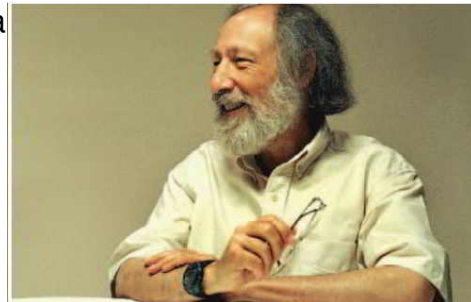


Paul Fleischman, Maestro de Meditación Vipassana

2010-12-16 05:00:04

La meditación es la herramienta más poderosa de transformación interna (física y psíquica) y externa.

Lo mismo que los británicos se burlaban hace más de medio siglo de los nativos que meditaban, todavía hoy, la meditación no está suficientemente reconocida ni ejercida



Aunque está avalada por miles de años de práctica y numerosos estudios científicos, no se enseña en las escuelas y no está presente en la vida de la población como si lo está el consumo diario de TV (4 horas de media en España y 8 en EEUU).

Por eso, la labor y el ejemplo de expertos como Paul Fleischman, Maestro de Meditación Vipassana que enseña GRATIS a meditar, es tan importante.

Tengo 60 años: hay Nobel de Matemáticas con 20 y Freud escribió grandes libros a los 80, la clave no es la edad sino la mente. Nací en Nueva Jersey y soy psiquiatra en Massachusetts. Casado hace 32 años: los dos meditamos y nuestro hijo ya desde antes de nacer. Si medita aprenderá a librarse de miedos, deseos e ideologías y vivir la realidad

Lo primero que le debo anunciar es que no cobro.

¡Bravo!

La enseñanza de una persona libre para otra debe ser gratuita y desinteresada, sólo obtengo a cambio la satisfacción de dar. Yo jamás he cobrado ni un centavo por enseñar a meditar.

Va usted muy bien

La primera enseñanza es que no crea usted en nada que no haya experimentado en su persona.

Yo creía que eso era ser un cínico y ahora resulta que soy un meditador.

¡No es lo mismo! El cínico no cree en nada, porque se considera por encima de todo; el meditador, igual que el científico que también soy, es escéptico. El científico dice: “En principio no te creo, pero si me demuestras que es cierto, te creeré”.

¿Y eso es meditar?

Eso es empezar a meditar: librarse de las ideologías, los prejuicios y las imposiciones.

Demuéstreme que lo que dice es cierto.

Lo demuestran miles de años de tradición y millones de meditadores en todo el mundo y ahora y aquí yo mismo. Intento librarme de la ideología y tener sólo experiencia y así empezaré a poder meditar. Después trataré poco a poco de librarme de mis deseos y mis miedos.

¿Cómo?

El mundo en el que estamos inmersos es una masa amorfa y fluctuante en continua transformación.

Hasta ahí estamos de acuerdo.

Pese a ello, intentamos imponerle al mundo nuestros conceptos estáticos y artificiales, nuestra ideología o la que alguien nos ha imbuido. Y fracasamos. Esto nos frustra y decepciona una y otra vez. “Me gustaría conseguir esto y me gustaría librarme de lo otro...”. “Quisiera que mi hijo fuera así y que mi mujer no fuera así...”. Pero el mundo sigue rodando y rodando y lo que nosotros deseamos le deja indiferente. Piense ahora conmigo un minuto...

¿En qué quiere que...?

¡Silencio! ¡Sólo piense!

...

...

Ehhhhh.

Shhhhh. Siga pensando.

...

...

Cinco minutos: ¿qué ha pensado?

Que tengo que lavar el coche para no quedar mal el sábado que voy a una boda y que estos calzoncillos me aprietan.

¿Lo ve? Eso no es meditar; eso es callarse y dejar que la mente se entretenga en las mil banalidades de su vida...

Es que es la boda de un pariente del pueblo y allí son muy mirados y aparentan y...

Vanidad, deseo de ser más y miedo, miedo al rechazo. No se ha librado usted de sus miedos ni de sus deseos.

Ni de los parientes pesados.

Ni, efectivamente, de las ideologías que le inculcaron en su colegio. La meditación le permitiría dejar pasar todos esos miedos y deseos y experimentar la realidad: tener la experiencia directa de las cosas

más allá de la ideología que inspira nuestros deseos y causa nuestras frustraciones.

¿Por qué le carga tanto la ideología?

Porque todas son meras proyecciones de nuestros egos: de nuevo el deseo y el miedo; la soberbia y el temor a morir. Lo que nos venden como ideología no son más que máscaras que encubren los viejos miedos de siempre y las eternas ambiciones.

¿Si medito me libero de ellas?

Si lo hace bien, sí. Pero es un ejercicio que requiere práctica, paciencia y dedicación. La meditación no es una religión, no es una ideología; no es una secta... Si alguien le pide dinero en su nombre... ¡huya!

Cuando me empiezan a hablar de Dios, acaban pidiéndome dinero, dice W. Allen.

La meditación le permitirá ver el dinero como una proyección más de la ideología.

¿No es ésa la actitud pasiva y cobarde que ha hundido a India en la miseria?

Ése es un prejuicio occidental. Los británicos, cuando colonizaron Burma y veían a los nativos meditando, pensaban que eran vagos, y es al revés: la meditación permite la distancia precisa de las cosas que te hace luego más eficaz en lo que haces. ¿Ve usted la tele?

Hombre... Más de lo que quisiera.

Todo lo que sale en la cajita es falso. Lo importante está fuera de ella; dentro de la cajita todo son invenciones al servicio del poder político; a la medida del ego y la ambición de unos pocos. Apáguela.

¿No ve usted las noticias?

No por la tele. Las noticias me llegan de mi experiencia directa con las cosas y la meditación me ayuda a tomar contacto con la realidad; no me aísla, me conecta con el mundo real. La tele y las ideologías sí que me aíslan.

Si usted dedicara diez días a aprender a meditar y, durante el resto de su vida, una hora cada día a meditar se daría cuenta de todas las tonterías que ocupan nuestra atención para el ego de los demás o el nuestro.

¿Se trata de cruzarse de brazos?

Al contrario, se trata de cambiar el mundo sin ira, sin frustración, sin miedo. Si medita, conectará con la corriente profunda de la realidad que nos permite mejorar a los humanos y conectar con el universo.

¿Me puede dar algún consejo?

No puedo fragmentar la enseñanza. Sería banalizarla y usted acabaría pensando que soy un vendedor de humo más, aunque no cobre. Pero le puedo decir que tiene un buen centro Vipassana en Santa María de Palautordera. Vale la pena aprender diez días y practicar la meditación el resto de tu vida.

Entrevista publicada en La Contra de La Vanguardia

