin palabras. La deliberación habitual no es necesaria para eliminar aquellas cosas que os mantienen atrapados. Todo lo que hace falta es una percepción clara y no conceptual de esas cosas y de cómo funcionan. Eso basta para disolverlas. Los conceptos y el razonamiento interfieren en el camino. No penséis. Ved.
11. No os entretengáis con los contrastes. Existen diferencias entre las personas, pero fijarse en ellas es un proceso peligroso. A no ser que se maneje con cuidado, conduce directamente al egocentrismo. El pensamiento de las personas normales está lleno de codicia, celos y orgullo. Un hombre que ve a otro hombre en la calle podría pensar inmediatamente: «Es más atractivo que yo». El resultado inmediato es envidia o vergüenza. Una chica que ve a otra chica podría pensar: «Soy más guapa que ella». El resultado inmediato es orgullo. Esta clase de comparación es un hábito mental que conduce directamente a un malestar de un tipo u otro: codicia, envidia, orgullo, celos, odio, etc. Es un estado mental torpe, pero lo hacemos todo el tiempo. Comparamos nuestros aspectos con los aspectos de los demás, nuestros éxitos, logros, riquezas, posesiones o cocientes intelectuales, y todo ello conduce al mismo lugar: extrañamiento, barreras entre las personas y malestar. El trabajo del meditador consiste en eliminar este hábito torpe. Debe examinarlo profundamente y después reemplazarlo por otro. En vez de fijarse en

las diferencias entre yo y los otros, el meditador se entrena para darse cuenta de las semejanzas.

Centra su atención en aquellos factores que son universales en la vida, cosas que le acercan a los demás. Esta comparación, en lugar de sentimientos de extrañamiento, da lugar a sentimientos de empatía.

La respiración es un proceso universal. Todos los vertebrados respiran esencialmente del mismo modo. Todas las cosas vivas intercambian gases con su entorno de una manera u otra. Esta es una de las razones por las que se escoge la respiración como foco para la meditación. Al meditador se le aconseja que explore el proceso de su propia respiración como vehículo para darse cuenta de su conexión inherente con el resto de la vida. Esto no quiere decir que cerremos los ojos antes las diferencias que nos rodean. Las diferencias existen. Simplemente significa que des-enfatizamos los contrastes y enfatizamos los factores universales. El procedimiento recomendado es como sigue.

Cuando el meditador percibe un objeto sensorial, no mora en él de la forma egoísta habitual. En vez de ello, debería examinar el mismo proceso de percepción. Debería prestar atención a la forma en que ese objeto afecta a sus sentidos y percepción. Debería darse cuenta de los sentimientos que surgen y de las actividades mentales que fluyen. Debería percibir los cambios que se dan en su propia conciencia como resultado. Al observar todos estos fenómenos, el meditador debe tomar conciencia de la universalidad de lo que está viendo.

La percepción inicial desencadenará sentimientos agradables, desagradables o neutros. Es un fenómeno universal. Ocurre en la mente de otros lo mismo que en la nuestra, y el meditador debería verlo con claridad. Varias reacciones pueden seguir después a esos sentimientos. El meditador podría sentir codicia, lujuria o celos. Podría sentir miedo, preocupación, inquietud o aburrimiento. Estas reacciones son universales. Simplemente se da cuenta de ellas y después generaliza. Debería darse cuenta de que estas reacciones son respuestas humanas normales y que pueden darse en todo el mundo. La práctica de este estilo de comparación puede sentirse forzada y artificial al principio, pero no es algo menos natural que lo que habitualmente hacemos. Sencillamente es poco familiar. Con la práctica, este hábito reemplaza a nuestro hábito de comparación egoísta y, a la larga, se siente mucho más natural. Como resultado nos volvemos personas muy comprensivas. Ya no nos contrariamos con las faltas de los demás. Progresamos hacia la armonía con toda la vida.

Theravada Hemepola Gunaratama