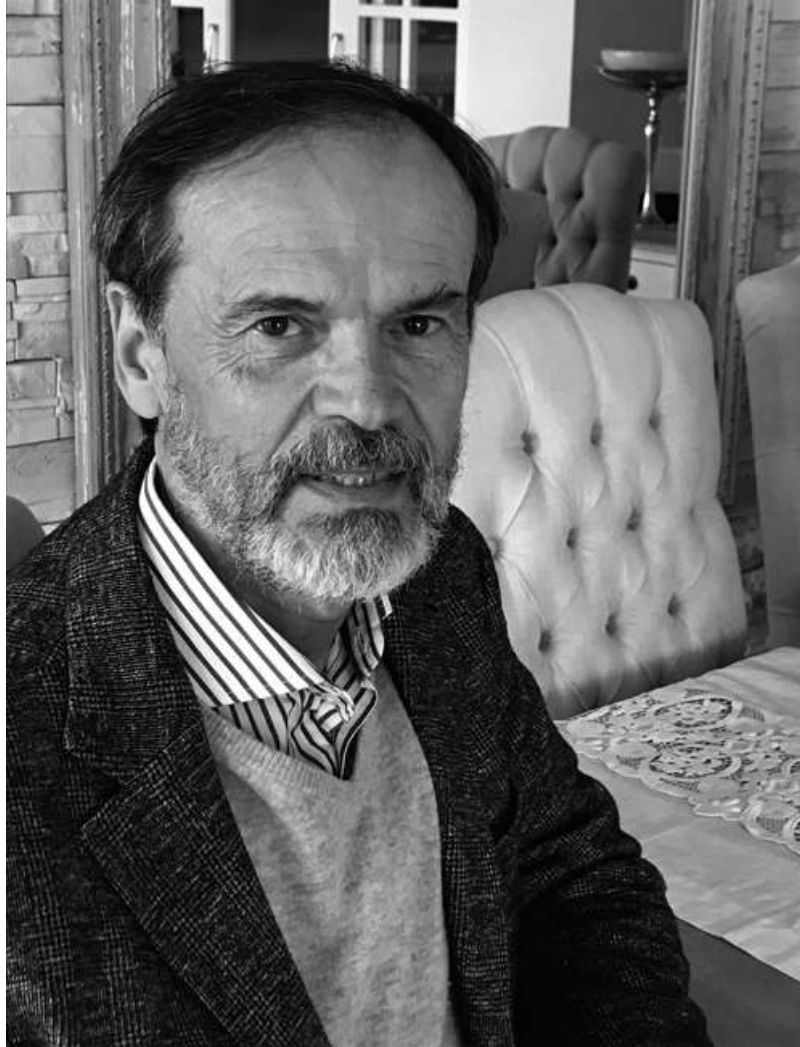


Entrevista a Juan Manzanera

1 de marzo 1 de 2019



En los últimos años se ha producido una enorme explosión de diversas formas y variantes en torno al control y reorientación de la mente, en la que se nos asegura un acercamiento nuevo a nuestro bienestar. Cursos, seminarios, talleres, retiros, encuentros, conferencias, que nos permiten tener una enorme oferta para afrontar nuestro crecimiento personal. Frente al interés que la mayoría de las actividades tienen, y lo interesantes que resultan para profundizar en lo que somos y queremos ser, a veces los árboles no nos dejan ver el bosque. Una determinada metodología para encontrar nuestro yo no tiene que hacernos olvidar el sentido profundo de lo que pretendemos. Como acertadamente indica J. Manzanera en esta entrevista, en la actualidad nos encontramos ante múltiples formas de una nueva realidad: la reinterpretación postmoderna de un elemento central del budismo: la meditación como forma de crecimiento personal. Todas esas nuevas formas suponen, de una manera positiva, una oportunidad. En tu experiencia vital queda encontrar significados más profundos.

¿Cuáles son los riesgos actuales a los que se enfrenta nuestra mente?

Hoy día, una de las cosas más difíciles de manejar es el exceso de estímulos y la abundancia de información. Tenemos acceso a cualquier cosa, también en el mundo espiritual, y es muy fácil encontrar algo interesante que nos entretenga. Esto hace que, en lugar de profundizar y aprender, nos dediquemos a consumir experiencias, ideas, curiosidades, etc. Sucede también en el campo de la espiritualidad y el crecimiento personal. Como consecuencia de tener tanta información mucha gente sólo se dedica a conocer métodos, talleres, ideas o incluso maestros y se olvida de hacer un proceso de aprendizaje e integración. A muchas personas les produce una gran ansiedad estar sin hacer nada, y mucho más estar consigo mismos. Es tremendo ver que en la sociedad actual los estados adictivos están empezando a percibirse como algo normal. Esto es un problema a la hora de encontrar serenidad y satisfacción en la vida.

¿Es la búsqueda de una “felicidad” muy basada en la acumulación y en lo material el talón de Aquiles de nuestra mente?

Estamos siempre tratando de evitar el sufrimiento. Aunque deseemos bienestar, la mayoría de las veces buscamos evitar sentirnos mal, y a eso le llamamos buscar la felicidad. Sin embargo, no poseemos la suficiente lucidez para ver dónde se halla esa felicidad. Nos dejamos llevar por la inercia y nos dedicamos a tener cosas y a buscar éxito, reconocimiento, ganancias, etc. Ahora bien, no nos damos cuenta de que en realidad no lo hacemos para ser felices sino para encontrar seguridad y creer que controlamos nuestra vida. De modo que estas actitudes vienen más del miedo y la inseguridad que de un deseo de ser felices. La enseñanza espiritual nos explica que hacer esto tiene muchas probabilidades de fracaso, porque la vida es incertidumbre, insatisfacción y hay muchas cosas que no dependen de nosotros. Nos dicen que la felicidad se halla en cultivar la mente y desarrollar cualidades. Si tuviéramos más claridad y nos detuviéramos a pensar en lo que realmente queremos, enfocaríamos la vida de otra manera.

¿Qué es el sufrimiento, en su contexto contemporáneo?

El verdadero sufrimiento viene de la forma en que afrontamos la vida. Aunque parezca extraño, no son las cosas que nos suceden sino el modo en que las vivimos. Una de las cosas más significativas hoy en día es que hay una mayor incapacidad de tolerar las dificultades normales. Por un lado, el mensaje que impregna la sociedad es ser positivo, asertivo, creer en uno mismo, valorarse, etc., y todo esto es importante. Sin embargo, nos estamos olvidando de que la otra cara también es esencial. También necesitamos saber vivir con serenidad los conflictos, como la inseguridad, la pérdida, la frustración, las decepciones, la incertidumbre, etc. Es preciso contar con ello como parte de la vida. En la vida hay felicidad y sufrimiento, las dos cosas vienen juntas, no podemos pretender vivir sólo en uno de los polos, eso no existe para nadie.

¿Qué deberíamos entender por crecimiento “positivo”?

Creer y evolucionar, tiene que ver, entre otras cosas, con la capacidad de trascender el punto de vista egocéntrico.

Una parte esencial de eso es saber situarse en la perspectiva de los demás y avanzar hasta ser capaz de ver las situaciones con un enfoque global. Esto implica muchas cosas, como dejar de vivir el yo personal como algo rígido, coherente y central, y empezar a vivirlo más flexible, complejo y formando parte de algo más grande. Por ejemplo, una persona inmadura suele echar la culpa a los demás de sus problemas, mientras que alguien más evolucionado reconoce múltiples causas y condiciones que han conducido a la situación. En gran parte el desarrollo adulto está correlacionado con alcanzar un mayor nivel de amor y compasión, por esto se habla de crecimiento positivo. Puede entenderse como un desarrollo que empieza como puro egoísmo en los estadios menos evolucionados; luego viene aprecio hacia algunas personas por mera conveniencia; después hay amor, pero sólo hacia quienes tienen los mismos credos y valores; más adelante se ama a cualquier persona independientemente de su ideología, género, raza, clase, etc.; y finalmente el amor se derrama hacia cualquier ser por el hecho de existir. El crecimiento incluye poseer cualidades y virtudes como la ecuanimidad, la gratitud, el regocijo, el amor, la compasión, la generosidad, la paciencia, etc.



¿Existen formas de crecimiento “negativo”?

A veces se producen regresiones a estados inferiores. De hecho es muy común. En situaciones de mucha tensión y estrés, o cuando estamos en un momento difícil que dura demasiado, algunas personas vuelven a actitudes más infantiles y cerradas. Mas que crecimiento es una forma de involución. También es posible quedarse atrapado en un estado negativo que lleva a una situación cada vez más autodestructiva y paralizante. Nuestra mente funciona por medio de tendencias, de modo que cuando uno cae en estados negativos como el resentimiento, los celos y demás, es fácil que se conviertan en una tendencia mental dañina y encontrarnos sin fuerzas para vencerla. Estos estados coinciden con un incremento en la angustia vital y el malestar interno. Sólo si la persona toma verdadera conciencia del sufrimiento que está experimentando puede encontrar la fuerza para retomar de nuevo el camino hacia su evolución.

¿Es el victimismo un claro ejemplo de regresión frente a lo opuesto que significa el crecimiento?

Cuando uno siente que no tiene ningún poder sobre una situación puede acabar atrapado en el victimismo. La víctima se identifica con un yo incapaz e indefenso, de modo que sin darse cuenta se rinde y abandona la posibilidad de evolucionar. Mas que regresión es un estancamiento en el crecimiento. La actitud opuesta viene de la decisión de aprender algo. Dejamos el victimismo cuando experimentar una dificultad se convierte en material con el que aprender; por ejemplo, cultivar alguna cualidad o despertar más sabiduría. La actitud de víctima es quedarse paralizado y aprisionado en un rol. Hay quienes lo usan para conseguir controlar a los demás o para hacerles sentir culpables, y a menudo lo consiguen, pero no se dan cuenta de que ellos mismos también quedan atrapados. El victimismo sólo nos lleva a experimentar lo mismo una y otra vez con diferentes personas. No avanzamos hasta que dejamos el papel de víctimas y asumimos nuestra parte de responsabilidad.

Sin embargo, la tendencia social e individual no parece orientada a resolver el sufrimiento, sino a enmascararlo con psicofármacos. Su consumo aumenta continuamente...

Hay algunos trastornos psicológicos en que, con los limitados conocimientos que tenemos hoy en día, es preciso tomar alguna medicación. El problema es generalizarlo a todos los casos y cuando uno se encuentra mal tomar una pastilla. La gente busca soluciones rápidas. Mucha gente, por ignorancia, se pone en manos de profesionales y hacen lo que dicen, porque se supone que son los expertos. Otras personas, por pereza, les resulta mucho más cómodo y rápido tomar una pastilla. Lo que olvidamos es que, sin aprender a gestionar los problemas, los psicofármacos contribuyen a que se mantengan. Sería muy necesario que todo el mundo supiera que tiene la capacidad y el potencial de transformar su mente y, además, que tuvieran claro que es una parte imprescindible de la vida. Lo que no afrontamos nos persigue toda la vida.

¿Qué es la compasión?

La compasión es una de las cualidades más importantes que existen, y también la más poderosa para sanarnos y evolucionar. Se refiere a querer ser capaz de aliviar el sufrimiento de los demás. Así pues, tiene varios componentes. Por una parte, hay la conciencia clara de que los demás sufren por diferentes motivos; por otra, está el deseo de aliviar ese sufrimiento; luego tenemos el propósito de aprender y desarrollarnos para conseguir hacerlo; y por último, la acción que lleva a que los demás dejen de sufrir. La compasión nos lleva a trascender la imagen de nosotros mismos limitados y necesitados, y nos transforma en personas verdaderamente despiertas. Una de las características de esta cualidad es lo terapéutica que resulta para la misma persona que la ejercita. Si alguien con poco tiempo y experiencia tuviera que buscar una meditación efectiva y poderosa, la mejor elección sería meditar en compasión.

¿Qué diferencia a la compasión budista de, por ejemplo, la cristiana?

Creo que hoy en día el cristianismo está adoptando muchos elementos de la compasión budista. En todo caso la comprensión del sufrimiento es diferente en ambas tradiciones. El budismo habla de la ignorancia de la realidad y la creencia en la existencia de un yo como la raíz del sufrimiento, por lo cual la compasión está principalmente enfocada en ayudar a los demás a tener la sabiduría que elimina esa ignorancia. Por su parte la compasión cristiana, en su versión más tradicional, no parece que hable tanto de despertar o alcanzar la iluminación. En el budismo, la compasión busca sobre todo ayudar a las personas a trascender la mente, vencer los estados mentales negativos y eliminar el egocentrismo. Además, la compasión budista también incluye el mismo proceso de crecimiento espiritual siempre y cuando sea para lograr la sabiduría y la capacidad de ayudar de verdad.

En la sociedad actual se nos insiste constantemente en la motivación como un elemento de impulso constante. Es cierto que planteada en el plano del éxito y del individualismo. ¿A qué se refiere J. Manzanera con el concepto de motivación?

Desde la visión budista todo lo que hacemos deja una huella en la mente. Luego, con el tiempo, esas improntas se materializan en experiencias vitales. Por consiguiente, todo aquello que vivimos viene de nuestros comportamientos pasados. Ahora bien, la cuestión principal es que esas impresiones vienen principalmente de la motivación con la que actuamos, es decir, más que la acción concreta lo importante son las intenciones al hacer algo. Por ejemplo, puedes ayudar a alguien, pero lo que determina el resultado del comportamiento es la intención con que lo haces. De ahí que, cuando hacemos meditación, es fundamental intentar realizarla con una motivación adecuada para obtener los efectos deseados. Esto es muy diferente de la idea de motivarse para tener éxito, emprender o alcanzar alguna meta. Este tipo de espíritu motivacional se encuadra mejor en la virtud budista del esfuerzo entusiasta (virya paramita).

¿Debemos hablar de una meditación o de “meditaciones”?

La práctica de la meditación abarca muchas cosas. Básicamente, queremos dos cosas. Por un lado, despertar del mundo mental en que vivimos y por otro, desarrollar nuestro potencial. Hay prácticas diferentes para lograr estos objetivos, con lo cual podríamos hablar de meditaciones diferentes. Hay meditaciones en que se detienen los conceptos y otras en que usan; meditaciones en que quieres vislumbrar lo que hay aquí y otras en que cultivas una cualidad hasta perfeccionarla. Son enfoques complementarios que contribuyen a llevarnos a vivir con más plenitud y sentido.

La meditación requiere de un extenso trabajo propio. ¿No supone hasta cierto punto una alimentación de nuestro individualismo? ¿Cómo superarlo para volcarnos en los demás?

Todo tipo de egocentrismo es una forma de ignorancia y oscuridad mental. Cuando meditamos bien, aunque parezca que nos aislamos de los demás, en realidad desarrollamos a una mayor lucidez y sabiduría.

Uno de sus efectos más importantes es reconocer la interdependencia y, en particular, descubrir que todos los seres existimos dependiendo unos de otros. Por consiguiente, una mayor conciencia nos hace trascender la idea de un ser individual y separado, puesto que se aprecia como una distorsión de la realidad. Por tanto, la verdadera práctica de meditación produce el efecto de eliminar el individualismo. Ahora bien, este proceso se puede hacer mucho más fluido si cada vez que meditamos lo hacemos con la intención de aportar algo positivo a los demás. Por ejemplo, antes de iniciar cualquier meditación pensamos: “Que mi paso por la vida sea beneficioso para los demás, para esto voy a meditar”.

¿Cuáles son tus actuales proyectos?

Hay un compromiso firme con el proceso espiritual, ese es mi proyecto desde hace años. Para mí es fundamental seguir haciendo retiros en solitario y trabajar sobre las intuiciones que van surgiendo. Intento meditar lo más posible y seguir avanzando en el camino. Esto delimita mucho mis actividades. Al mismo tiempo, hay una necesidad de compartir con los demás mi experiencia. De modo que mientras haya personas que sientan que les ayuda mi trabajo, el plan es continuar dirigiendo cursos y retiros de meditación.

Tomado de <https://www.verdemente.com/entrevistas/623-entrevista-a-juan-manzanera>