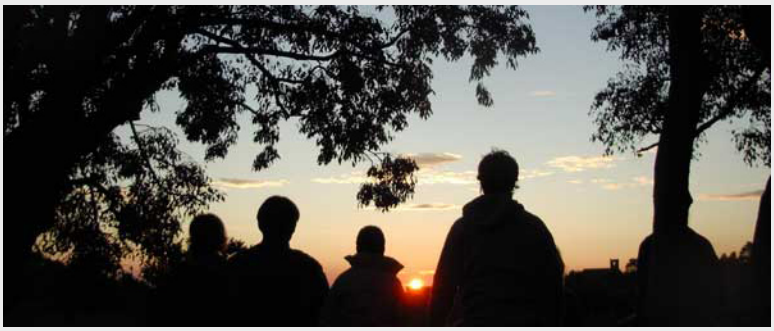
LA NECESIDAD DE MEDITAR



La vida es ritmo, alternancia, mareas que se solapan unas con otras en la actividad y en el reposo. Nuestro cuerpo no está igual en verano que en invierno, y nuestra mente tampoco está igual por la mañana que por la noche, en el trabajo o en las vacaciones, en la soledad o en medio de las relaciones. Si hay la suficiente flexibilidad o sensibilidad, los cambios para adaptarnos se producen de forma fluida, pero, a menudo, las tensiones o las rigideces violentan esta adaptación o simplemente la frenan. Afortunadamente el Yoga nos tiende una mano para ayudarnos en ese drenaje tensional. A través de la sensación nos ayuda a sensibilizar el cuerpo, y mediante la atención a calmar la mente.

Vivimos en una sociedad moderna y dinámica que se acelera por momentos y que nos sume en una complejidad laberíntica que nos corta la respiración. Encontramos momentos de alivio pero el estrés nos persigue sin consuelo. Demasiada presión, por un lado, y desconocimiento de lo que verdaderamente queremos, por otro. Es aquí donde el Yoga, a través de la meditación, nos propone un espacio de calma pero también de indagación. Porque sin esta serenidad y comprensión interior nuestros actos son erráticos e inadecuados dejando tras de sí una sensación de fracaso, confusión o malestar. Todo apunta a una necesidad de

empezar a meditar.

Espacio interior para observar

Meditación parece una palabra rimbombante, muchas veces llena de estereotipos o impregnada de conceptos orientales, pero si miramos bien es algo simple: un espacio interior donde poder observar sin interferencias esa “vida” que sucede dentro de nosotros. Sensaciones, percepciones, emociones, sentimientos, pensamientos e intuiciones se entremezclan a veces como un mar suave, otras como una tormenta. Conocemos poco ese mar interior, entendemos mal esas motivaciones que nos empujan y esas sinrazones que nos golpean. Urge sentarse en quietud para observar cómo funciona nuestra mente y apremia darse cuenta de que somos seres condicionados.

Esos filtros personales, familiares, grupales o culturales que tamizan la realidad puede que nos hayan servido para sobrevivir emocionalmente o para flotar en la misma vida mundana pero, sin duda, han sido un suelo fértil de malentendidos, egoísmos, dependencias, rechazos y miedos. Encontrar el nudo del sufrimiento psicológico y tirar del hilo correcto para desenredar la madeja neurótica no es nada fácil, pero la meditación constante y sincera va encontrando la forma de liberación.

Vacío fértil

La meditación nos lleva a una desnudez interna de la misma manera que nos quitamos la ropa cuando ya no es necesaria; con ella podemos dejar caer nuestros aferramientos o ideas limitantes por inútiles e inadecuadas. En esta desnudez es posible

que aparezca una voz interna o una manera de estar más conectada con la realidad que vivimos. De ninguna manera buscamos en la meditación una experiencia milagrosa o extraordinaria, más bien todo lo contrario: una simplicidad en el ser y un vacío donde resuene la existencia que, según se mire, aparece como armonía y deja un rastro de belleza.

Es cierto que la meditación es un camino difícil solo apto para valientes porque, en cualquier etapa, deberemos atravesar un desierto, una noche oscura del alma, en definitiva, un desmoronamiento interno, pero sin el cual difícilmente podremos reconocer la incipiente libertad que se avecina en el horizonte vital.

Decíamos que va apareciendo de forma creciente una necesidad de meditar. A muchos de nuestros alumnos de Yoga (o de otras disciplinas) no les basta ya con los estiramientos y la relajación de las clases regulares, necesitan un acompañamiento hacia esa intimidad reveladora de lo que somos. Y la pregunta cae por su propio peso: ¿estamos los profesores de Yoga preparados para acompañar ese proceso?

Las formaciones de “yoga express” nos han hecho una mala jugada al darnos unas técnicas fáciles de aprender, sin tener claro el funcionamiento de la mente, sin comprender el mapa de ese territorio internoy sin conocer las raíces del sufrimiento humano. La Bhagavad Gîtâ nos dice que el Yoga es la vía del conocimiento intuitivo, la vía de la acción desinteresada y la vía del amor devocional, pero también reconoce que el Yoga es una respuesta al sufrimiento.

El sentido profundo de la meditación

Los profesores de Yoga tenemos que vivir ese proceso interno si queremos de verdad dar respuestas en este momento clave de crisis generalizada. Un viejo sistema se va hundiendo con rapidez mientras otro se demora en imponerse. En este tránsito el Yoga tiene mucho que decir pero necesitamos una nueva pedagogía para iluminar las eternas preguntas. Necesitamos estructuras claras para ir avanzando en ese proceso de interiorización y comprensión, y necesitamos un lenguaje claro y moderno que sea inteligible.

Enseñar, me parece a mí, no es hacer una clase magistral ni dar recetas filosóficas a diestro y siniestro, sino ponerse al lado de nuestros alumnos y entender su proceso de aprendizaje para invitar, más que imponer, el siguiente paso a dar. Es una pedagogía con profundidad lo que hará que nuestros alumnos se conviertan, a su vez, en maestros al entender no tanto las técnicas como la trama que las teje.

Si no entendemos el sentido profundo de la meditación más allá de todo ritual tradicional, difícilmente podremos adaptar la meditación al eje preciso de cada persona. Entonces los âsanas y los prânâyâmas ya no estorban porque sabemos que el corazón del Yoga es meditativo.

Julián Peragón. Antropólogo y formador de la Escuela Yoga Síntesis.

Creador del Sistema Yoga para la Meditación.