

Para obtener distancia del día a día, necesitamos retiro y silencio. Pero exactamente eso nos da miedo. En la vida moderna, en la que a menudo estamos permanentemente rodeados de demasiadas palabras y música, ruidos y llantos, la ausencia de ruido se torna ya casi amenazante. Media hora sin estímulo nos impacienta. En vez de alegrarnos por un descanso, nos lanzamos al móvil, para entrar de nuevo en contacto con el mundo. Tenemos miedo de estar a solas con nosotros mismos. Miedo del silencio interior que resulta del silencio exterior. Verdadero silencio es aquel que encontramos dentro de nosotros mismos. No consiste solamente en apagar la radio o el televisor, sino, y sobre todo, no ser más un preso de nuestros pensamientos y de nuestro ruido interior, que a menudo es más molesto que el ruido externo.

Así como nuestro cuerpo necesita descanso, también debe descansar nuestra mente, encontrar la paz, deshacerse de tensiones. Con esta calma puede llegar a la contemplación, a la observación, una actividad entonces, que según el filósofo griego Aristóteles, es “la felicidad absoluta.” La persona que corresponde a este grado elevado de observación, corresponde también a un grado elevado de felicidad – siguiendo la reflexión de Aristóteles. No por casualidad, sino en virtud de la observación, que alberga el valor en si mismo. Comprendemos que la felicidad es la observación y la contemplación serena y consciente.

Todas las doctrinas de la sabiduría acentúan la gran importancia de la soledad y del silencio interior, para alcanzar la experiencia de la observación, de la contemplación, hacia lo divino, lo absoluto, hacia la realización del propio ser.

La calma interior no es un privilegio de los profetas y de los líderes espirituales. Todos disponemos de esta habilidad. Es el resultado de un proceso de aprendizaje, al que llegamos con un ejercicio sencillo y universal, que está extendido por todas las culturas: la Meditación. Si queremos poner a la práctica las enseñanzas de Buddha la meditación obviamente es un tema importante. Pero la meditación no es solamente una disciplina budista. La meditación existe en todas las tradiciones indias, tanto como en los sistemas filosóficos, no-budistas fuera de la India.

Para qué necesitamos la meditación?

La palabra para “meditación” en el Sanskrit es “bhavana”. Bhavana viene del verbo “bhu”, lo que significa “llegar a ser” o “transformar algo”. Bhavana es entonces un proceso con el que aplicamos instrucciones, cómo desarrollar un estado mental constructivo, llegando a ser literalmente este estado mental. Con otras palabras: con el proceso de la meditación desarrollamos nuestra conciencia hacia un estado mental saludable.

La enseñanza explica que es una habituación de la mente, un aprender las perspectivas correctas.

En la meditación intentamos enfocar la mente al objeto. Tan pronto divaga, la volvemos a centrar. Para esto utilizamos la fuerza de la re-memorización, el permanente acordarse del objeto de la meditación. La meditación es un proceso mental en el que no se trata de observar un objeto concreto. Nos concentramos en la imagen interior.

Además, necesitamos desarrollar la claridad. Para eso necesitamos el atento examen de conciencia, es decir la verificación constante de la propia mente.

Si por ejemplo meditamos sobre el amor, nos convertimos en alguien que realmente lleva el amor en su corazón. Es el proceso de desarrollar una costumbre. Acostumbrarnos a algo positivo, no algo negativo o neutro. El método que aplicamos para desarrollar esta costumbre saludable es la meditación. Meditación significa la formación de la mente.

El camino de la liberación se compone de tres formaciones: ética, introspección meditativa y sabiduría. La meditación es una condición significativa para la formación de la sabiduría. La sabiduría debe ser fuerte para poder transformar la mente completamente y liberarla de todas las causas del sufrimiento. Debemos desarrollar un conocimiento libre de engañosas adiciones y distorsión – señaladamente basado en un estado de absoluta claridad y serenidad mental (Shamatha) y comprensión suprema (Vipashyana). Siendo la ignorancia la causa de nuestras emociones negativas no podemos vencer a la falsa visión solamente con la introspección. Para esto necesitamos la sabiduría un claro, distinto conocimiento de la realidad. La capacidad de percibir la realidad en sus aspectos individuales.

Los textos filosóficos más importantes de la India, antes de Buddha eran los Upanishaden. Ya estos textos contenían referencias de la meditación. En los Upanishaden la meditación se debate en relación a un proceso de tres grados: escuchar, reflexionar y meditar.

Si queremos desarrollar una costumbre saludable, obviamente debemos primero escuchar algo sobre estas costumbres positivas. Luego debemos comprender mejor estas costumbres, reflexionando sobre ellas y finalmente las debemos integrar en nuestra vida.

Quiero mencionar los siguientes puntos para aquellos que quieran comenzar con la práctica de las enseñanzas:

La enseñanza de Buddha habla de las CUATRO NOBLE VERDADES

La primera verdad trata del sufrimiento

No podemos negarnos al hecho que nuestra vida esté afectada por muchos sufrimientos y dificultades. A menudo somos conscientes solamente de las mas gruesas como los dolores, los fracasos, etc.

Además, también las sensaciones de felicidad que vivimos como humanos a menudo tienen rasgos insatisfactorios. Toda nuestra existencia en general está penetrada del sufrimiento.

Esto está relacionado con la segunda verdad – las causas del sufrimiento

Solemos relacionar nuestro sufrimiento con causas externas. Pero la enseñanza explica claramente que son factores internos que nos hacen sufrir, sobre todo los estados mentales incontrolados y obceados. Estos pueden dominar nuestra mente de forma de opiniones, es decir de pensamientos formados de manera intelectual, o de forma emocional como el odio la ansia o la codicia.

El odio ha creado muchos problemas en la humanidad, pero no ha resuelto ninguno. Mientras estemos bajo el control de estas plagas mentales, nuestra felicidad solamente será fugaz y pasajera y no duradera.

En la tercera verdad el Buddha habla de que hay una salida y que es posible de liberarse del sufrimiento.

Las causas del sufrimiento están en la consciencia y esta puede ser desarrollada y transformada. Podemos liberarnos de la obcecación y todos los consecuentes estados mentales negativos. Esto se llama la liberación o la salvación.

Pero la liberación no viene por si mismo, por eso la enseñanza habla de

la cuarta verdad, el camino que conduce a la eliminación del sufrimiento es decir a todos los factores que causan el sufrimiento.