## Obstáculos en la meditación: Negatividad

Obstáculos y retos:

**Negatividad**

Las heridas duelen, y hasta que no están cicatrizadas supuran, pican y molestan. Hay muchos tipos de heridas, pero las más aparatosas son las que hacen mella en nuestra valía personal, en nuestra imagen y autoestima. De niños, todos hemos inflado más de la cuenta un globo que al más mínimo roce explotó en bellos colores. Entonces, no fue fácil consolarnos por la pérdida. Ya de adultos, casi todos, hemos caído en un pecado básico: aparentar ser más de lo que somos. Nos hemos inflado más de la cuenta y hemos tropezado con los seres y… hasta con los enseres. Queremos ser los mejores amigos, los mejores amantes, los mejores en el trabajo y los más simpáticos en la fiesta. Prometemos lo imposible y ofrecemos nuestra disponibilidad absoluta para mediar en crisis, ayudar en mudanzas, aliviar duelos y ser exquisitamente hospitalarios. Mucho de noble hay en esta actitud, pero también mucho gato por liebre y mucho agotamiento.

No terminamos de aceptar nuestra carencia y preferimos dar una imagen de abundancia; no nos gusta la inseguridad y adoptamos un discurso de endiablada coherencia; y no nos gusta sentir la vulnerabilidad del amor y nos acorazamos en la no dependencia.

En realidad, para amar de verdad hay que desinflarse un poco, hay que hacer hueco al otro, darle un rinconcito en nuestro interior y escucharle sin juicio previo. Amar a otro es regar sus semillas aunque nosotros no vayamos a saborear sus frutos,

es apoyarlo incondicionalmente aunque eso signifique perderlo de vista y hasta amar en silencio si las realidades de ambos chocan o se precipitan en la nada. No son palabras bonitas, amar desgarra, ahoga, cuestiona y duele, aunque también, no lo olvidemos, eleva, ilumina y consuela.

Nuestro yo inflado no está preparado para amar, pero como buen actor interpreta ficciones amorosas; el problema es que pasada la función se cae la máscara y la comedia se vuelve trágica… Despertarnos ante alguien que apenas conocemos, habiendo perdido el deseo y sin quererle realmente, puede ser dramático.

La historia se repite: cambian los escenarios, los actores, los papeles… pero el fondo siempre es el mismo: confundimos amor con enamoramiento, intimidad con cercanía, aceptación con complicidad. El ego no quiere vérselas con un otro real: quiere una prolongación de su deseo, un soporte de su idealidad, un eco de sus opiniones y una sincronía perfecta a su ritmo. Y a esto le llama romanticismo. Pero hay un problema: que tarde o temprano el otro no se dejará cosificar, ningunear y no querrá vivir en una jaula de oro o de hojalata. Querrá ser amado, aunque en su neurosis compita con el mismo juego de poder y de contrapoder.

¿Y qué tiene que ver todo esto con la meditación? Las heridas difícilmente se cierran; por eso, cuando enfocamos el centro del pecho en la meditación, nos sentimos apesadumbrados. Notamos una losa que no nos deja respirar y que congela nuestra alegría; sentimos, a pesar de nuestra buena disposición, una negatividad que nos mantiene encerrados en ese

laberinto complejo que es nuestro mundo afectivo. ¿Qué podemos hacer?

Volviendo a la imagen anterior, las heridas deben tratarse para que no se infecten. Hay que quitar el apósito viejo, poner antiséptico y vendar adecuadamente. No sería descabellado hacer lo mismo con nuestras heridas narcisistas: ir a un buen terapeuta para revisar y poner orden, para pasar página y aceptar las pérdidas, y para terminar de hacer los duelos.

La negatividad, la furibunda pero también la larvada, contamina nuestra meditación. Una pequeña imagen o un antiguo recuerdo pueden disparar nuestra más rancia culpa o airear nuestra más sádica fantasía de venganza.

El antídoto ya lo conocemos: el perdón. Perdonar a otro es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos, para no agriarnos el humor y para no hacernos mala sangre. A pesar de las buenas razones que tiene el ego para odiar, el alma susurra que basta con no personalizar las ofensas. A menudo, el daño que nos infringen, o el que infringimos, no está estrictamente destinado a nosotros. El que hiere, a menudo arremete a diestra y siniestra, sin ton ni son, y el golpe llega a nosotros porque nos tiene delante, porque está frustrado y porque, evidentemente, no sabe cómo expresar su amor. Basta con no acoger los regalos ofensivos que nos ofrecen.

Al meditar, conectamos con una justicia que no es de aquí. Al respirar cada herida, sabemos que la conciencia, la nuestra y la del otro, hace las veces de juez y de terapeuta, de consejero y de sanador. Abrirnos a la conciencia amorosa permite

que el niño herido, quejoso y a veces vengativo, transite hacia la compasión. Duele pero sana.

*Julián Peragón*

*Meditación Síntesis*

*Editorial Acanto*