

12. Meditación y responsabilidad social

Hay quienes creen que la práctica de la meditación no nos hace estar más presentes, sino que, por el contrario, nos aleja del mundo. Y es que, en efecto, apegarnos a la soledad puede acabar distanciándonos del mundo. Para que una práctica espiritual se halle plenamente incardinada en nuestra vida, debemos poder utilizarla en el supermercado, conduciendo o mientras estamos con nuestra familia. Podemos asistir periódicamente a retiros de meditación, pero el objetivo fundamental de la meditación no consiste en huir de ningún aspecto de nuestra vida, sino en entender que formamos parte de la totalidad. Y un aspecto muy importante de nuestra vida es la responsabilidad social.

He escuchado argumentos igual de convincentes sobre dos visiones diametralmente opuestas de la responsabilidad social. Según una de ellas, es esencial que nos comprometamos con los problemas que nos rodean, en especial con la explotación y las injusticias de nuestro mundo. Parece que siempre estamos en guerra o preparándonos para ella. La guerra no es, para millones de personas, una idea, sino una dolorosa realidad cotidiana, como lo son también el hambre, la pobreza, la enfermedad y el sufrimiento. Incluso en nuestra sociedad rica y opulenta, las personas sufren de muchas maneras. Lo más importante, desde ese punto de vista, es lo que hacemos para poner fin al sufrimiento y la injusticia. ¿Cómo es posible que, conociendo todo esto, perdamos el tiempo sentándonos a meditar?

Pero existe otro punto de vista igual de convincente, según el cual el mejor modo de aliviar la guerra y el sufrimiento pasa por entender sus causas. ¿Cuáles son, por ejemplo, las causas del hambre, de las guerras y del sufrimiento? Disponemos, en el planeta, de suficiente petróleo, de suficiente comida y de suficientes recursos. La causa de la mayor parte del sufrimiento que aqueja a nuestro mundo es la avaricia derivada, a

su vez, de los prejuicios y el odio. Nos gustan nuestro país, nuestra familia y nuestra religión... y desconfiamos de las personas que tienen religiones, colores de piel y costumbres diferentes. Existen, pues, la codicia, el apego, la avaricia, el odio y la ignorancia. Ha habido, a lo largo de la historia, centenares de revoluciones y, aunque han sido de ayuda en determinadas situaciones, siguen reproduciéndose una y otra vez los mismos problemas porque no los hemos arrancado de raíz.

Y la raíz del problema es que, para poder entender el funcionamiento del odio y la ira en el mundo exterior, debemos antes identificar cómo operan en nosotros. La solución del problema exige que cada persona aprenda a liberarse de los miedos y prejuicios que emergen del corazón y la mente de su interior. Y, para ello, tenemos que aprender a ver el mundo tal cual es, sin temer al dolor ni aferrarnos al placer. Tenemos que descubrir el modo de mantener nuestro corazón abierto a todo y a todas las personas con las que nos encontramos.

Lo que necesitamos, desde esa perspectiva, no es más petróleo, más comida, más dinero o cualquier otro

objeto exterior, sino individuos que sepan escapar a los efectos del odio, el miedo y los prejuicios. La meditación, desde esta perspectiva, no es un lujo ni una huida del mundo, sino la profundización de nuestra responsabilidad para descubrir el modo de sustraernos al influjo de esas fuerzas. Ésta es la razón por la que, en nuestra práctica meditativa, empezamos aprendiendo lo que significa internamente esa comprensión antes de llevarla a la práctica en nuestras interacciones con el sufrimiento económico, social y político del mundo.

Pero también existe el peligro real de utilizar la meditación como un refugio para alejarnos del mundo. Existe, en la tradición budista, una enseñanza llamada “los enemigos próximos”. En este sentido, el enemigo próximo del amor es el apego que, por más que se disfrace de amor y se experimente como tal, se trata de algo esencialmente diferente. Cuando, en tal caso, alguien dice «Te amo», lo que realmente quiere decir es «Estoy apegado a ti y te necesito para que me hagas sentir completo». El enemigo próximo de la compasión es, por su parte, la lástima («¡Ay! ¡Qué persona más desgraciada. Está sufriendo. Yo nunca he sufrido tanto!»). La lástima nos mantiene separados y nos

hace sentir superiores a aquellos por quienes creemos experimentar compasión.

El enemigo próximo de la ecuanimidad (o de la mente equilibrada) es la indiferencia. Se disfraza de ecuanimidad porque sentimos que todo está bien cuando lo que realmente sucede es que carecemos de sentimientos por los demás. La verdadera ecuanimidad nace cuando nuestros corazones están abiertos y experimentamos de un modo equilibrado, amoroso y comprensivo todo lo que el mundo nos presenta. En tal caso, no tratamos de escapar del mundo en modo alguno, sino que permanecemos sentados y erguidos en medio de todo, prestando atención a lo que aparece en el momento –ya sea doloroso o placentero–, observándolo y aprendiendo de ello y descubriendo así una forma más sabia de relacionarnos con toda nuestra vida.