

¿Por qué debería meditar?

Por Matthieu Ricard (monje budista) el 22 de junio de 2017



Mírate honestamente. ¿Dónde estás en tu vida? ¿Cuáles han sido tus prioridades hasta ahora y qué piensas hacer con el tiempo que te queda? Somos una mezcla de luz y sombra, de buenas cualidades y de defectos. ¿Somos realmente lo mejor que podemos ser? ¿debemos permanecer como estamos ahora? Si no, ¿qué podemos hacer para mejorarnos a nosotros mismos? Estas son preguntas que vale la pena plantear, sobre todo si hemos llegado a la conclusión de que el cambio es tanto deseable como posible.

En nuestro mundo moderno, nos consumimos desde la mañana hasta la noche con una actividad interminable. No nos queda mucho tiempo ni energía para considerar las causas básicas de nuestra felicidad o sufrimiento. Imaginamos, más o menos conscientemente, que si hacemos más actividades tendremos experiencias más intensas y por lo tanto nuestra sensación de insatisfacción se desvanecerá. Pero la verdad es que muchos de nosotros nos seguimos sintiendo defraudados y frustrados por nuestro estilo de vida contemporáneo.

El objetivo de la meditación es transformar la mente. No tiene que estar asociado con ninguna religión en particular. Cada uno de nosotros tiene una mente y cada uno de nosotros puede trabajar en ello.

¿Es posible el cambio?

La pregunta real no es si el cambio es deseable; es si es posible cambiar. Algunas personas podrían pensar que no pueden cambiar porque sus emociones aflictivas están tan íntimamente asociadas con sus mentes que es imposible deshacerse de ellos sin destruir una parte de sí mismos.

Es cierto que en general el carácter de una persona no cambia mucho en el transcurso de su vida. Si pudiéramos estudiar el mismo grupo de personas cada pocos años, raramente encontraríamos que los gruñones se han convertido en gente paciente, que los que viven disturbados han encontrado paz interna, o que los son pretenciosos han aprendido a ser humildes.

Pero tan raros como tales cambios podrían ocurrir, algunas personas sí cambian, lo que demuestra que el cambio es posible. El hecho es que nuestros rasgos de carácter negativo tienden a persistir si no hacemos nada para cambiar el status quo. No se produce ningún cambio si dejamos que nuestras tendencias habituales y patrones automáticos de pensamiento se perpetúen e incluso se refuercen, pensamiento tras pensamiento, día tras día, año tras año. Pero podemos desafiar esas tendencias y patrones.

La agresión, la avaricia, los celos y los otros venenos mentales son incuestionablemente parte de nuestro ser, pero ¿son una parte intrínseca e inalienable? No necesariamente. Por ejemplo, un vaso de agua podría contener cianuro que podría matarnos al momento. Pero el mismo agua podría ser mezclado con la medicina curativa. En cualquier caso, H₂O, la fórmula química del agua, permanece inalterada; en sí misma, nunca fue venenosa o medicinal. Los diferentes estados del agua son temporales y dependen de circunstancias cambiantes. De una manera similar, nuestras emociones, estados de ánimo y rasgos de carácter negativos sólo son elementos temporales y circunstanciales de nuestra naturaleza.

Un aspecto fundamental de la consciencia

Esta cualidad temporal y circunstancial se hace evidente para nosotros cuando nos damos cuenta de que la calidad primaria de la consciencia es simplemente saber. Al igual que el agua en el ejemplo anterior, el conocimiento o la consciencia no es ni bueno ni malo en sí mismo. Si miramos detrás de la corriente turbulenta de pensamientos y emociones transitorias que pasan por nuestras mentes día y noche, este aspecto fundamental de la consciencia siempre está ahí. La consciencia nos permite percibir fenómenos de todo tipo. El budismo describe esta cualidad cognitiva básica de la mente como luminosa porque ilumina el mundo exterior a través de percepciones y el mundo interior de sensaciones, emociones, razonamientos, memoria, esperanza y miedo.

Aunque esta facultad cognitiva subyace en cada evento mental, no es afectado por ninguno de estos eventos. Un rayo de luz puede brillar en una cara desfigurada por el odio o en una cara sonriente; puede brillar en una joya o en un montón de basura; pero la luz misma no es ni malvada ni buena, ni sucia ni limpia. Entender que la naturaleza esencial de la consciencia es neutral nos muestra que es posible cambiar nuestro universo mental. Podemos transformar el contenido de nuestros pensamientos y experiencias. El trasfondo neutro y luminoso de nuestra consciencia nos proporciona el espacio que necesitamos para observar los acontecimientos mentales en lugar de estar a su merced. También tenemos el espacio que necesitamos para crear las condiciones necesarias para transformar estos eventos mentales.

Desear no es suficiente

No tenemos otra opción acerca de lo que ya somos, pero podemos desear cambiar. Tal aspiración da a la mente un sentido de dirección. Pero sólo desear no es suficiente. Tenemos que encontrar una manera de poner ese deseo en acción.

No encontramos nada extraño en pasar años aprendiendo a caminar, leer y escribir, o adquirir habilidades profesionales. Pasamos horas haciendo ejercicios físicos para poner en forma nuestros cuerpos. A veces gastamos una tremenda energía física pedaleando una bicicleta estática. Hacer tales tareas requiere un mínimo de interés o entusiasmo. Este interés viene de creer que estos esfuerzos nos van a beneficiar a largo plazo.

Trabajar con la mente sigue la misma lógica. ¿Cómo podría estar sujeto a cambios sin el menor esfuerzo, sólo por querer? Eso no tiene más sentido que esperar a aprender a tocar una sonata de Mozart de vez en cuando garabateando en el piano.

Invertimos mucho esfuerzo para mejorar las condiciones externas de nuestras vidas, pero al final siempre es la mente la que crea nuestra experiencia del mundo y traduce esta experiencia en bienestar o sufrimiento.

Si transformamos nuestra forma de percibir las cosas, transformamos la calidad de nuestras vidas. Es este tipo de transformación que es provocado por la forma de entrenamiento mental conocido como meditación.

Empezando a Meditar

Por Matthieu Ricard el 19 de junio de 2018



En nuestro mundo actual nos consume una actividad incesante, desde la mañana hasta la noche. No nos queda mucho tiempo ni energía para considerar las causas básicas de nuestra felicidad o sufrimiento. Si nos observamos honestamente, es fácil ver que somos una mezcla de luz y sombra, de buenas cualidades y de defectos. El objetivo de la meditación es transformar la mente. No tiene que estar asociado con ninguna religión en particular. Cada uno de nosotros tiene una mente y cada uno de nosotros puede trabajar en ella.

Esta mente puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. Nos esforzamos mucho para mejorar las condiciones externas de nuestras vidas, pero al final, siempre es la mente la que crea nuestra experiencia del mundo y traduce esta experiencia en bienestar o sufrimiento. Si transformamos nuestra forma de percibir las cosas, transformamos la calidad de nuestras vidas.

¿Y si pudiéramos entrenar la mente para convertirnos en mejores seres humanos, más felices y más compasivos? Es este tipo de transformación la que se produce por la forma de entrenamiento mental conocida como meditación.

La meditación es una práctica que permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas positivas básicas de la misma manera que otras formas de entrenamiento hacen posible tocar un instrumento musical o adquirir cualquier otra habilidad.

Sería una pena subestimar la capacidad que tenemos para transformar nuestras mentes. Cada uno de nosotros posee el potencial necesario para liberarnos de los estados mentales que perpetúan nuestro propio sufrimiento y el de los demás: el potencial de encontrar la paz interior propia y contribuir a la felicidad de todos los seres.

Es por esto que es importante dedicar tiempo a la práctica de la meditación en sí, aunque tan solo sean 30 minutos al día. Si practicas por la mañana, la meditación puede darle a su día una "fragancia" completamente nueva. De una manera sutil pero profunda, sus efectos pueden impregnar perspectiva y atención a las cosas que haces, así como a las relaciones con las personas que te rodean.

A medida que continúes durante el día, puedes fortalecerte con la experiencia que has tenido en tu sesión de meditación formal. Podrás observarlo internamente porque permanecerá vivo en tu mente. Durante las pausas en tu actividad diaria, será fácil revivir la experiencia de la meditación, que ahora te es familiar, y podrás mantener sus beneficiosos efectos.

Por lo tanto, poco a poco, al entrenar la mente, puedes cambiar tu forma habitual de ser. Puedes desarrollar una comprensión más precisa de la realidad y una mejor comprensión de las leyes de causa y efecto, de modo que te verás menos afectado por las reversiones que inevitablemente ocurren en la vida de las personas, y menos arrastrado por éxitos superficiales.

Estos son los signos de una transformación personal genuina, una transformación que te permitirá actuar de manera más efectiva en el mundo en que vives y así contribuir a construir una sociedad más sabia, más altruista y más amable.

Tomado de <http://www.matthieuricard.org/es/blog/posts/>