

Manuel Fernández Muñoz

50
cuentos
para
aprender
a meditar



Cydonia

Diez minutos al día para cambiar tu vida

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2017
© Manuel Fernández Muñoz
Primera edición, febrero de 2017

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-945861-3-2
Depósito Legal: VG 16-2017
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

*50 cuentos
para aprender
a meditar*

Manuel Fernández Muñoz



*Este libro está dedicado a mi buen Dios, Hashem,
el Dios de mis mayores.*

Gracias a Ediciones Cydonia por su confianza.

*Gracias a mi familia más querida por acompañarme en
este viaje que es la vida.*

Índice

Prólogos	7
La segunda estrella a la derecha	15
Encuentros con el silencio	23
La motivación correcta	27
50 CUENTOS PARA APRENDER A MEDITAR	
1. Shiva y Parvati	35
2. El mundo material y el mundo espiritual	39
3. Nacer, vivir, morir... Renacer	43
4. El nacimiento de Buda	45
5. Meditar no es lo mismo que no hacer nada	51
6. Un lugar donde descansar	53
7. Sentarse, sentirse y soltar... ..	57
8. La sabiduría real	61
9. Nachiquetas y Yama	63
10. El rey y sus ministros	67
11. ¿Quién soy?	69
12. Dentro del círculo	73
13. Un trabajo duro	77
14. Mística o religión	79
15. Diksha	83
16. La canción de cuna	87
17. Amor por el mundo	89
18. Nuestro mayor enemigo	91
19. El egoísta	93
20. Sankaras y vasanas	95
21. Tu propia carga	99

22. Lecciones de sabiduría en la cocina	101
23. Los globos del alma	109
24. El lenguaje de Dios	111
25. Aprovecha el tiempo	113
26. La fiera salvaje	117
27. Nada que limpiar	119
28. El pozo	121
29. ¡Ven a mí!	123
30. El maestro verdadero	127
31. El estado de unión	131
32. Karma	133
33. Ansiedad	137
34. El esclavo	141
35. La sabiduría mal entendida	143
36. Perder la paz	145
37. El monstruo en el armario	147
38. Ganesh	149
39. El estanque y la luna	151
40. Una prueba de fe	153
41. El peso del ego	159
42. El pájaro azul	161
43. Nos han robado	165
44. Hacia el brahmán	167
45. Bajar de la montaña	171
46. La verdad	175
47. Las píldoras envenenadas	177
48. El sabio y el mundo	181
49. El río de la vida	185
50. La muerte de Buda	189
El paraíso recuperado	197

Prólogo

por Eduardo Pereira

ES CURIOSO. SIEMPRE HE PENSADO que la vida es una prueba que debemos superar, llena de laberintos que no te llevan a ninguna parte. Aunque sí es verdad que, entre todos ellos, existe uno que tiene un principio y un final, y que debemos encontrar para poder ser merecedores de la siguiente fase.

En este gran laberinto te cruzas con personas que te ayudan a seguir caminando y que te dejan un pequeño mapa para que no te pierdas. Y en este caso, yo tuve la gran suerte de cruzarme con Manuel.

Recuerdo que fue en una entrevista que le hice para mi programa, *La cuarta esfera*. En ella hablábamos de su libro *99 cuentos y enseñanzas sufíes*. ¡Tenía la sensación de conocerlo de toda la vida! Era como si ya lo hubiera visto alguna vez, algo que me sorprendió, ya que mi búsqueda acababa de comenzar. Una búsqueda de mi verdadero Yo. Una búsqueda que me estaba llevando a la desesperación, porque no encontraba la salida correcta. Hasta que ese día, este buen amigo me descubrió que la verdadera búsqueda comenzaba en mi interior.

Cuando me propuso hacer este prólogo, le pregunté como buen alumno a su maestro: «¿Qué mensaje debo dar a los lectores? Y él, una vez más, volvió a sorprenderme: «¡Escribe con

el corazón!», me dijo. «Deja brotar tus sentimientos. Rompe las barreras de lo establecido y grita lo que sientes».

Así que le hice caso y comencé a escribir. Durante mucho tiempo he buscado una razón por la que seguir caminando en busca de mi felicidad, y en mi interior he podido encontrar cientos de razones por las que uno debe luchar sin descanso: el aire que respiro cada mañana, el cual renueva mis ilusiones y oxigena cada uno de mis sueños y mis metas; el sol que brilla con fuerza para iluminar mis momentos más oscuros de manera que nunca pierda el sendero; la luna que acompaña mis descansos para recargar de energía mi corazón; la madre naturaleza, que adorna cada rincón de mi búsqueda... Son tantos los secretos que se ocultan, que cada día que descubro alguno mi ilusión crece y mis ganas de saber algo más de mí mismo se hacen más grandes. ¿Por qué conformarnos con lo que vemos? ¿Por qué no buscar más allá? ¿Por qué no dejar brotar nuestros sentimientos y así mostrarnos al mundo tal cual somos? ¿Por qué vivir una vida que no queremos? ¿Por qué negarnos a encontrar nuestra felicidad? ¡Tal vez sea por no pararnos a buscar!

Estoy seguro de que a la mayoría de vosotros este libro os servirá, como me ha servido a mí, para conocer mejor a su autor. Porque en él está lo más importante del hombre: el sentimiento. Que bien compartido es, a su vez, el arma más poderosa del universo. Mientras tanto, yo seguiré con mi búsqueda interior en la que intento conocer a ese niño convertido en hombre o a ese hombre convertido en niño.

Gracias, hermano, por iluminar con tus enseñanzas mi camino y por coger mi mano para enseñarme cómo se dan los primeros pasos que, como tú me has dicho, me llevarán a encontrar a la felicidad.

Eduardo Pereira

Director y presentador del programa *La cuarta esfera*
<http://www.lacuartaesferaoficial.blogspot.com.es/>

Prólogo

por Nuria Mejías

EUANDO MI HERMANITO MANUEL FERNÁNDEZ Muñoz me pidió que le escribiera un prólogo para su nuevo libro, la verdad es que, aparte de salir un rotundo «Sí» de mi boca, en mi corazón estalló una inmensa luz, ya que sin querer, y sin saberlo, Manuel había actuado como un instrumento del universo. Ese “universo mágico” al que, en ocasiones, tantas preguntas le hacemos. Ese padre y madre al que a veces no comprendemos, pero del que sin embargo somos capaces de sentir el amor que nos manda por alguno de sus numerosos y misteriosos canales.

Alguna vez me he preguntado: ¿Por qué caminar este sendero tan difícil? ¿Tal vez para conseguir ser mejor persona? ¿Para perfeccionar nuestra evolución espiritual porque, de esa manera, nos sentiremos menos solos?

Pero la realidad es que llega un momento en el camino en que el resultado es lo de menos, porque lo que importa es caminarlo. Sentir esa necesidad que te hace querer “vivir” de manera diferente, intentando sembrar amor durante el trayecto. Ese amor que notamos que “el todo” siente por nosotros y que nosotros queremos trasladar a cada ser que se cruza en nuestro camino para que, de esa forma, pueda sentir a su vez también la felicidad de sentirse amado.

Claro está, no todo en el camino es amor y alegría. También hay una gran responsabilidad: la de dar ejemplo y aprender, pero también la de enseñar. La de perdonar, pero también la de perdonarse. La de amar, pero también la de soltar.

No todo en el camino es amor pero, ¿sabes una cosa? A pesar de todo, me siento plena caminándolo, sintiendo dentro de mí el bondadoso poder del cosmos. De esa manera puedo percibir que soy parte de él y por eso puedo verme reflejada en cada flor, en cada mariposa, en cada estrella, en la brisa, en cada ola y en cada una de las criaturas que me rodean. Sentir que soy una con el todo y que el todo es uno en mí. Así que, querido amigo/a lector, quiero confesarte que, por siempre, deseo seguir caminando este sendero lleno de aventuras y sueños. ¿Me acompañas?

Nuria Mejías

Directora y presentadora del programa *Canal del misterio*
Gestiona Radio Valencia.

<http://www.canaldelmisterio.com/>

LA INDIA TE DESTRUYE PARA VOLVER A CREARTE, no hay otro lugar en la tierra que se le pueda comparar. En el corazón mismo de uno de sus barrios se ubica el *ashram* del *sheij* Nizammuddin, un maestro espiritual que ensalzó el amor como medio para alcanzar la iluminación en Dios.

Dejando los zapatos al guardián de la puerta, accedes al interior del complejo donde un pequeño edificio central guarda el sepulcro del santo bajo un manto de vivos colores cubierto con bordados. El monumento debe rodearse en sentido de las agujas del reloj mientras se recitan las letanías prescritas en la tradición local. En este lugar, los átomos danzan felices, enamorados del sol, girando sobre sí mismos o balanceándose cual juncos agitados por la corriente del amor divino.

Degustando el dulce néctar de la mística, pasaron las horas como si fueran segundos y, cuando salí de allí, decidí tomar un *rickshaw* para ver el resto del barrio, por lo que le dije al conductor: «Llévame a algún lugar que merezca la pena conocer». Pero el hombre, que había salido conmigo del interior del *ashram*, quizás emborrachado todavía por aquel aroma de santidad, me contestó: «¿Dónde quieres que te lleve si el mejor viaje es hacia ti?».

—No puedo creerlo», dijo Alicia.

—¿No puedes? —repitió la reina con aire triste—. ¡Inténtalo de nuevo! Respira hondo, cierra los ojos y cree.

Alicia se rio:

—No sirve de nada intentarlo. Solo los tontos piensan que las cosas imposibles pueden suceder.

—Creo que lo que te falta es un poco de práctica— dijo la reina. Cuando yo tenía tu edad, practicaba por lo menos media hora al día. Después del café de la mañana hacía lo posible por imaginar cinco o seis cosas increíbles que pudieran cruzarse en mi camino; y hoy veo que la mayoría de las cosas que imaginé se han hecho realidad. Gracias a eso he llegado a ser reina...

Alicia a través del espejo,
Lewis Carroll.

La segunda estrella a la derecha

HACE MUCHO TIEMPO UN HOMBRE fue a ver a mi maestro y, llorando, le dijo: «Señor, he notado que, desde hace algunos años, he perdido la ilusión de vivir. Ya nada me apasiona, nada me inspira, no tengo ningún sueño que me haga levantar por la mañana. La angustia me invade y ya no puedo más. Ayúdeme, Guru-ji. ¡Usted es mi última esperanza!».

A lo que mi maestro contestó: «¡Te equivocas de persona! A quien tienes que buscar es al niño que fuiste y preguntarle a él qué es lo que le hacía feliz. Por desgracia, con los años nos vamos olvidando de los sueños que teníamos cuando éramos pequeños. Y junto a ellos, dejamos abandonada también nuestra inocencia, la cual sigue esperando en alguna parte del camino que volvamos a buscarla. Intentando tapar ese vacío que hemos dejado en el alma, tratamos de llenarlo con cosas de este mundo; pero la felicidad real no está en los objetos, por eso sufrimos, porque lo que metemos en el corazón no es capaz de calmar nuestra sed y siempre nos deja más sedientos. Hijo mío, la felicidad no entiende otro lenguaje que el de la inocencia y el amor. Por tanto, ¿cómo pretendes ser feliz si has olvidado el lenguaje de la felicidad? Entiende que solo el niño que fuiste tiene las respuestas que buscas. Solo el

niño que eras podrá ayudarte a encontrar al hombre que podrías llegar a ser...».

Sir James M. Barrie, autor de *Peter Pan*, el niño que, aunque nunca nació, sin embargo vive en el corazón de muchas personas, descubrió algo fundamental: que el mundo de los niños y el de los adultos son excluyentes el uno del otro. Mientras la inocencia y la bondad son la llave del “país de Nunca Jamás”, el “yo” y lo “mío” son la entrada al mundo de la economía de mercados, de la corrupción del poder y de los esfuerzos de ciertos intereses oscuros por sojuzgar la libertad del ser humano para que dejemos de soñar y nos convirtamos en meros consumidores compulsivos.

Con la edad adulta nos hemos olvidado de reír, de nuestros pensamientos alegres. Aquellos que, junto al polvo de hadas, nos hacían volar. Y esa comunicación que antaño teníamos con los seres mágicos de nuestra imaginación se fue perdiendo entre la vorágine de colores que el mundo tecnológico nos ofrece, por el que sin embargo también se cuelan los terribles problemas propios de este siglo que, paradójicamente, no somos capaces de atajar a tiempo. Por tanto, como decía mi maestro en el cuento anterior, puede que en algún funesto momento decidiéramos dejar de creer en las hadas y por tanto sacáramos toda la inocencia de nuestra alma para meter en ella la podredumbre de un mundo que, por mucho que lo intentemos, nunca podrá darnos la felicidad que tanto ansiamos. Curioso fenómeno es que, deseando ser felices, vayamos alejándonos cada vez más de la fuente de la felicidad.

Cayendo en la trampa del “reino del deseo”, nos dejamos mover por las pasiones mundanas mientras nuestro espíritu llora encerrado en algún rincón de la mente rogándonos que le dejemos salir. Sin embargo, tan ensordecedor nos resulta el ruido de fuera, que sus lamentos aparecen ahogados a nuestros oídos y por tanto andamos ciegos, sordos y hambrientos buscando fuera una luz que siempre hemos llevado dentro.

Cuando perdemos la comunicación con nuestro auténtico ser, empiezan a surgir las enfermedades del alma. En el

mismo momento en que nos cortaron las coletas y nos obligaron a realizar los deberes del colegio, un hada cayó muerta al suelo junto con nuestra inocencia; con la parte de nosotros que podía conducirnos hacia ese mundo que se esconde girando en la segunda estrella a la derecha y siguiendo todo recto hasta el amanecer.

Sin embargo, muchos de nosotros, antes de vernos atrapados por el reino déspota y cruel en que viven los adultos, decidimos, como Peter Pan, saltar por la ventana de nuestro cuarto para seguir explorando los jardines de nuestra niñez jugando con piratas, sirenas, hadas y con todos los seres mágicos que los hombres y mujeres modernos han olvidado. Decidimos preservar nuestra inocencia y los sueños que en ella se forjaron, convirtiéndonos en quienes nunca hemos dejado de ser: “niñas y niños perdidos” en un mundo de adultos. Este viaje y este encuentro, empero, nunca se dio fuera, sino dentro. En un humilde cojín relleno de trigo sarraceno donde acompasamos la respiración para, recuperando nuestros pensamientos alegres, volar más allá de este pequeño planeta azul, donde todos estamos de prácticas.

Mientras el tic-tac del reloj canta su compás en el mundo de fuera persiguiendo al capitán Garfio, en el mundo de dentro nos hemos convertido en niños y niñas que se han negado a crecer, a abandonar su inocencia, a olvidar sus sueños y a transformarse en esclavos de los intereses de los gobiernos y de las instituciones eclesíásticas.

Ahora, cuando pasamos por aquella ventana por la que antaño saltamos para huir de la esclavitud, podemos ver que está cerrada y que además le han puesto barrotes para que no podamos volver a entrar; no vaya a ser que seduzcamos a otros con nuestros anhelos de búsqueda espiritual y quieran ellos despertar también y desmontar así el terrible negocio de traficar con almas que los seres oscuros que nos gobiernan tienen montado.

Si bien ambos reinos comparten un mismo espacio –nuestra mente–, sin embargo son excluyentes. Y aunque ya no ten-

gamos la apariencia externa de nuestra niñez, como dijo el cuervo Salomón a Peter: «Todavía podemos ser un “ni-lo-uno-ni-lo-otro”». Niños que se pasean por un mundo de adultos intentando pasar desapercibidos porque somos los custodios del secreto de la felicidad.

Además de libertad, en Nunca Jamás podemos volar, hablar con los seres mágicos y vivir para siempre. ¿Quién, por tanto, preferiría regresar a Londres, Madrid, o a cualquier otra ciudad de este mundo, si aquí, sentados en meditación, somos capaces de hacer nuestros sueños realidad?

Pero, como también le sucedió a James Barrie, los “niños perdidos” tenemos que pagar el precio de la incompreensión de los adultos, ya que cuando nos ven danzar somos tomados por locos por quienes no pueden escuchar la música. Sin embargo, el precio es bajo si tenemos en cuenta que aquellos que nos critican han perdido la alegría y la inocencia, y se dedican a vagar por un mundo tenebroso como sombras que se pegan a los pies de quienes pudieron ser y no quisieron.

Querer meditar es poder meditar. Y para hacerlo, durante todo mi bagaje espiritual he aprendido que los “niños perdidos” preferimos escuchar maravillosos cuentos que nos hagan soñar, a tener que lidiar con tediosos manuscritos escritos por personas que hace tiempo olvidaron su niñez. Por esa razón decidí compilar este libro, no solo para mí, sino también para ti, aspirante a “niño perdido” que te atreves a soñar. Y aunque cuando yo era pequeño me contaban cuentos para dormir, permíteme ahora que yo te cuente cuentos para despertar, empezando por aquel que dice que hace mucho tiempo un príncipe –nuestra consciencia– quedó atrapado en un palacio muy oscuro donde el tiempo y el espacio no existían. El símil perfecto del príncipe encerrado en el palacio es que cuando cerramos los ojos, nuestra consciencia se ve sumida en la oscuridad. No obstante, por alguna especie de magia, en algún momento, el príncipe es capaz de distinguir a lo lejos una pequeña luz, como si alguien hubiese encendido un fósforo para llamar su atención. Sorprendido, decide caminar hacia ella y

va descubriendo que poco a poco la luz se va haciendo cada vez más grande y que puede ver que no está solo, que hay muchas más cosas a su alrededor. Paso a paso la oscuridad va desapareciendo y la luz va iluminándolo todo. Así, en algún punto del camino, el príncipe llega a recordar que esa luz es algo que él había perdido. Como si al principio de su existencia hubiera dejado olvidado un valioso tesoro que ahora acaba de encontrar. Y cuando el príncipe reconoce que esa luz es algo suyo, va iluminándose también por dentro hasta que las dos luces llegan a juntarse. ¡Eso es lo que llamamos el Despertar! La meditación, por tanto, será la bendita vía por la que los hombres y mujeres de este tiempo podrán llegar por fin a encontrarle un sentido coherente a su existencia, lejos de los dogmas religiosos, tradiciones de los hombres y supersticiones varias. La meditación es el arma perfecta para combatir la ignorancia y sus demonios. Esos enemigos nuestros que llevan persiguiéndonos desde tiempos sin principio, devorándonos y haciéndonos sus esclavos. Asimismo, el arte de meditar es comparable a la búsqueda de la libertad, de la sabiduría, de la paz, del amor, de la compasión y de la inocencia a través de nosotros mismos y por nosotros mismos. No por la experiencia de otros ni basándonos en lo que otros han dicho o hecho.

La meditación es el recurso divino que rompe con las reglas de un mundo tragicómico y da verdadero sentido a la vida humana. Buda Sakyamuni sintetizó el camino de la meditación diciendo: «Abandona todo acto perjudicial, practica bien la virtud, subyuga tu mente. Éste es el secreto de todos los budas».

“Buda” es la palabra en lengua pali que describe el estado espiritual/mental de alguien que ha superado todas las pruebas de este mundo ilusorio y ha despertado a la realidad divina que se esconde en su propio ser. De ahí que el sobrenombre de buda se haya dado a innumerables seres a lo largo de la historia, ya que significa sencillamente “el que ha despertado”. Y de ahí también que la meditación nos conduzca, como a ellos, hacia el Despertar.

La iluminación y el despertar devienen cuando vamos quitando la oscuridad de nuestra mente, echando fuera todo rastro de la ignorancia que nos mantiene en hibernación ante el milagro que nos rodea. Por tanto, si en algún momento encuentras la valentía de adentrarte en un bosque, o de sentarte frente al mar, o de subir a la cima de una montaña, o de meterte en una cueva para escuchar el silencio, te darás cuenta que el silencio tiene secretos que contarte.

Si hundes tu alma en sus abisales profundidades podrás descubrir que, dentro del silencio hay muchas canciones; como la canción del cielo, que es el padre de todas las cosas; o la canción de la tierra, que es la esposa del cielo. Pero también podrás escuchar la canción de tu propio espíritu.

Los árboles tienen su lenguaje y las rocas su melodía, como el pájaro, el lobo y el jaguar, que cantan porque son hijos del cielo y de la tierra. Pero solo el misterio de Dios es silencio. Solo desde su regazo se puede escuchar el canto de las criaturas y distinguir los infinitos colores que se ocultan en cada animal y en cada cosa; porque incluso esos colores también forman parte de la canción de la creación.

Todo canta y a la vez guarda silencio, y en esa aparente paradoja se esconde el secreto de la existencia. Por eso deberíamos detenernos al menos un par de veces al día a escuchar lo que la tierra, el cielo, los árboles, las montañas, los animales y nuestro propio espíritu tienen que decirnos; aprender sus canciones y cantar con ellos...

Desde el principio de los tiempos, el ser humano ha buscado el silencio para comunicarse con lo sagrado y divino. Y cuando se ha adentrado en ese estado de escucha, ha cantado, bailado o tocado instrumentos para poder transmitir el secreto de lo que había en su interior. Una gema que le ha movido el corazón. Meditando, ha descubierto que Dios es silencio y el amor es su canción. Y de este original sonido han surgido los colores, los números, las letras, las rayas del tigre, las manchas del leopardo y el perfume de la flor. Todo lo que tiene existencia tiene su canción, y todo lo creado viene del amor.

Según la poetisa Tolba Phanem, cuando las mujeres de cierta tribu africana saben que están embarazadas, se retiran a orar y a meditar bajo la sombra de algún árbol hasta que la canción de sus hijos les es revelada. Entonces vuelven a su pueblo y se la enseñan a todo el mundo para que puedan cantarla cuando el niño esté a punto de nacer. Después, a medida que el pequeño vaya creciendo, irá aprendiéndola también... y su canción le acompañará siempre. De esa manera, si alguna vez se pierde, tan solo tendrá que ir a un lugar apartado, sentarse a meditar, recordar la letra de su canción y volverla a cantar para regresar al camino correcto.

Como los niños de esa tribu, nosotros también hemos olvidado nuestra canción. Por eso debemos buscar un lugar apartado, sentarnos, recordar nuestra canción y volverla a cantar.

Djalal al Din Rumi, el poeta místico más famoso de Oriente Medio, dijo: «Hay un alma dentro de tu alma. ¡Busca esa alma! Hay una joya en la montaña del cuerpo. ¡Busca la mina de esa joya! Oh amigo que estás de paso, busca dentro, si puedes, no fuera».

Para muchos, meditar es sinónimo de recordar, porque se han olvidado de quiénes son. A otros les gusta más la palabra “familiarizarse” porque, de tantas máscaras como se van poniendo a lo largo del día, se han convertido en extraños incluso para ellos mismos. Y algunos prefieren creer que meditar es un adiestramiento de la mente, ya que se han dado cuenta de que en ella se esconde la llave de la felicidad.

Meditar es buscar el silencio porque el silencio está lleno de paz, serenidad y mucho amor. Por eso meditar es sinónimo también de aprender a amar, de buscar paz y serenidad interior.

Muchos dicen que meditan para conocerse y reconocerse. Otros lo hacen para viajar hacia la inmensidad sin necesidad de intermediarios. Algunos se sientan con la espalda recta para conseguir la unión mística con el ser supremo, con lo divino, con lo inefable... con Dios. A éstos últimos se les ha revelado que no hay nadie que pueda interponerse entre ellos y la eternidad. Así, emprenden un viaje que va desde la Tierra hasta el

cielo en pos de un reencuentro que han soñado quizás en la otra vida. Mientras ellos suben, Dios baja. Y, por fin, cuando se tropiezan en un punto más allá de este mundo y del otro, el ser humano exclama: «¡Oh, Señor eres Tú!». Y Dios contesta: «¡Sí, soy tú!». Entonces el alma descubre que fue su imaginación la que los separó y regresa con júbilo a su Señor, deshaciéndose de su imperfección y recubriéndose de perfección para descubrir que realmente Dios y ella nunca fueron dos.

Muchos buscan en la meditación un refugio para el trasiego diario, un remanso de paz, un lugar para descansar donde los problemas cotidianos parecen disminuir o desaparecen del todo. Meditando, la montaña que antes creíamos insalvable, va convirtiéndose en un grano de fina arena.

Meditar también es atrapar el momento presente, dejar atrás el pasado, evitar navegar hacia el futuro y convertirnos en “hijos del instante”.

Meditar es recuperar nuestros pensamientos alegres para poder volar y seguir a Peter Pan hasta el país de Nunca Jamás, donde seremos niños y niñas para toda la eternidad. Pero para eso debemos leer este libro, tomar su mano y seguirle en este viaje, que es tu propio viaje, girando en la segunda estrella a la derecha, todo recto hacia el amanecer.

«No puedo adjudicarme el título de sabio. He sido un hombre que busca, y aún lo sigo siendo; pero ya no busco en las estrellas ni en los libros, sino que comienzo a escuchar las enseñanzas que me comunica mi sangre. Mi historia no es agradable, no es dulce ni armoniosa como las historias inventadas. Tiene un sabor a disparate y a confusión, a locura y a sueño, como la vida de todos los hombres que ya no quieren seguir engañándose a sí mismos», Hermann Hesse.

Encuentros con el silencio



La gente considera que estoy loco por que no vendo mis días por dinero. Yo considero que los locos son ellos por que piensan que mis días tienen precio

Khalil Gibran

EOMO CUANDO ME ENCONTRÉ CON EL SILENCIO pensé que la idea de aprender a meditar era muy romántica, me eché los sueños a la espalda, hice las maletas y decidí viajar a la India para encontrarme con algún viejo maestro barbado en la cima de alguna montaña que vistiera hábitos extraños y fuera capaz de hacer milagros.

Ya me imaginaba sentado en algún oscuro templo rodeado de sabios y misteriosos monjes que se pasaban en voz baja, de uno a otro, los secretos de la creación en sus silentes reuniones. Sin embargo, cuando llegué a la India, lo peor que me pudo pasar fue que encontré a un maestro de verdad, aunque no era el que yo había imaginado. Mi ego occidental pensaba que, cuando el maestro me viera, me reconocería como a su discípulo perdido. Aquel al que siempre había estado esperando. En cambio, cuando me vio, comenzó su labor, que no era la de enaltecer aún más mi ego, sino la de rebajarlo hasta hacerme tan pequeño como un granito de arena para que cogiera en cualquier parte. Así, día a día, mi maestro me fue dando cientos de reprimendas y miles de caricias, hasta que por fin entré en ese estado de amor que los místicos llaman “La estación del recogimiento”, porque el ego ya no desea nada más que servir.

Durmiendo cada día sobre esteras echadas en el suelo, tuve que cambiar la nivea blancura de aquella alta montaña de mis sueños por las sucias calles de Delhi; el silencio de los bosques por el ruido de los coches; y el templo adornado con pan de oro por una vieja casa de paredes mal encaladas.

Cada día tenía que luchar contra las cucarachas, los chinches, los mosquitos y las pulgas con las que compartía habitación, las cuales tenían más derecho que yo a estar allí pues llevaban más tiempo. Además tenía que intentar eludir a Bush, una enorme rata negra que vagaba por la casa haciendo estragos.

Por otra parte, también debía extremar la precaución para no beber agua del grifo y sobrevivir comiendo verduras hervidas con arroz sin hacer caso a los quejidos de mi estómago. Las numerosas horas sobre el cojín de meditación hacían que mi espalda tuviera que soportar el peso del cuerpo mientras un intenso dolor iba recorriéndome la columna vertebral de arriba abajo.

Al cabo del tiempo, cuando regresé a España, había dejado en la India todas mis ideas románticas acerca del arte de la meditación, pero en cambio me traje conmigo una paz interior como jamás habría podido imaginar. Una luz en el alma que las palabras no pueden describir. Así descubrí que la meditación es el trabajo de los héroes, no el divertimento de los traficantes de milagros ni el pasatiempo de los adictos a vestir sus egos con ropas propias de otras tierras.

Mi maestro no era un monje con viejos hábitos, sino un zapatero remendón llamado Baba, cuya sola presencia hacía que mis lágrimas subieran del corazón hasta los ojos. Sin embargo, él había conseguido convertirse, a través de la bondad, en un maestro de vida. Alguien que, solo con su presencia, podía conducirte de un estado de impureza a otro de pureza.

Baba no dejó su trabajo para enseñar meditación, como hacen otros, porque pensaba que cada persona tenía que ganarse la vida con su oficio y compartir además gratuitamente sus conocimientos. Su práctica diaria era desear, de corazón a corazón, paz y felicidad a todos aquellos con quien se cruzaba,

ya fueran buenos o malos, grandes o pequeños, lejanos o cercanos, visibles o invisibles.

Desear felicidad a todos los seres es algo tremendamente difícil para el ego, pero para el alma es como un soplo de aire fresco.

Aunque Baba era musulmán, nunca preguntaba a nadie por su religión. Él tan solo nos enseñaba a poner a Dios en la mirada para poder ver el mundo con la mirada del Señor, que no hace distinción entre sus hijos e hijas porque nos ama a todos por igual. Cuando nos impartía sus enseñanzas, se postraba ante nosotros. Igualmente, si tenía que subirse en algún lugar para que todos pudiéramos verlo, primero nos pedía perdón.

Justo en el instante en que le vi, me quedé prendado de él ¿Cómo no enamorarte de alguien tan humilde?

«Cuentan que hace mucho tiempo llegaron un padre y su hijo al templo donde vivía un afamado maestro espiritual; pero cuando el padre entró y vio un gran trono lleno de oro adornado con toda clase de lujos, salió de allí inmediatamente. El pequeño, sin comprender nada, le preguntó a su padre por qué no se habían quedado a escuchar al maestro. A lo que el hombre contestó: ‘Porque los árboles muy altos no suelen dar ningún fruto’».

La motivación correcta

“*Enseñanzas quiere decir lo siguiente: las escrituras que enseñan sin distorsión las cosas que los héroes y humanos, deseosos de obtener el estado de la felicidad, deben saber; lo que deben abandonar, lo que deben manifestar y en lo que deben meditar*

Bavaviveka

aL MEDITAR PODEMOS CONTEMPLAR LAS CAUSAS del sufrimiento y ponerles freno. Aplicando las técnicas adecuadas, la consciencia se encontrará más libre y protegida de aflicciones oscuras tales como el miedo, la ansiedad, la depresión, la ira, el desasosiego... Por lo tanto, relajarnos será la “primera motivación correcta” para comenzar este camino de autoconocimiento.

Como las eventualidades de la vida mundana son asfixiantes y tremendamente agotadoras, buscaremos en la meditación la calma que hemos perdido. Nos sentaremos con la espalda recta, pondremos un CD de música espiritual, encenderemos incienso, acompasaremos nuestra respiración y empezaremos a meditar para ablandarnos, librarnos de tensiones físicas y mentales, y encontrar nuestro momento de apaciguamiento y serenidad.

En la existencia humana se experimentan intensos sufrimientos relacionados con el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte; así como otros derivados de verse apartado de lo que uno quiere, encontrarse con lo que no quiere, y no hallar lo que deseamos a pesar de buscarlo.

Aunque podamos alcanzar, mediante la vida ordinaria, algo semejante a la felicidad, no será digna de confianza, ya que no

durará mucho. Antes de haberla podido saborear, se habrá esfumado. Incluso es posible que, estando sumergidos en ella, la ansiedad no nos permita paladear ni siquiera su placer pasajero.

La “segunda motivación correcta” es que, al darnos cuenta de los beneficios que la práctica de la meditación nos reporta, desearemos meditar para conocernos a nosotros mismos. Esta motivación es superior porque ya no buscaremos solo un momento de relajación, sino que desearemos emprender un viaje interior para buscar y enfrentarnos directamente con nuestros demonios y acabar con ellos. Aquí dejamos atrás las meditaciones inofensivas previas y comienza el camino del guerrero espiritual. Movidos por este anhelo, ya no pondremos música relajante ni varillas de incienso. Todo eso son rituales que no tienen ningún sentido y que, además, nos privan de la libertad inherente a la meditación. Aunque estén muy de moda, el único beneficiado será nuestro ego, que disfrutará realizando ceremonias exóticas con las que presumir con los amigos subiéndolo a las redes sociales.

Movidos por esta segunda motivación, intentaremos alejarnos del ruido de fuera para descubrir que el ruido de dentro puede ser todavía más ensordecedor. ¡Esto es un gran descubrimiento! Porque cuando comprendemos que el silencio es paz, y que no podemos hallarlo ni fuera ni dentro, haremos un esfuerzo más intenso por recobrarlo, luchando contra toda la algarabía que habita en nuestra mente, yendo cada vez más adentro.

Por último, la “tercera motivación correcta” es superior a las otras dos porque en ella deseamos realizarnos completamente y llegar al estado de unión mística con lo absoluto. Subiendo a esta atalaya, estaremos separados para siempre de la ignorancia y del sufrimiento.

En Occidente nos han hecho creer que la comunicación con la divinidad consiste en parlotear y parlotear. Sin embargo, de tanto repetir letanías, acabamos por vaciarlas de significado y tan solo las recitaremos mecánicamente, desprovéyéndolas de todo sentido sagrado y divino. En la meditación, sin embargo,

a través de la atención y la auto indagación, buscaremos la esencia prístina de nuestro ser en un proceso consciente de silencio. Rezar es hablar con Dios y meditar es escucharle.

Por la práctica de la meditación sucede un milagro y el ser humano transmuta su esencia. Tanto en los evangelios como en la cultura hindú se ha explicado el viaje hacia Dios mediante una trinidad sagrada compuesta por Padre, Hijo y Espíritu Santo; o Brahma, Vishnu y Shiva. No obstante, la realidad es que nunca hubo más trinidad que la del amante, amor y amado. Por medio del amor, la criatura se convierte en el enamorado que emprende la búsqueda de su amado. Un viaje por el que se abandona todo hasta poder encontrar el lecho donde se consumará la unión mística.

Una persona normal, cada día se acercará a la meditación con una motivación diferente. Las tres, al ser válidas, son vías hacia la consecución correcta de nuestro objetivo.

Todo ser que nace en este mundo busca la felicidad, lo que nos equipara a todos por igual. Es en la búsqueda de la felicidad en lo que somos diferentes... Por un lado están los místicos, que saben que la felicidad exterior no calma del todo la sed y la buscan dentro de sí mismos. Y por otra parte están aquellos que, dándose cuenta o no de lo anterior, anhelan sensaciones agradables en todo momento, huyendo de las desagradables. No obstante, cuando tarde o temprano nos sobrevenga lo que no queremos, tendremos que enfrentarnos a la realidad. Entonces los primeros utilizarán sus recursos para seguir viviendo en armonía; luchando para cambiar lo que se puede cambiar; aceptando lo que no se puede cambiar, y reconociendo la diferencia entre ambas cosas.

Los segundos, empero, se llenarán de ansiedad y sufrimiento, e intentaran huir sin saber hacia dónde dirigirse para escapar de la vida.

La motivación correcta no busca despertar poderes sobrenaturales, ni salir en el astral, ni alienarnos de la vida, sino más bien ser felices en un cuerpo sano, con una mente despierta, para tener una existencia plena.

Lama Tsongkapa dijo: «Durante todo el día y toda la noche deberías extraer alguna enseñanza de tu vida».

Según los textos del budismo tibetano, la intención inferior puede liberarnos de los reinos inferiores, como los infiernos. La intención media nos motivará a trabajar por el bien de los seres. Pero solo la motivación superior nos librará definitivamente de las cadenas de la ignorancia.

Quizás para comprender mejor qué es meditar, deberíamos comenzar aclarando lo que no es. En Europa y América creemos que meditar es dejar la mente en blanco, pero dejar la mente en blanco es imposible; sería como tratar de parar el corazón o de no respirar. Cuando pensamos en dejar la mente en blanco, estamos pensando en dejar la mente en blanco. Cuando no podemos dejarla en blanco, estamos pensando que no podemos dejarla en blanco. Y si alguien cree que lo ha conseguido, está pensando que lo ha conseguido.

La mente es el órgano que soporta la consciencia. No es algo físico. Contrariamente a lo que dice la ciencia, no está ubicada en el cerebro, sino que abarca todo el cuerpo. Su esencia es luminosa y tiene la capacidad de conocer. Esta práctica, recomendada incluso por algunos supuestos maestros, crea lagunas en la mente, lo que derivará en pérdidas de memoria que ralentizarán nuestra capacidad de reacción, algo que muchas sectas utilizan para manipular a sus seguidores.

Meditar tampoco es rezar tal como concebimos la oración en Occidente. Rezar es hablar con la divinidad, sea como sea que se nos haya revelado. No obstante, en el campo de la mística meditativa, las experiencias con la divinidad traspasarán el significado de la palabra “rezar”, cambiándola por “conocer”, que es una forma superior de plegaria.

Meditar no es reflexionar, aunque la meditación pueda desembocar naturalmente en el escrutinio de la realidad a través de la observación. Decidir entre varias cuestiones no es meditar, tan solo barajar las mejores opciones teniendo en cuenta los factores positivos, negativos y cómo éstos podrán repercutir en nuestra vida.

Relajarse es liberar de tensiones el cuerpo y la mente, por lo que tampoco es meditar, aunque sea una consecuencia lógica de la práctica meditativa.

El sufrimiento inherente a la vida, con el tiempo, atrapa a la mente, llenándola de sopor e ignorancia a menos que hayamos aprendido a meditar, a rechazar toda oscuridad. Cuando Buda aseguró que había encontrado una salida para la enfermedad, la vejez y la muerte, no quería decir que no enfermaría más, o que no envejecería ni moriría; sino que el sufrimiento que trae consigo la enfermedad, la vejez y la muerte no afectarían nunca más el estado luminoso y claro de su ser. Por tanto, meditar es sinónimo de reconocer los engaños para poder detenerlos a tiempo, antes de que nos atrapen, y ser jóvenes eternamente.

Saber elegir un buen *dharma* –camino– es crucial en la vida del ser humano. Desechar un camino que va contra la virtud, que promueve la violencia, la separación entre los seres humanos, la segregación de sexos, que utiliza dogmas de fe, que está basado en ritos, que no utiliza la razón y que no extraiga lo mejor de uno mismo, no es una vía que conduzca hacia la realización, sino hacia un profundo infierno del que, quizás, nos sea complicado escapar.

Antes de comprar cualquier objeto insignificante reflexionamos sobre sus características, ventajas y desventajas. Sin embargo, a la hora de elegir un *dharma* nos dejamos seducir por la ansiedad de la mente y nos tiramos de cabeza hacia una piscina que quizás esté vacía. Si damos tanta importancia a un objeto mundano, ¿por qué apostamos luego a ciegas por algo que quizás pueda condicionar nuestra vida actual y las venideras? Dependiendo de la pureza de las enseñanzas del maestro, del continuo mental del discípulo y del *dharma* en que se instruye, se podrá alcanzar o no la felicidad.

Nuestra existencia está llena de condicionamientos creados no solo en esta vida, sino en multitud de vidas pasadas. Esas huellas se llaman karma, y son el resultado de nuestras acciones pasadas y presentes, las cuales tendrán también su eco en

el futuro. Al igual que quien planta semillas de rosas podrá recoger oportunamente rosas, por lo que hemos plantado en nuestro pasado podremos adivinar nuestro devenir. De esa manera sabemos que el torero probablemente se reencarnará en toro, el pescador en pez... y el meditador en un buda.

El karma es infalible. No obstante, sin tener esto en cuenta, echamos la culpa de nuestros males a una fuerza sobrenatural exterior que desea castigarnos para no tener que cargar con la responsabilidad de nuestros actos.

El meditador debe poner en práctica y asimilar aquello cuyo significado haya determinado mediante el estudio y la contemplación. Las enseñanzas deberán ir asimilándose progresivamente a nuestra vida, añadiéndolas alegremente a nuestra provisión de alimentos con la intención de que dejen huella en nuestro continuo mental. La pureza de este continuo, sus impregnaciones, serán determinantes para nuestro futuro inmediato y más lejano. Ensuciar ese continuo con oscuridad, madurará sin remedio en sufrimientos que nos habremos provocado consciente o inconscientemente.

En la meditación, la fe es sinónimo de sabiduría, y solo se la valora cuando ha sido filtrada por el estudio, la reflexión y la búsqueda. De otra forma es como el veneno del que están contagiados los fanáticos.

Cuando hayamos comprendido el precioso renacimiento humano y la transitoriedad de todo, dejaremos de realizar acciones erróneas vinculadas al aferramiento con esta vida. Cuando practiquemos la compasión, iremos soltando nuestro capricho por salvaguardar un ego que jamás ha existido. Y cuando nos adiestremos en la experiencia del Todo podremos llegar a ser maestros de vida.

«El yogui deberá realizar con firmeza el yoga entregándose a mí por completo de la siguiente forma: el cuerpo permanecerá recto, el cuello y la barbilla quietas, la mirada dirigida hacia dentro y fija entre las cejas. No se distraerá mirando alrededor, tendrá su pensamiento tranquilo y sin temor, cumpli-

rá el voto de castidad y tendrá toda su mente dirigida hacia mí. Si permanece de esta manera en el yoga por el dominio de su mente, alcanzará el reposo en el nirvana, del cual Yo Soy el fundamento... En este estado no existe la tristeza y se realiza la ruptura de la unión entre la mente y la ilusión de la separación. El yoga, es decir, la unión con la divinidad, es lo que produce esta inalienable felicidad espiritual... Debemos eliminar toda actividad mental por medio de un esfuerzo poderoso y firme, y después de haber unido la mente al yo supremo, no pensaremos en nada más. Todo esto se logra renunciando sin ninguna excepción a los deseos originados por la voluntad, dominándolos para que no se extravíen por todas partes. Cuando la mente, intranquila y agitada, se extravía, hay que dominarla y someterla. Cuando ha sido calmada, el yogui alcanza la suprema felicidad del alma que se ha unido con el Brahmán, la felicidad exenta de pasiones e imperfección», *Bhagavad Gita*.

1 Shiva y Parvati



Quien mira hacia fuera, sueña. Quien mira hacia dentro, despierta.

Carl G. Jung

UNA DE MIS GURÚS, MATA AMRITANANDAMAYI, solía contar-nos la siguiente historia para enseñarnos a meditar:

Como el señor Shiva estaba todo el tiempo sumido en un supremo estado de unión mística y ensimismamiento con el Todo, su esposa Parvati, sintiendo en el alma el profundo dolor de la separación y el distanciamiento, le pidió a su marido que le mostrara la manera más rápida de llegar también ella a su mismo estado para así estar siempre unidos. Entonces el señor Shiva le dijo: «Siéntate en la postura del loto, cierra los ojos, enciende la mirada interior y dime, ¿qué ves?».

«Estoy visualizando tu forma, mi señor. En mi mente te veo solo a ti», dijo Parvati.

Entonces Shiva siguió: «¡Muy bien! Ahora trasciende mi forma, ve un poco más adentro y dime qué ves».

«Ahora veo una luz cegadora, pero que no daña la vista», contestó Parvati.

Y Shiva siguió: «¡Estupendo! Ahora ve más allá de esa luz y dime qué ves».

«La sílaba ‘om’, el nombre más sagrado. Puedo sentirlo y vibrar con él», dijo Parvati.

Y Shiva continuó: «Sumérgete aún más adentro de tu ser y dime qué ves». Entonces Parvati alcanzó un silencio tan profundo que ya no pudo contestar a ninguna pregunta más. De esa manera se fundió en el silencio, diluyendo su individualidad y haciéndose una con su señor.

Enseñanzas:

Esta antiquísima historia encierra dos enseñanzas fundamentales. La primera es la necesidad natural que el alma humana siente de sentarse para tratar de recuperar el estado que un día perdió. Parece como si, de alguna manera, llevásemos con nosotros el sentimiento de haber cometido algún error en el pasado que hemos venido arrastrando vida tras vida. Como si hubiésemos hecho algo que no podemos borrar y por lo que fuimos expulsados del paraíso. No obstante, también llevamos con nosotros el recuerdo de ese lugar mejor, que es el que buscamos cuando instintivamente nos sentamos dispuestos a realizar el viaje interior que nos conduzca de nuevo al hogar. Pero para hacer este viaje necesitamos conocer las normas del camino, y esta es la segunda enseñanza. De la misma forma que Shiva enseñó a Parvati cómo meditar correctamente, nosotros también necesitamos de alguien que nos enseñe el camino, o las técnicas necesarias para poder encontrarnos con nosotros mismos. No obstante, hoy día, numerosas sectas y religiones utilizan la meditación para conseguir adeptos y promover sus dogmas, por lo que el espíritu original y la esencia misma de la meditación han caído en el olvido.

La meditación es un viaje interior donde lo primero que tienes que superar es el flujo de tus pensamientos. Si consigues superarlos, llegarás a las sensaciones. Y si también consigues trasvasarlas, te encontrarás con las emociones. Tras ellas se encuentra la mente subconsciente, donde tus ángeles y tus demonios se dan la mano. Poco después aparecerá la vibración de la materia. Y si también logras superarla, llegarás al reino

de la Nada, donde el tiempo y el espacio se pliegan y es comparable al vacío del cosmos en el que solo hay silencio y oscuridad. Esa Nada te mostrará tu verdadero ser, lo que hace que la mayoría de personas huyan aterrorizadas. Y sin embargo es en este lugar donde la gota debe diluirse en el mar. La eternidad es un espejo mágico donde solo se puede ver la realidad y donde tendrás que enfrentarte a tu verdadero yo. Aquí, los que se creen valientes descubren que en realidad son cobardes. Y los que se creen buenos, descubren su maldad y huyen aterrorizados sin saber adónde ir para escapar de ellos mismos.

«Me contaron que hace algún tiempo un famoso astrofísico estaba dando una conferencia acerca de la insustancialidad de la nada que inunda el espacio cuando, de repente, un yogui que estaba en la sala se levantó y le rebatió su tesis asegurando que esa nada estaba llena de todo. El astrofísico, sorprendido, preguntó al yogui qué estudios tenía para estar tan seguro de lo que decía. A lo que el yogui respondió:

—En toda mi vida he estudiado nada.

—Si no ha estudiado nada, ¿cómo se atreve a discutir mi tesis? —gritó el científico. A lo que el yogui contestó:

—Señor, creo que no me he expresado con claridad, lo que quería decir es que llevo toda mi vida estudiado esa nada...»

Libro solidario

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 PORRIÑO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

