

Para qué meditamos

Algunas reflexiones sobre la meditación budista

La iconografía budista provoca en el no-budista la ingenua creencia de que aquello que define al budismo, lo que le es más propio, es la meditación. Sin embargo, no es así. Lo que es definitorio para el budismo es la ética.

Vale la pena recordar los versos del Dhammapada que, por tan conocidos, reciben escasa atención cuando tratamos de definir el budismo: »Procurar hacer el bien, evitar hacer el mal y purificar la mente. Esta es la enseñanza de los Budas.«

El Dhamma, el camino que conduce a la Liberación, tiene tres carriles: la ética, la meditación y la sabiduría. Óbviamente, los tres carriles no son caminos distintos, sino que están estrechamente ligados entre sí. La ética es la guía para el comportamiento que todo budista se compromete a seguir, la meditación es el método para purificar la mente y la sabiduría, a mi modo de ver, es un saber vivir fruto de la práctica de la ética y de la meditación.

Deseo centrarme en la función de la meditación en el budismo. Hay tanta diversidad de técnicas de meditación como razones por las que meditar. Lo que deseo explorar es qué es lo que distingue a la meditación budista del resto de modos de meditar.

A mi modo de ver, la pregunta pertinente no es »¿qué es la meditación?« o »¿cómo se medita?«, sino »¿para qué se medita?«.

Según las enseñanzas del Despierto, la vida es insatisfactoria debido a que los seres humanos se dejan dominar por los *tres venenos*: la ambición, el odio y la ignorancia. Para erradicar estos tres venenos en las relaciones sociales, el Dhamma nos proporciona las guías de comportamiento, conocidas como preceptos éticos. Ahora bien, para poder aplicar en la práctica estas guías de comportamiento, es imprescindible tener conciencia del influjo en nuestra vida de los tres venenos, es imprescindible tener conciencia de las pautas de comportamiento adquiridas o heredadas, nuestras »reacciones automáticas«, y esto sólo puede alcanzarse con una auténtica »purificación de la mente«, pues solo con una mente libre de la ambición y el odio podremos tener un comportamiento libre de la ambición y del odio. Esta es la función de la meditación en el budismo.

La meditación budista es un método de transformación personal que nos habilita para una actuación plenamente ética para transformar las relaciones humanas. La Tierra Pura no está más allá de las estrellas, sino que hay construirla aquí y ahora.

Los budistas no meditamos para superar el estrés, para relajarnos y estar a gusto, para aumentar nuestra productividad sea en el trabajo o en el estudio o para encontrar nuestro »verdadero yo«. Los budistas meditamos para transformar nuestra mente y nuestra actuación. Para nosotros, una meditación no relacionada íntimamente con la ética carece de sentido. De hecho, una técnica de meditación independiente de la ética puede ser una arma terrible en manos del estado o del capital: el control de las emociones por parte de un poder basado en la ambición, el odio y la ignorancia. Como muestra basta un botón: la militarización de los monjes zen japoneses durante la segunda guerra mundial y su actuación con las armas en la mano en defensa del nazismo y de los estragos causados a la población china.

Por todo ello, deberíamos comprometernos a no enseñar a meditar sin enseñar al mismo tiempo los principios éticos budistas. Meditación sin ética no es Dhamma.