

Meditación Zen: Aterriza si puedes

Santiago Díaz de Freijo

Es importante destacar que cuando cualquiera de nosotros expresamos nuestras ideas sobre algún tema, nos exponemos no sólo al criterio de los demás, sino también a la propia revisión de lo que pensamos y sentimos. De tal manera que las ideas que a continuación se exponen pueden no estar impregnadas de toda la veracidad con la que se las pretendiera escribir, ya que la capacidad de comunicar correctamente ciertos contenidos del pensamiento está probablemente reservada a no demasiadas personas.

La meditación es desde mi particular punto de vista, ante todo, una experiencia. De poco sirve leer y comparar los textos escritos, o recordar lo relatado por la voz de un maestro, si no se vive interiormente. Cualquiera de nosotros estamos capacitados para meditar y sin embargo pocos de los que empiezan consiguen perpetuar en el tiempo la constancia necesaria para adentrarse plenamente en la práctica de la meditación. Porque, además de una experiencia, la meditación es también la práctica que nos conduce a esa experiencia. Es por tanto método (forma) y experiencia personal (existencia). Y tanto la una como la otra, tanto la práctica como la experiencia, deben ser introducidas y acompañadas por una persona con más práctica y más experiencia que, respetando la individualidad de cada uno, guíe los pasos del que se inicia. Así pues, tres serían las condiciones necesarias para iniciarse en la meditación: maestro, práctica y experiencia.

Una vez hecha esta pequeña introducción, y desde una perspectiva más personal, podría decirse que la meditación es un proceso introspectivo, ya que la atención de quien se dispone a practicarla se dirige hacia sí mismo. Dicho de otra forma, la meditación se realiza a través de una mirada hacia el interior. Si completamos esta perspectiva con otra, más de tipo filosófico, podríamos decir que la meditación es también una búsqueda, asimismo interior. En el momento en el que esta búsqueda es con mayor o menor nitidez reconocida, solemos sentir que su origen, el gran motor que nos impulsa a emprenderla, es encontrar la verdad, la paz o el amor. Quizás lo expresemos de otro modo y nos digamos que buscamos el sentido de la vida, de nuestra propia existencia, o quizás que buscamos a un ser superior, a Dios. Cualquiera que sea el objeto de nuestra búsqueda, lo cierto es que el mismo hecho de reconocerla significa que hemos emprendido ya un camino hacia algo que no conocemos y que, al mismo tiempo, provoca en nosotros tal curiosidad que estamos dispuestos a iniciarnos en esta aventura, a aprender y a confiar para llegar hasta el final. La persona que se sienta a meditar es de alguna forma una persona que busca, quizás no sepa bien qué o por qué, pero siente la motivación de buscar porque lo que tiene no le sacia.

Es también una persona que lucha, que siente en su interior el conflicto entre las fuerzas que le mueven a ponerse en acción y las que le anclan en la situación en la que se encuentra; entre las fuerzas que le impulsan a lanzarse y, en cierta medida, a ponerse en evidencia ante una nueva experiencia y las que le sugieren permanecer en lo conocido, en la confortabilidad cotidiana que tan arduamente hemos alcanzado. Estas últimas se manifiestan frecuentemente por medio de la desconfianza, de la falta de razones objetivas y contrastadas y, en definitiva, de todo ese conjunto de ideas que se despliegan de forma enormemente sutil en defensa de la situación actual, de la permanencia. En el fondo quizás sea un conflicto entre la permanencia y la impermanencia.

Es en este sentido en el que se podría afirmar que la persona que medita parte de una situación de debilidad, ya que, en realidad, todo aquello que podría garantizarle su propia seguridad le resulta insuficiente, inconsistente o impermanente, si queremos llamarlo así. Parece como si hubiese un momento en la vida de cada uno en el que, de forma más o menos explícita o consciente, se produce una grieta o quizás un total descalabro en su autocomplacencia, en su seguridad, podríamos decir que en la experiencia de su propio yo. Claro que admitir esto supone una dosis de honestidad que no es habitual. Lo habitual es ocultar el origen de este sentimiento por medio de la confusión y derivar la búsqueda hacia objetos de compensación, frecuentemente relacionados con la capacidad de consumo o con cualquier otra forma de cultivo personal. Aunque no nos resulte fácil reconocerlo, todos sabemos que no es tan difícil recurrir al autoengaño, a la ausencia de definición, al camuflaje en la espesura interior y exterior. Es un mecanismo que nos ha resultado útil en muchas ocasiones y que está perfectamente arraigado en nuestro acervo de posibles respuestas.

El cultivo de la propia honestidad es pues otra de las características esenciales que acompañan a la práctica de la meditación. Pero, insisto, es tan fácil engañarse, también con la propia honestidad, que esta condición pone a prueba al más resuelto y dispuesto de los meditadores. Aquí no hay medias tintas, la desviación de sólo un ápice malogra todo el esfuerzo. Y es que, como producto de la mirada interior y de la honestidad o veracidad personal, se produce con el ejercicio de la meditación un proceso que podríamos llamar de desenmascaramiento. La meditación nos conduce invariablemente a la autenticidad o no es meditación. Dicho así parece demasiado simple y categórico, y sin embargo es bien cierto para el que mantiene esta experiencia de búsqueda y de lucha. Es una evidencia personal. La meditación, a través del ejercicio de la constancia y con la sabia dirección de un maestro,

convierta en sujeto de ese saber. Soy consciente de nuevo de que estoy tocando los límites de mi capacidad de expresión, así que de nuevo pido disculpas por la torpeza de mis recursos al respecto. De todas formas, me sirve bien el ejemplo para demostrar lo que quiero decir. A la hora de transmitir un conocimiento, por ejemplo la experiencia derivada de la práctica de la meditación, nos podemos encontrar con enormes dificultades. Máxime hoy en día, debido al uso cotidiano de sofisticadas herramientas de comunicación que nos habitúan a un discurso completamente diferente y atraen nuestra atención hacia cuestiones que, por decirlo de alguna forma, nos resultan bien lejanas y, por otra parte, muy concretas. En tiempos antiguos del Zen estas dificultades se resolvían sin mayores estridencias con métodos expeditivos, que hoy resultan totalmente desproporcionados.

Una escuela Zen, la Rinzai, la misma a la que pertenece mi maestro Pedro Vidal, ha ideado hace ya muchos siglos una metodología de meditación orientada a facilitar al discípulo su adecuada evolución. Esta metodología se basa en el uso de Kōan durante la meditación, y su finalidad es permitir a la persona que medita ir más allá de un pensamiento basado en la lógica del lenguaje verbal. La palabra es para muchas personas uno de los recursos más sofisticados a los que ha llegado el ser humano. El adecuado uso de las palabras sería por tanto la joya de la corona, el bien máspreciado, tanto es así que muchos dedican su vida a ello directa o indirectamente. Quizás de alguna forma esto es cierto y todos participamos relativamente de la verdad que encierra esta idea. Ahora, por ejemplo, la palabra escrita nos permite mantener una comunicación, la mejor de la que soy capaz. Sin embargo también son evidentes las carencias, que se pueden entrever a través de las ideas que se han quedado en el tintero o de las lagunas que han quedado prendidas entre las palabras expresadas. Es cierto que leer y escribir entre líneas es todo un arte, y no debe ser tenido en poca cosa, ni mucho menos. Pero la grandeza de este arte resalta en negativo las propias carencias del lenguaje que utilizamos y de su expresión escrita, en este caso.

En este sentido, el lenguaje verbal llega a suponer un problema para la comunicación, ya que no hemos sido capaces, a través de las oportunidades que nos brinda su más avanzado uso, de alcanzar a expresar satisfactoriamente la abstracción de nuestros pensamientos, el contenido más abstracto de nuestra mente. Pero no sólo es un problema de comunicación, de transmisión de conocimiento, es también un problema de contenido del pensamiento. Estamos habituados a que nuestro pensamiento gravite primordialmente sobre contenidos verbales, de tal forma que muchas personas no conciben otra forma de pensar y transitan por la vida inmersos en esta limitación. Los Kōan pretenden dar una solución a este problema, desde el propio lenguaje

verbal. Los Kōan llevan al meditador hasta los límites del uso del lenguaje a través del propio lenguaje verbal y, sobre todo, hasta los límites de la lógica que encierra el propio lenguaje verbal. Por lo tanto, le dotan de nuevos recursos que le permiten comprender ideas más abstractas que las que el lenguaje verbal puede expresar y, en definitiva, abrirse a otros contenidos de la mente. De nuevo llego a los límites de mi propia expresión y debo reconocer que quizás otras personas consigan comunicar este mensaje de forma más sencilla, lo cual para mí resulta de enorme dificultad. Sin embargo, aquellos que hayan meditado mediante Kōan y aquellos que lo vayan a hacer en algún momento, me comprenderán a poco indulgentes que sean.

Por último, me gustaría comentar una impresión que tenía sobre la meditación antes de que se me brindase la oportunidad de iniciarme en ella. Yo tenía la ilusión de que la meditación me permitiría alcanzar estados mentales superiores, tanto que incluso podría experimentar sensaciones como volar mentalmente y otras que por pudor no me atrevo a contar. Sin objetar nada al respecto, tengo que decir ahora que más bien lo que la meditación me brinda es la posibilidad de poner los pies en la tierra, es decir, de conocerme a mí mismo y de avanzar en la facultad de ver la realidad tal como es. Puede ser que éste no sea más que un paso intermedio en el camino, pero también puede ser que la meta esté en cualquiera de ellos.

Santiago Díaz de Freijo

Médico especialista en Medicina del Trabajo e Higiene Industrial



Santiago Díaz de Freijo

∞