

# Meditación: Ola, flor y perla

No cabe duda de que tenemos tres cerebros. La evolución da saltos hacia delante pero quedan sedimentos de lo que fuimos, de lo que todavía somos. No hacemos borrón y cuenta nueva sino que integramos las estructuras arcaicas, tan bien adaptadas a la supervivencia (y que siempre podemos necesitar), mientras configuramos otras más modernas. Tenemos, por así decir, en nuestro cuerpo (y cerebro) al reptil, al mamífero y al nuevo humano. Cada uno con su cerebro, su sabiduría y su sensibilidad.

Hablar de los tres cerebros es hablar del vientre en cuanto al instinto, del pecho por la afectividad y la cabeza en tanto que razón. Tres dimensiones básicas a tener en cuenta puesto que nos mueve la acción, los vínculos pero también las ideas. Tres dimensiones que se pueden convertir en tres vías de trascendencia.

Para ser conscientes de estas tres vías propongo el contacto con los espacios del vientre, pecho y cabeza a través de las mudrâs que representan la ola, la flor y la perla. Veamos una a una.

## LA OLA

En el vientre sucede principalmente la respiración. Es el diafragma (frontera entre pecho y abdomen) el que se desplaza hacia abajo y hacia los lados para iniciar la inspiración. Es la respiración el primer alimento, la fuente de energía que nutre nuestras células. Y esta respiración que está en la base de lo que somos se parece a una ola que va y viene, nos recuerda el ritmo de nuestro aliente.

La ola nos recuerda que está anclada al océano de tal manera que es indisociable. Ola y océano solo son un cambio de forma, una ilusión. La ola no es nada sin la inmensidad del océano.

Asimismo el ego se sueña estable e independiente aunque no se da cuenta que apenas es un barquito en la inmensidad del Ser. Pura ilusión de separatividad, soberbia engrandecida por los mismos deseos, pero en el fondo, nada consistente.

Si la mano izquierda (mirando hacia arriba) pudiera representar esa infinitud del océano (en este caso, del Ser), la mano derecha estaría encima de la izquierda proyectando los dedos hacia las alturas tal como una ola es empujada por el fuerte viento.

Y junto a la mudrâ nuestra respiración se va ralentizando, sensibilizando e interiorizando hasta que los límites de Eso que somos se van diluyendo en la total presencia.

## FLOR

Una flor en el pecho es la metáfora perfecta de la condición amorosa del corazón. Las cualidades de la flor de delicadeza, belleza, colorido y perfume nos recuerdan las cualidades profundas del amor desinteresado. Ciertamente que la flor nace como capullo que tendrá que terminar de florecer. Por eso, podemos hacer la mudrâ del loto, partiendo con las manos cerradas y poco a poco, a través de la respiración ir abriendo las manos y los dedos en el centro del pecho.

## LA PERLA

La perla es uno de los tesoros mejor guardados. En el interior del mar, dentro de una ostra, en medio de las entrañas podemos, tal vez, encontrar una perla. Su delicadeza de nácar, su brillo perfecto nos hace olvidar, a menudo, que en su interior existe un grano de arena que, en su momento, fue extraño e irritable. Lamiendo y lamiendo dicha extrañeza la ostra configura una perla. Tal vez por eso, las almas más

bellas son las que han tenido que batallar con situaciones extraordinariamente difíciles, situaciones amenazantes que, con mucha paciencia, se han convertido en oportunidades de crecimiento.

Podemos imaginar en el centro de la frente una perla brillante girando lentamente, donde toda nuestra mente se pueda concentrar con suma facilidad. Y hacer una mudrâ con la mano derecha, a la altura de la frente, donde índice y pulgar sostuvieran de forma virtual dicha perla. Procurando descansar el brazo cuando empiece a cansarse. Y la mano izquierda con la mano abierta hacia arriba, apoyada sobre el muslo en señal de apertura de nuestra mente.

Al final, deshacer las mudrâ-s, y permanecer en silencio.

Por Julián Peragón

---

## **Meditación y Realidad**

Todo huracán tiene un ojo central que está en profunda calma, todo laberinto tiene su centro, todo ser viviente un corazón que es motor que irradia calor y vida. Centro y periferia son dos aspectos de un mismo proceso, y de esta manera cogemos el compás, lo clavamos en un punto y realizamos un círculo que lo envuelve aunque a menudo nos olvidamos de ese punto desde donde se afirma toda circunferencia. Nuestra vida también está escrita en un círculo y a menos que hagamos este diálogo, este salto de la circunstancia al sentido que rezuma ésta, nuestra vida seguirá una estela rutinaria que gira y gira sin saber adónde va.

Tal vez por eso, por la náusea que genera a menudo este giro centrífugo, nos sentamos a meditar. Nos sentamos en quietud

para apaciguar el tiovivo mental que se atrapa fácilmente en las circunstancias placenteras y huye pavorosamente de aquéllas que considera amenazantes. Nos sentamos en silencio para escuchar otras voces marginadas y negadas que a menudo son portadoras de verdad, trayendo luz pero también doloroso cuestionamiento, qué duda cabe. Nos sentamos, en definitiva, para descubrir quiénes somos más allá del collage de improntas e imágenes que nos han definido traspasando tantas veces la línea del autoengaño en nuestra corta o larga historia.

Aunque hemos de avisar que no nos sentamos husmeando como haría un perro de caza en busca de su presa, nos sentamos y eso sólo, por sí mismo, con el tiempo y con la perseverancia, hace que caiga por su propio peso la misma realidad, que se imponga una verdad más sólida, que se desprenda toda pretensión para abocarnos, casi sin quererlo, a una desnudez del ser que a menudo nos sobrepasa por todos los costados.

La meditación es un hacer sin hacer, un arte de escuchar lo esencial y desechar lo anecdótico, de permanecer en lo que hay, en lo que acontece, en lo que tenemos delante y detrás, dentro y fuera, arriba y abajo nos guste o no nos guste, y no podamos clarificarlo.

El optimista como el pesimista fuerzan la mirada sobre lo real y la disfrazan, la ven medio llena o media vacía, salada o insípida, y tras la mirada se protegen, huyen o atacan. Pero la realidad permanece, y sin avisar se impone. La ecuanimidad es una cualidad de la meditación que intenta sujetar las riendas de toda aparente oposición para no dejar que sus movimientos erráticos te zarandeen.

Para hablar de la meditación hay que entender la metáfora del ojo. El ojo lo ve todo menos a sí mismo, necesitaría para hacerlo, es evidente, un espejo o una cámara. La meditación hace las veces de espejo, anula toda circunstancia en su quietud, oscuridad y silencio y sólo queda el ojo, valga la metáfora, que mira, que piensa y que siente. Y en ese

artificio toma conciencia de sí mismo, se reconoce como sujeto y, por tanto, responsable de sus actos.

El acto de la meditación nos lleva siempre a un callejón sin aparente salida. Exprimimos nuestro yo pensante, queriendo completar el puzzle desordenado hasta darnos cuenta de que hay una pieza que no encaja con las demás. No podemos resolver el misterio con nuestras pequeñas categorías cognitivas ni podemos encerrar la inmensidad en una fórmula filosófica, tendremos, necesariamente que dar un salto de nivel. Salir del plano horizontal donde discurre el río de la experiencia y trepar al plano vertical donde la intuición corre el espejismo de la forma y sentimos, aunque sólo sea por una fracción de segundo, la esencia que está detrás de toda forma, de todo movimiento, de toda proyección en el tiempo. Sí, eso que hay detrás de la cortina, del velo que envuelve toda forma es la realidad.

No hace falta decir que la realidad que vemos, y hasta la que suponemos, no tiene mucho que ver con la realidad tal cual es. Tendríamos que aparcar los filtros de una especie, los supuestos de una civilización, las visiones de una cultura y los condicionamientos de un individuo para asomarnos a ella. Tal vez no sea posible, por eso la meditación es una balanza con dos brazos, en uno de ellos vamos soltando credulidad, vamos, por así decir, desconfiando de lo que vemos y vivimos, mientras que en el otro lado vamos aumentando en certezas, vamos alimentándonos de fe, vamos escuchando lo sutil de cualquier manifestación. Cultivando el arte de la observación comprobamos los vínculos de lo que existe, la sincronía de los ritmos, las concordancias de las intuiciones, la lógica de los actos hasta quedar extasiados. Sólo esa comprensión bastaría.

En realidad, meditar es atravesar un terreno peligroso. Asistimos, en una segunda etapa, a una deconstrucción controlada, vamos corroyendo los cimientos del edificio respiración tras respiración y sensación tras sensación. Cierto que ante el vértigo de la caída nuestro pequeño yo toma

medidas de urgencia, impone al edificio en ruinas refuerzos y nueva pintura para la fachada pero, en verdad, apenas hay tiempo de salvar los muebles. Esta deconstrucción sólo podemos entenderla desde el presente al que nos dirige la meditación. Cuando estamos plenamente conscientes del presente ocurre que nos transformamos en la conciencia que hay detrás de la experiencia y, entonces, no hay un yo que observa sino una realidad que se observa a sí misma. Dicho con otras palabras, vemos el árbol y la nube y toda la conciencia se llena de árbol y nube sin ningún resquicio. No hay, por tanto, espacio para ese yo pequeño. El edificio se desmorona, no hay un yo real junto al árbol o debajo de la nube. Sólo hay espacio, un espacio luminoso y sereno.

La primera bomba que estalla delante nuestro es cuando decimos yo medito. La meditación se convierte en un artificio cuando la utilizamos como herramienta de un orgullo espiritual. Se convierte en una trampa cuando depuramos técnicas y cuando cotejamos experiencias, pero la meditación es tan sencilla como salir de la cárcel del ego y tan difícil en la medida que el ego es prisionero y carcelero a la vez, un problema irresoluble desde la misma mente.

Meditar es la comprensión de que esa torre construida de buenas intenciones, normativas segurizantes e identificaciones egoicas en la cual hemos vivido tantos y tantos años, se ha quedado estrecha y no nos queda otra solución, aunque nos duela, de iniciar una demolición. Tirar abajo las paredes de nuestras corazas musculares, los techos de nuestras supersticiones, los suelos de los innumerables prejuicios para respirar ampliamente la realidad que tenemos delante.

Es una locura creer que podemos mirar la vida a través de una ventanita y permanecer arremolinados en nuestro ombligo, al margen de la realidad. La meditación trae una medicina amarga que se toma sorbo a sorbo, cada mañana, cada noche, somos como la hoja que cae, como la ola que arrastra el viento, como la nieve que se derrite con el paso del tiempo. Pero nos

equivocamos si volvemos a convertir la meditación en otra torre que nos protege de la vida. La meditación es sólo eso, vida en estado puro.

Julián Peragón

---

## Actitudes . Meditar sin frustración

### **Meditar sin frustración**

A veces, el invierno se hace muy largo y desesperamos porque no estalla la primavera; otras veces nos sentimos frustrados porque no avanzamos convenientemente en nuestra práctica o en nuestros estudios. La respuesta que nos daban nuestros mayores era: "Ten paciencia, todo llegará a su debido tiempo". Necesitamos cultivar la paciencia en nuestra vida cotidiana porque hemos hecho del mundo algo complejo y hemos construido muros que hemos de saltar, si queremos seguir adelante. Pero aún más: hemos de cultivar la paciencia en el mundo espiritual porque los dones de su práctica se hacen demasiado de rogar.

En la meditación regamos, podamos y sulfatamos, y los frutos siguen verdes. La frustración es la otra cara de la moneda del éxito; a veces, la moneda cae de cara y otras muchas, de cruz. En ambos casos, deberíamos ser tolerantes con la frustración, así como moderados con el éxito. ¿Por qué se nos hace tan insufrible la espera? Nuestra mente tiene habilidad para colocarse más fácilmente en la posición de llegada que en la de salida, más en el premio que en el esfuerzo; en definitiva, más en el futuro edulcorado que en el presente desnudo.

En la práctica meditativa, echar la mirada hacia atrás puede

reconfortar al ver el camino realizado: la suma abultada de horas y horas de meditación. Ahora bien, la mente también mira hacia delante y, ante el camino inmenso que queda todavía por recorrer, nos sentimos desesperados, dispuestos incluso a tirar la toalla...

Sin embargo, esto es un espejismo, un juego tramposo de la mente, presa del tiempo psicológico. En la meditación estamos fuera de ese tiempo lineal, pues salimos disparados por la tangente del tiempo y aterrizamos en un espacio atemporal. En ese eterno presente no hay un camino que hemos transitado y otro que hemos de transitar: sólo existe el estado de comunicación con la realidad que percibimos. Es lo único que importa. La frustración se da en el tiempo, y el único antídoto es la paciencia. La paciencia es la antesala del presente: hace gala de un tiempo dilatado, de un ritmo holgado y de una actitud tolerante con el devenir.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

---

## Actitudes. Meditar sin experiencia

### **Meditar sin experiencia**

Todos hemos saboreado en algún momento la suerte del principiante: uno se adentra en el juego que apenas conoce, en clara desventaja respecto de los jugadores avanzados... e



inesperadamente ligera! La mente del novato, que aún no está filtrada por el hábito ni condicionada por las normas, sin saber cómo, conecta con esa intuición en el juego que le permite ganar.

En la meditación pasa algo parecido. Cuando uno está resabiado en la técnica de la meditación, cuando ya ha recorrido muchos senderos y tiene a sus espaldas un cúmulo de experiencias, pareciera que le costara conectar con el estado de meditación en sí. Muy al contrario, el principiante, que no sabe lo que le espera, no sabe muy bien qué sendero tiene que elegir en su experiencia interna y, entonces, avanza por terrenos desconocidos y fecundos.

Sucede también en la vida cotidiana: conocemos poco nuestra ciudad porque nos arrastra el hábito, y así, transitamos casi siempre por los mismos rincones y callejuelas. Terminamos tomando el mismo té en los mismos bares. El turista, en cambio, se adentra por calles por las que a nosotros nunca se nos ocurriría. Pero no hagamos tan fácilmente una apología del principiante: demasiada carga nos condiciona, pero demasiada inexperiencia nos hace dar excesivas vueltas o llevarnos a una precipitación indeseada.

En el arte de meditar, el meditador tiene experiencia, tiene claves, estructura... pero no ha perdido la frescura de su mente, y así puede ver lo mismo de siempre con la mirada nueva, sin filtro, sin condicionamientos. El funambulista no puede andar por la cuerda floja con los criterios y la experiencia del equilibrio del día anterior: se tiene que ajustar al momento presente, al movimiento de su cuerpo, so pena de caer en el vacío.

Miremos la piedra, la flor, la nube, ¿son únicas, o son una repetición de lo ya sabido? En realidad, la mente, en su profunda estrategia económica, nos juega una mala pasada. Al reconocer la manzana, al interpretar el "esquema" manzana, nos ahorra un esfuerzo sensitivo e interpretativo, pero nos priva

así de una experiencia única, ya que esa manzana que tenemos en la mano es la primera vez que la vemos y la primera y última vez que la saboreamos. La mente juega a ordenar categorías muy rápidamente; selecciona eficazmente cosa, alimento, fruta, manzana, dulce, etc., pero no aterriza en la experiencia única.

La mente de principiante es una mente abierta, flexible para adoptar diferentes puntos de vista y curiosa. La curiosidad es un impulso a desvelar el misterio, pero sin encerrarlo en una cárcel cognitiva. Nos zambullimos en el juego de apartar velos y más velos en la certeza de que habrá infinitos, y sin la ansiedad de llegar al último. Basta con el asombro, como el de un niño, de saber lo que hay detrás de la cortina y después lo que hay detrás de la puerta, arriba de las escaleras, debajo de la cama... y vuelta a empezar.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

---

## **Actitudes. Meditar sin juicio**

### **Meditar sin juicio**

Previamente a la caza, el cazador tiene que haber observado escrupulosamente los hábitos de su presa para anticiparse y pillarla desprevenida. Observar es captar el movimiento fluctuante, impermanente y a veces caprichoso de la vida desde

una quietud interior. No buscamos observar –por ejemplo– cuando vamos a galope encima del caballo, sino cuando ya hemos parado y han cesado la actividad y la agitación.

La vida que observamos fuera es similar a la vida que acontece dentro; por eso es tan útil la meditación como herramienta de resolución de conflictos: porque el nudo problemático en el exterior está anudado dentro, y es el espacio meditativo el que nos permite percibir con nitidez el trenzado y saber de qué hebra hemos de tirar para desanudarlo.

Observar –observarnos– es todo un arte de difícil ejecución, más que nada porque la observación se tiñe enseguida de nuestros gustos y disgustos, y se colorea fácilmente de nuestros juicios. Al ego le gusta juzgar todo el tiempo porque emitiendo sentencias divide la realidad entre lo que le favorece y lo que le amenaza. Critica para defenderse y halaga para conseguir favores. Se alimenta de los juicios favorables de los demás y ningunea o margina los que le son desfavorables. Esta pauta neurótica de ataque y defensa la vamos a ver magnificada en la meditación. Meditar es instalarse más en la observación respetuosa que en el juicio; acoger lo que viene sin ningún prejuicio, sin ninguna desconfianza, sin ningún resquemor. Lo más probable es que todo lo que ocurre y deja una estela en la vivencia tenga su razón de ser; por eso mismo, no merece un juicio previo, sino una buena acogida, incluso un lugar en nuestro corazón. No nos olvidemos de que somos mucho más que una imagen social, más que una idealidad, más que un conjunto de intenciones.

Todo eso que somos y que, a menudo, no sabemos que somos, también tiene derecho a existir. La ausencia de juicio es el derecho que todos tenemos a la presunción de inocencia. En todo caso, no somos nosotros los jueces sino la vida, que nos regula a través del delicado ajuste del destino.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

---

## Actitudes. Meditar sin apego

### **Meditar sin apego**

Gran parte de las fotos que hacemos en nuestros largos viajes son un intento desesperado de apropiarnos de momentos especiales, intensos, exóticos, para inmortalizarlos después en el museo de nuestros álbumes fotográficos. Poseer las cosas, controlar las relaciones, acumular experiencias nos da una sensación de seguridad, aunque esa seguridad a la larga se demuestre falsa... pues las cosas se pierden, las relaciones se rompen y a las experiencias se las va comiendo el pozo oscuro del olvido...

La identidad es un conglomerado de impresiones e ideología, y nuestras posesiones son como el alfiler que engancha todo el puzzle en la cartulina. Acumulamos y acumulamos hasta que ya no queda ningún rincón vacío, creyendo ilusamente que ese vacío interno se puede llenar con seres o enseres.

Esa avaricia también la detectamos en la meditación: estamos prestos a cosechar todo tipo de experiencias para certificar un estado superior; en el fondo, lo que hay ahí es un orgullo espiritual bien camuflado tras una cortina de pseudofilosofía. Nos hemos apegado a la teta de nuestra madre, al cómic del superhéroe, a la banda de rock, al libro de cabecera y al cigarrillo. Han pasado las modas, hemos cambiado de vestuario y de grupo social, de pareja y de residencia... pero el apego se

ha mantenido todo el tiempo, como un arnés que nos protege de caer en el vacío, de disolvernó en la nada...

Es absurdo apegarnos a nuestro cojín de meditación, a nuestro ritual iniciático, a los símbolos trascendentes con los que nos rodeamos y al conocimiento adquirido. Es absurdo porque sólo son medios hábiles, nada más. En el momento de "saltar" hacia ese espacio infinito, cualquier apego se convertirá en piedra en la mochila, en un lastre.

Meditar sin apego es andar por la cuerda floja de la confusión sin red de seguridad, sólo con nuestros pies descalzos y nuestro equilibrio.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

---

## **Actitudes. Meditar sin miedo**

### **Meditar sin miedo**

Imaginemos, por poner una imagen extrema, que cada hora nos tomáramos el pulso, desconfiados de que nuestro corazón pudiera detenerse, o que temiéramos quedarnos dormidos por si en mitad del sueño dejáramos involuntariamente de respirar. No caminamos por la calle volviéndonos una y otra vez para impedir que un posible asesino nos clave una navaja por la espalda, ni analizamos químicamente cada bocado que tomamos en un restaurante, por si estuviera envenenado. Simplemente, confiamos, y elegimos la confianza como la mejor manera de

vivir.

Confiamos en que el cuerpo desempeña sus funciones adecuadamente -aunque ya sabemos que a veces falla-, y confiamos en la gente -aunque también sabemos que esa confianza no es muy sólida-, pero confiamos. Sin embargo, a veces se evapora la confianza y entra a borbotones el miedo. Sabemos que entrar en una actitud paranoica es una forma de malvivir. A veces vivimos temerosos, con miedo a perder el trabajo, a contraer una enfermedad grave, a ser abandonados por nuestra pareja o a acabar arruinados. Muy sutilmente, nos tensamos y protegemos, nos armamos de seguros de todo tipo y empezamos a desconfiar.

La meditación sólo se puede abordar desde la confianza. Meditamos porque confiamos en que el proyecto humano se despliega en cada uno de nosotros adecuadamente. Cada uno le dará su matiz y su peculiaridad, pero todos nos dirigimos hacia la serena luz de la conciencia.

Siempre es bueno tomar perspectiva. Desde los inicios, la vida se ha abierto camino ante grandes dificultades: eras glaciales, incendios colosales, meteoritos gigantes... Se han producido extinciones masivas de especies y, en cada vuelta de tuerca, evolutivamente hemos dado un salto. Nuestro cuerpo y nuestra mente incorporan cada etapa evolutiva, y de esta manera adquirimos una inteligencia labrada entre la adaptación y la creatividad. ¡Qué mejor lección podemos obtener de la vida -una gran maestra- que la que tenemos en nuestros propios genes! ¿Por qué entonces tanto miedo? ¿Por qué cuesta tanto entregarnos a la meditación? ¿Será por el temor a lo desconocido que habita dentro de nosotros?

Tal vez sea que nos hemos separado de la vida, que hemos confrontado naturaleza y cultura, cuerpo y mente, materia y espíritu, y que en esa fractura hemos fabricado un mundo ideal, confortable y tecnológico, paralelo a la realidad.

Lo hemos de decir alto y claro: vivimos con miedo, y el miedo es un no vivir. Llegamos a este mundo con una moneda en la mano: en una cara tenemos la marca del orden, el encuentro, el éxito, el amor, la seguridad, el placer, la paz... Es la cara amable de la moneda, la que nos mira de frente. La cruz permanece oculta, pero no por ello desaparece. El fracaso, el desorden, el desamor, el dolor, la inseguridad, el desencuentro y la guerra también existen, también actúan, también forman parte del mundo dual.

El miedo tiene la función de protegernos... pero en demasía nos paraliza. El que niega el miedo es un temerario, un insensato, un imprudente, pero el que lo cosifica es un cobarde. La impermanencia de la realidad nos fuerza a comprender que el riesgo es consustancial a la vida; asumirlo es tarea del héroe o heroína que llevamos dentro.

Meditar implica un gran coraje, la gran tarea de desmontar el edificio mental que prometía seguridades y atrevernos a vivir con el torso desnudo, sin corazas ni escudos.

**Julián Peragón**

**Meditación Síntesis**

**Editorial Acanto**

---

**Actitudes . Meditar sin  
esforzarse**

## **Meditar sin esforzarse**

Sentarse en meditación es fluir como un río. Cuando nos encontramos en medio del cauce, resulta tan absurdo nadar contracorriente como empujar el río abajo. En ambos casos, lo único que cosecharíamos sería un cansancio descomunal. Lo mejor, entonces, es relajarse, y relajarse no es sólo aflojar el exceso de tensión de la musculatura o soltar las articulaciones... implica también un estado de ánimo, una actitud de abandono.

Cuando nos sentamos a meditar, tratamos de sentarnos sin más y, para ello, no es necesario llevar más carga que la estrictamente necesaria. Dejamos en el perchero nuestra mochila de responsabilidades y preocupaciones. No necesitamos, para el caso, ningún kit de supervivencia. Simplemente sentarse con ánimo tranquilo termina por resolver el exceso que nos provoca nuestra vida, condicionada por una sociedad acelerada y acumulativa.

Un mismo alimento puede nutrirnos si lo ingerimos moderadamente, cebarnos si lo hacemos en exceso, o incluso dañarnos si comemos de manera totalmente desordenada. Bastaría con dejar de comer unos días, o al menos con hacer dieta una temporada, para restablecer el equilibrio perdido. Si el ayuno es la respuesta puntual a la dieta, el silencio y la quietud lo son a un desorden en cuanto a nuestras habladurías y manipulaciones.

Dejar de hacer es una manera de desactivar la acción precipitada, condicionada o ignorante que tantos reveses nos trae luego y que, a regañadientes, muchas veces no queremos admitir. Sentarse relajadamente es una buena manera de responder a ese exceso en el hacer. Podemos aflojar el cuerpo y soltar las manos, esas manos tan habituadas a coger y soltar, a retorcer y enderezar, en definitiva, a manipular la realidad.



No podemos meditar con el cuerpo tenso y la mente ávida: hemos de aprender a relajarnos, drenar el exceso de tensión y ponernos en actitud de disponibilidad. Para ello, nos ayudan la postura vertical, la respiración lenta, las técnicas de visualización y la concentración, relajada y atenta.

***Meditación Síntesis***

***Julián Peragón***

***Editorial Acanto***

---

## **Actitudes. Meditar sin expectativa**

### **Meditar sin expectativa**

La sociedad nos acostumbra a sembrar para recoger, a invertir para obtener una ganancia, y en general a hacer para conseguir un resultado práctico. Todo esto es de sentido común y no hay nada de malo en ello. Sin embargo, a fuerza de anticipar el efecto de nuestras acciones y de calcular el beneficio y el perjuicio, hemos olvidado el tesoro mismo que tenemos delante: la profundidad del momento presente. La vida se asemeja a una gran cadena de infinitos eslabones. Cada eslabón hace de unión entre los dos adyacentes, pero no es solamente un enlace; es también una totalidad interdependiente. En este sentido, cada acto es un medio para otra cosa, pero sin duda también un fin en sí mismo. Nuestra mente está polarizada hacia un futuro prometedor a corto, medio o largo plazo; nuestras acciones son, la mayoría de las veces, tendenciosas. Somos grandes

estrategas que calculan cuántos soldados estamos dispuestos a sacrificar para ganar una batalla y cuántos dejamos en la retaguardia.

Es posible que nos sentemos a meditar calculando, consciente o inconscientemente, el bienestar psíquico o las experiencias genuinas que podamos cosechar. No obstante, sentarse de esa forma es escapar del momento presente, que es precisamente donde radica la meditación.

Por muy buenas intenciones que tengamos al meditar, desde sentir la libertad más absoluta hasta simplemente calmar la ansiedad, el mero hecho de ir a ella con expectativas creará en nosotros una tensión psíquica que nos impedirá estar plenamente abiertos al presente. Es como las anteojeras que lleva el burro, que resultan útiles para ayudarlo a seguir un camino recto pero constituyen obstáculos para percibir la amplitud del horizonte que le rodea.

Dichosa la persona anciana que aprovechaba cada paseo matutino para esparcir semillas... para que un día, estando ya ella bajo tierra, apareciera, como de la nada, un espléndido bosque... sin aspirar a un provecho inmediato ni a un reconocimiento social: con el único aliciente del amor a los bosques, los que hay, los que desaparecieron y los que están destinados a nacer.

No obstante, hemos de trascender hasta los deseos más altruistas, hemos de aprender a permanecer en lo atemporal del presente sin ninguna especulación. Aunque evidentemente las acciones se solapan y se generan con ellas nuevos efectos, como si de una onda expansiva se tratara, lo cierto es que al momento presente no le falta ni le sobra nada. La meditación es la capacidad de estar satisfechos y de que esa plenitud no dependa de ninguna circunstancia. No hay mayor nobleza que la de sentarse sin esperar nada, sin esperar que algo viaje desde el futuro a nuestro encuentro.

Cuando tenemos expectativas sobre algo que va a ocurrir en el

futuro, en realidad estamos anteponiendo nuestro propio deseo. Y el deseo -ya lo sabemos- termina por desgajar la totalidad en la que nos encontramos. No saber lo que nos vamos a encontrar puede ser desalentador, pero también puede ser muy enriquecedor.

Estamos llenos de prejuicios con respecto a la meditación. Hemos visto muchas películas del mundo espiritual, y es posible que nos hayamos hecho una idea equivocada del mismo.

Como en el cuento de la lechera, en los primeros proyectos todos hemos caído en la ingenuidad de pensar el rendimiento que nos podían dar a corto plazo, y todos hemos caído varias veces en la misma piedra. Se trata, pues, de rendirse al momento presente sin esperar nada a cambio. Y ya que es la mente -y no el alma- la que espera, bastaría con encontrar una actitud de vacío mental.

***Meditación Síntesis***

***Julián Peragón***

***Editorial Acanto***

---

## **Actitudes. Introducción en la meditación**

Dicen que la felicidad no es llegar a una meta determinada... si acaso, la podemos encontrar en la forma de viajar. Es posible que sea tan importante el camino como la meta, y hablando de meditación, tan importante la actitud como la técnica. Más adelante nos referiremos a los pasos a dar en la meditación: a las técnicas de concentración, a la postura y a la

respiración... Hablaremos en detalle de todo ello, pero hay algo previo que a menudo olvidamos: la actitud en la meditación, la forma de encararla, de sentirla, de vivirla, de ser uno con ella.

Cuando un novato quiere hacer la postura del triángulo en yoga (por poner un ejemplo), piensa que lo importante es llegar al movimiento final; con la experiencia, sin embargo, se irá dando cuenta de que la postura empieza mucho antes: con una escucha, con una visualización, con un abordaje preciso y delicado, progresivo y respetuoso. Se da cuenta, en definitiva, de que la postura es todo un viaje que no podemos hacer a trompicones ni de forma acelerada.

Por ilustrarlo de otra manera, así como es importante el tipo de alimento que comemos, no lo es menos la actitud con la que lo hacemos. Por muy bueno que sea el alimento que ingerimos, si lo hacemos de forma ansiosa, con poco tiempo, sin masticar suficientemente y en un entorno agresivo, lo más probable es que no nos siente bien. Es posible que la actitud sea lo primero y lo último, algo que depende de nuestra sabiduría, la que al final se ha integrado en nuestro ser.

Decíamos que la meditación es desnudez, desnudez del ser. Y en esa desnudez nos sobra casi todo, por no decir todo. Todas las intenciones, todas las imposturas, todos los deseos, toda la memoria, el carácter y hasta el cúmulo de experiencias, sobran. Especialmente, es importante dejar caer la ropa psicológica que nos hemos de quitar para encontrar de nuevo la desnudez, esa desnudez necesaria para que la vida profunda emerja a borbotones.

Meditar sin miedo será necesario para que aparezca nuestra confianza; meditar sin esfuerzo, para conectar con nuestra relajación; meditar sin juicio, para observar nítidamente la realidad; meditar sin frustración, para dejar que surja nuestra paciencia; meditar sin el bagaje de nuestra experiencia, para que se abra camino la curiosidad; meditar

sin expectativas, para lograr la satisfacción del momento presente, y meditar sin apego para sentir la libertad. Y aunque sea cierto que una pasión del carácter esconda una virtud del alma -amordazada o maniatada-, lo cierto es que conviene recordar en primera instancia aquello que hemos de soltar.

He aquí siete obstáculos y siete actitudes que nos parecen nucleares a la hora de meditar. Siete maneras de entregarse a la práctica que son el secreto más profundo de la meditación y que, probablemente, bastarían para cotejar las profundidades del Ser.

***Meditación Síntesis***

***Julián Peragón***

***Editorial Acanto***