



La meditación: espacio de encuentro

Dídac P. Lagarriga

(Traducción del artículo publicado en catalán en el Diari Ara, 11/09/2014)

Nos reconocemos nadando en un paradigma de cultura material. Su máxima expresión es el consumismo, cada vez más desmesurado. No se una opinión, sino un hecho palpable, tan palpable cómo todo aquello que compramos. Una de las consecuencias de esta práctica es confundir deseo con necesidad. La otra, asociar bienestar a prosperidad de bienes materiales. Cuanto más tenemos, más deseamos tener. Precisamente por todos los desórdenes que provoca esta confusión, tanto en el ámbito colectivo como en el individuo, los valores inmateriales, los aspectos intangibles y el cultivo de la interioridad son herramientas imprescindibles para paliar sus efectos. Pero como sus resultados y beneficios no se pueden tocar desde la óptica material, no es fácil que pasen a ocupar el centro donde gira la sociedad. O sí. Como la formación del huracán, la vorágine consumista de nuestra sociedad acoge también su epicentro, que permanece quieto y vacío, silencioso. No son partes diferenciadas ni opuestas: la misma sociedad que vive de los deseos -siempre incompletos-, va tomando conciencia de esta necesidad de encontrar su centro intangible. Cuando el espiral devastador de la cultura material tomó proporciones considerables, en las décadas de 1960 y 1970, su centro se fue llenando de buscadores necesitados de equilibrio.

Con el paso de los años, sin embargo, el huracán consumista es cada vez más grande y parte de su epicentro ha pasado a formar parte del mismo movimiento convulsivo o, como mínimo, lo ha influenciado. En el consumo de espiritualidad, el deseo de soluciones rápidas, la demanda de garantías, los tapeos, las rebajas y las devoluciones también han pasado a impregnar las prácticas inmateriales. En las escuelas de negocios ya se enseñan los beneficios de la atención plena (*mindfulness*) como propulsora de rentabilidad y eficacia. “La meditación sirve” es fruto de una cultura que desea resultados inmediatos y que es capaz de apropiarse de cualquier técnica para encajarla en el paradigma mecanicista.

Zen y Cristianismo

Si en lugar de resistirnos al consumismo espiritual, lo aceptamos como una parte de lo que somos, el lado consumista disminuirá y volverá a florecer la espiritualidad. Esto no es un eslogan publicitario. Ni siquiera funciona como garantía. Pero toda tradición espiritual nos enseña que el

camino empieza por aceptar donde nos encontramos, y no para imaginar donde nos gustaría ser. El maestro zen Taisen Deshimaru dice: “La meditación es la base de todas las religiones. El hombre de hoy siente intensamente la necesidad de volver a su origen de la vida religiosa, a la esencia pura que está en el fondo de él mismo y que sólo puede descubrir a través de la experiencia vivida. Necesita concentrar su espíritu para encontrar la sabiduría suprema y la libertad, que es de orden espiritual, y poder así enfrentarse a las influencias de todo tipo que impone el entorno”.

Esta característica de la meditación como punto de encuentro entre religiones puede resultar un buen antídoto contra el consumismo espiritual de usar y tirar, pues se arraiga en una tradición fundamentada para fortalecerla. Al mismo tiempo, el camino es recíproco y la práctica religiosa también fortalece la meditación.

Esto facilitó, por ejemplo, que el zen irrumpiera en el corazón del cristianismo en la segunda mitad del siglo XX. Aquí, la conocida monja Anna M^a Schlüter aprovechó las aperturas doctrinales que se dieron después del Franquismo y se convirtió en pionera al introducir la meditación zen. Desde su escuela Zendo Betania, abierta hace más de veinte años, explica: “Cómo en todo encuentro humano auténtico, el diálogo budista-cristiano transforma las dos partes sin que pierdan su identidad; la reencuentran a un nivel más profundo e incluso la ennoblecen. Para esto es necesario que el budista sea realmente budista y se le reconozca como tal, y el cristiano sea realmente cristiano y se le reconozca como tal. Sólo desde este punto de vista se entiende el diálogo intra-religioso, diálogo de dos tradiciones espirituales en una misma persona, Este encuentro entre zen y fe cristiana produce una doble conversión: por un lado hace posible adentrarse en la perspectiva zen y, por la otra, lleva a descubrir una dimensión más profunda de la propia fe cristiana.”

Un recorrido bastante pareciendo al de Schlüter lo hizo la también monja Berta Meneses, que en la actualidad coordina numerosos grupos de meditación, tanto en Cataluña como en América Latina. Otra de sus labores, quizás la más particular, es la introducción de la meditación en la escuela cristiana de Nuestra Señora de Lurdes (Barcelona), donde alumnos y profesorado hacen ejercicios de interiorización: “El silencio es absolutamente necesario para que los niños entren en este espacio misterioso y profundo, sin nada que distorsione. Es una práctica que te acerca a ti mismo. A tu verdadero yo”. Este camino hacia casa, desde los inicios donde nos invade el aburrimiento, el dolor físico o todo tipo de expectativas, hasta los frutos posteriores, los quiso poner por escrito el también sacerdote católico y discípulo zen Pablo d'Ors en *Biografía del silencio* (Siruela, 2012). Un libro testimonio autocrítico y sincero que nos acerca a la práctica real, lejos del marketing que engalana el consumismo espiritual: “Empecé a mostrar discretamente esta vulnerabilidad que nos caracteriza a los humanos, y que yo tanto me esforzaba en esconder antes de meditar, desde que descubrí el poder de la meditación”, escribe el autor.