

# Meditación en lo Esencial



Detrás de âsana nos espera prânâyâmade la misma manera que más allá de los ejercicios de respiración nos encontraremos con el cultivo de la atención y un aterrizaje en dhyâna, la meditación. Vamos sumando habilidades y recorriendo un camino evolutivo que va desde la sensación más básica hasta la intuición más sublime.

Las técnicas en el yoga posibilitan un avance eficaz y prudente en el desarrollo de nuestra potencialidad. Pero las técnicas no son el objetivo sino el medio. Tal vez por eso es urgente preguntarnos ¿qué objetivos tenemos cuando practicamos yoga? Seguramente cualquier objetivo personal en el yoga es totalmente digno, hay quien practica para perder peso, para dormir mejor, para relajarse, flexibilizarse o para rendir más en estudio, el deporte o el trabajo. El abanico es muy amplio.

Sin embargo, como diría Paulo Coelho, los barcos están más seguros dentro del puerto, pero no es para eso que se

construyeron los barcos. Podemos tener objetivos muy personales y muy puntuales en la práctica pero sería imperdonable olvidarnos el para qué de esta ciencia milenaria.

Y ese objetivo esencial se llama kaivalya, o también moksha, la liberación espiritual, la búsqueda de la unidad. Hay muchas maneras de entender esta liberación. En el plano más básico lo entendemos cuando nos liberamos de la piedra en el zapato que nos hace daño, de la deuda que nos presionaba, de la relación tóxica o simplemente de un problema que no nos deja dormir. En todos estos casos podemos tener más o menos clara la solución aunque a veces nos cueste lo suyo. Pero, ¿cómo salir de nuestra propia subjetividad que nos impide tener una visión más ecuánime ¿cómo desmontar las creencias limitadoras cuando pensamos que estamos en posesión de la verdad ¿cómo lograr ser más auténticos en vez de reaccionar ante la mirada (y los juicios) de los demás? En definitiva, ¿cómo desactivar el mecanismo neurótico que produce sufrimiento cuando nuestra acción bienintencionada es para ser más felices? Difícil, mucho más difícil que sacarse la piedra de zapato o resolver algún que otro problemilla.

Podríamos decir que necesitamos una “ingeniería” espiritual para resolver estas cuestiones. Y añadiría, que nos va la vida en ello, esta vida que es la única real. Esta ingeniería se llama meditación que puede ser muy elaborada o sencilla, religiosa o laica, antigua o moderna, da igual, lo importante es que haga de puente para llevarnos a una mayor comprensión de uno mismo que posibilitará tarde temprano, una transformación personal. Veamos algunos elementos de esta meditación esencial.

Buscar la inmovilidad en la postura meditativa es hábil para soltar parte de la agitación de la vida que llevamos. Recorrer el cuerpo y prestar atención a las sensaciones corporales nos obliga a salir de nuestra posición mental en el tiempo y atender a “algo” que ocurre en este preciso momento en algún

lugar del cuerpo.

Por otro lado centrarse la respiración y dejar que se vuelva profunda y sutil ejerce un efecto balsámico sobre nuestras emociones. La respiración es uno de los grandes soportes de la meditación porque siempre está presente, no de una forma fija, sino en movimiento, con un ritmo. Sucede ahora y ahora, moviliza el pecho y el abdomen, repercute en todo el cuerpo, arrastra la fisiología pero también la vivencia. Se mueve entre lo automático y lo consiente y hace de puente entre el cuerpo y la mente. Así como respiración la respiración, la postura nos deja en un estado de calma que permite la observación interna.

De alguna manera esto es, digamos un aperitivo, un preámbulo, pero no es suficiente. El plato principal está por llegar. Hemos podido hacer un paréntesis con la vida externa (trabajo, relaciones, tareas, etc) buscando un momento al día de quietud y silencio. Pero ... la vida interna sigue y sigue revoloteando en nuestro interior. Cuando una cierta relajación nos permite invertir la atención nos damos cuenta de esa vida, muchas veces secreta, que nos vive claramente hay zonas luminosas en esta vida pero muchas también en penumbra y en plena oscuridad.

Meditación se parece a un viaje exploratorio de sus territorios de donde nuestra conciencia raramente visita. Conocer la realidad es conocer todo lo que nos habita y no solo agradable puede que también los encontremos con traumas, complejos, miedos, fobias o creencias muy arraigadas.

Esta interiorización es de lo más difícil en meditación y por qué no solo hay que recorrer el camino del reconocimiento de eso que nos habita sino el sendero difícil de la aceptación para llegar, eso esperamos, a la liberación del dolor, de los condicionamientos o los autoengaños que seguimos sosteniendo aunque eso pase por la vida del perdón, la capacidad de dejar ir y la desidentificación de la torre de seguridades que hemos

construido desde pequeños. Sin duda, la meditación es un camino de desnudamiento interno y no es de extrañar que muchos salgan corriendo al verse en el espejo nítido de lo que somos.

Necesitamos también dar un paso más. Quedarse en lo contundente de lo real puede resultar duro, o al menos, desalentador. La larga sombra que proyectamos ilusoria y dolorosa nos lo indica. Pero hay un atajo, integrar dentro de lo real, lo potencial (que también es real, claro) no solo revolotear entre el cuerpo y la mente, visitar el alma.

El símbolo es claro, si la raíces no penetran en la profundidad de la tierra difícilmente la ramas alcanzará en el cielo. La meditación nos pone al borde del abismo para saltar hacia lo esencial que nos habita.

Yo no diría que hay que encontrar al Sí mismo pues daríamos una idea de que ese sí mismo y su gesto que se puede alcanzar, como el que llega a la cima de una montaña. Nada de eso. La meditación no es un conseguir algo sino darse cuenta de que por debajo (o por encima, no es una cuestión espacial) de las sensaciones, emociones, sentimientos o pensamientos está el ser como apertura a la experiencia. Ves los objetos en el paisaje y un día das cuenta del espacio donde las montañas, nubes y árboles se ubican. Siempre estaba el espacio pero no nos dábamos cuenta. No es una conquista de algo sino un descubrimiento.

La meditación nos recuerda eso mismo, tan evidente y tan real, que nos pasaba desapercibido. Todo está en permanente cambio pero nuestras categorías mentales no lo captan. Nos da más seguridad pensar en fijeza. El mismo yo que es un conglomerado de supervivencia emocional, imitación, mito o creencia se vive como estable y permanente. Pero basta un pequeño repaso terapéutico para darnos cuenta de la antigüedad de la memoria y la inconsistencia de nuestras verdades.

La vida es impermanencia como decíamos, el yo es insustancial y el pasado o el futuro son constructos que utiliza nuestro mi pobre yo para recordar lo grande que uno es o lo importante que llegará a ser. Los fuegos artificiales caen y solo permanece lo real, el momento atemporal, la presencia luminosa infinita, y el yo disuelto (momentáneamente) en la Totalidad.

Posible que puedan aparecer experiencias de arrobamiento aunque el objetivo de la meditación no sea ninguna experiencia extraordinaria tentación para un ego débil, lo importante es despertar el sueño inconsciente de la razón y soltar los amarres que nos condicionan hasta sentir por todos los poros la libertad.

Podemos decir que conocer lo real nos hará libres. Y esa libertad es gozo, es presencia y es luminosidad. Meditar es un alto vuelo místico.

Por Julián Peragón

---

## **Meditación Vientre, Pecho y Mirada**



Esta es una meditación especial hecha en parejas. Frente a frente sentados en postura de meditación conectamos con los ojos cerrados con nosotros mismos y nuestra respiración.

A partir de aquí enfocamos la mirada sobre el vientre del compañero. Observar al vientre es una manera indirecta de prestarle atención a la respiración, y de ahí a todo el mundo emocional que contenemos bajo la piel. Tenemos, sin duda, un cerebro instintivo en nuestras entrañas. Y nos sentimos raros cuando alguna situación es turbia aunque nuestra razón no lo detecte. Para navegar en ese mundo instintivo (y sabio) nos ayudamos de la respiración. Pero la respiración no es meramente un juego de presiones, una fisiología de la química de la sangre, la respiración es un cordón umbilical con la energía vital y en esta etapa buscamos conectar con el gozo de respirar. El placer de sentirnos respirar y de dejarnos fluir en el flujo del aire que entra y sale sin esfuerzo.

Al cabo del rato, subimos la mirada al centro del pecho del compañero. También aquí hay un cerebro mamífero sensible a los afectos. Al llevar la mirada y la atención descubrimos muchas

veces, sorprendentemente, que arrastramos una losa de tristeza o una soledad no querida, una frustración contenida o un dolor de abandono. Dejar que se abra el pecho sutilmente y conectar con la empatía amorosa hacia el otro, hacia todos los otros, nos libera del rencor y del odio.

Por último, subimos la mirada a los ojos del otro. Es cierto que hemos de atravesar una barrera de tabú e incomodidad social pues la mirada nos delata, pero enseguida la mirada del otro nos lleva a una presencia muy profunda. El otro que nos ve y al que vemos más allá de la imagen superficial, hacia un sentir profundo y también, hacia un silencio mental profundo. Es como si la mirada del otro quitara el desagüe de nuestro alterados pensamientos.

Por Julián Peragón

---

## Meditación y Centros de Energía



Definir lo que es un chakra no es tan sencillo como la Nueva Era pretende. En parte porque es cierto que tenemos un cuerpo energético y sutil donde experimentamos movimientos de la energía vital. Pero también, y aquí está lo complicado, los chakras forman parte de un elaborado universo simbólico que el yogui (o la yoguini) utilizan para su ascesis, como soportes de concentración.

En todo caso, lo importante es prestar atención a esos centros especiales en su vinculación con el despertar de la conciencia. Haremos una meditación en parejas donde uno le pone las manos en las zonas de los chakras sintiendo como podemos vincular dos centros entre sí por sintonía, de esta manera reforzamos la sensibilización energética.

#### **Chakra 1º con 7º**

La base y la corona. La especie y la individualidad. La energía y la conciencia. Shakti y Shiva.

#### **Chakra 2º con 5º**

La pelvis y el cuello. La reproducción sexual y la reproducción cultural. Lo instintivo y lo intelectual.



Chakra 3º con 6º

Acción e intuición. Autocentramiento y globalidad. Poder y Sabiduría.

Chakra 4º con 4º

Centro. Corazón. Integración. Amor.

Por Julián Peragón

---

## Meditación Salida del Sol



Hay dos momentos especiales en el día, cuando amanece y cuando anochece. Momentos de transición, de quietud, de belleza natural que se refleja en el propio interior. Cualquier momento es especial para la meditación pero la salida del sol

tiene un efecto extraordinario ya que venimos del sueño y nuestra mente está poco agitada. Ideal para hacer el proceso de interiorización.

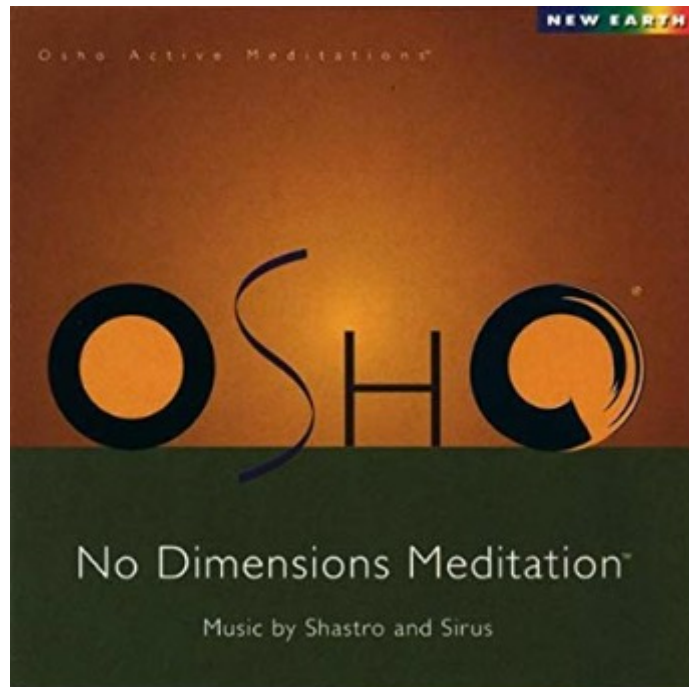
La salida del astro rey nos abre un panorama simbólico muy interesante. El sol, como todos sabemos, es fuente de luz y calor sin el cual la vida sería imposible. Al alba se despejan las tinieblas de la noche y la irrupción de la luz nos recuerda que la conciencia es nuestra luz que ilumina las situaciones que vivimos. Despertar en un sentido amplio es la máxima de la espiritualidad, salir del estrecho margen de una conciencia ordinaria que no levanta cabeza por encima de lo inmediato.

Ver salir al sol, en la quietud de la mañana, con la tranquilidad de la mente es un espectáculo que nos reintegra nuevamente en la totalidad de la que formamos parte.

Por Julián Peragón

---

## [Meditación No Dimensions de Osho](#)



La meditación dura una hora y consta de tres fases. en las dos primeras fases se mantienen los ojos abiertos pero no se enfocan en algo en particular. En la tercera fase los ojos se mantienen cerrados. La meditación se termina cuando escuchas tres campanadas.

Esta meditación activa se basa en técnicas sufís, desarrolladas y ampliadas posteriormente por Osho. Al utilizar la respiración y una serie de movimientos coordinados seguidos por el girar, tu energía se centra en el hara, el "centro de la energía vital" ubicado debajo del ombligo. Desde ahí puedes observar la mente y tener una experiencia de lo que es la presencia y la totalidad; el cuerpo se mueve en todas las direcciones, el centro no se mueve.

### **Primera fase: MOVIMIENTOS SUFIS 30 minutos**

Se danza continuamente en una secuencia de seis movimientos. Con tus ojos abiertos empieza por situarte en algún sitio y pon la mano izquierda sobre el corazón y la mano derecha sobre el hara. Permanece inmóvil por breves momentos, escuchando simplemente la música a fin de centrarte. Esta fase de la meditación empieza lentamente y aumenta en intensidad.

Si estás haciéndola con otros, es posible que pierdas el sincronismo con los otros y pienses que has cometido un error. Cuando esto suceda, detente simplemente, mira en dónde se encuentran los demás y luego vuelve a tomar el ritmo y tiempo de los demás.

Cuando suene la campana, empieza la secuencia que se describe

más abajo. Los movimientos vienen siempre del centro o hara, y la música se usa para mantener el ritmo. Las caderas y los ojos siguen la dirección de los movimientos de la mano. Haz los movimientos con gracia, en un flujo continuo. Se emiten sonidos audibles “shúu” desde la garganta, en sincronismo con los sonidos de la grabación.

Repite la secuencia de seis movimientos continuamente durante treinta minutos.

### **La secuencia:**

1. Une las manos con las palmas hacia fuera y dirigidas hacia abajo, hacia el hara, inspirando a través de la nariz, y pon las manos a la altura del corazón y llénalas de amor. Al expirar emite el sonido “shúu” desde la garganta y envía amor al mundo. Al mismo tiempo mueve el brazo derecho( con los dedos extendidos, palmas hacia abajo) y el pie derecho hacia delante, y coloca la mano derecha sobre el hara. Vuelve a la posición original con las dos manos sobre el hara.

2. Repite este movimiento con el brazo y pie izquierdos. Vuelve a la posición original con las dos manos sobre el hara.

3. Repite este movimiento con el brazo y pie derechos, dando un giro hacia la derecha. Regresa a la posición original con las dos manos sobre el hara.

4. Repite este movimiento con el brazo y pie izquierdos, dando un giro hacia la izquierda. Regresa a la posición original con las dos manos sobre el hara.

5. Repite el movimiento del brazo y pie derechos, dando un giro directamente hacia atrás por el lado derecho. Regresa a la posición original con las dos manos sobre el hara.

6. Repite este movimiento, con el brazo y pie izquierdos, dando un giro directamente hacia atrás por el lado izquierdo. Regresa a la posición original con las dos manos sobre el hara.

Las caderas y los ojos siguen siempre la dirección del movimiento de las manos. Muévete con gracia, en un flujo continuo, en ritmo con la música. Esta fase de la meditación empieza lentamente y poco a poco gana en intensidad. A medida que la música se hace gradualmente más rápida, la quietud del centro se hace más evidente.

Si estás participando con un grupo, puede que pierdas la sincronización con los demás en algún momento. Cuando esto suceda, retoma el mismo ritmo de los demás.

Esta fase termina cuando se detiene la música.

### **Segunda fase: WHIRLING 15 minutos**

Comienza poniendo el dedo gordo del pie derecho sobre el dedo gordo del pie izquierdo. Cruza tus manos sobre el pecho y date un abrazo. Siente amor por ti mismo. Cuando comience la música, inclínate ante la existencia por traerte aquí, a esta meditación. Cuando cambie el tempo, empieza a dar giros, bien sea a la derecha o a la izquierda, según lo sientas mejor para ti. Si giras hacia la derecha, pon el pie derecho y el brazo derecho hacia la derecha y el brazo izquierdo en dirección opuesta. A medida que empieces a girar puedes cambiar las manos a cualquier posición que te resulte agradable.

Si no has girado anteriormente, entonces empieza muy, muy lentamente, y una vez que tu cuerpo y mente se acostumbren al movimiento, el cuerpo se moverá naturalmente más rápido. No te esfuerces por ir muy rápido prematuramente. Si sientes que te mareas o te parece que no lo puedes aguantar, es adecuado que te detengas y permanezcas de pie o sentado. Para terminar los giros, disminuye el ritmo y cruza los brazos sobre el pecho y el corazón.

### **Tercera fase: SILENCIO 15 minutos**

Acuéstate sobre el vientre con los ojos cerrados. Conserva las piernas abiertas, no las cruces, a fin de permitir que toda la energía que has acumulado fluya a través de ti. No hay nada que hacer excepto estar contigo mismo. Si no resulta cómodo yacer sobre el vientre, acuéstate de espaldas. Un gong indicará el final de la meditación.

Para descargar la música, [haz click aquí](#).

---

**Meditación**

**Caminando**

**Descalzos**



Descalzarnos por un momento y caminar por la tierra, arena o hierba puede tener un efecto sorprendente. Nuestros pies, tan protegidos por nuestros zapatos, se han vuelto muy sensibles y vulnerables.

Caminar descalzos nos sumerge de forma natural en un movimiento lento y prudente. Lo importante es la sensación de pisar la tierra con la piel desnuda, abriéndonos a las múltiples sensaciones táctiles y a los movimientos orgánicos que tiene todo el pie.

Caminar descalzos en meditación siendo conscientes del contacto íntimo con la tierra nos ayuda a definir nuestra proyección hacia el cielo. Seguramente pies y cabeza están profundamente conectados. Respirar con los pies, despejar la cabeza, abrirse a la profundidad que nos sostiene y a la infinitud que nos alumbra, somos, por así decir, mediadores entre el cielo y la tierra.

Por Julián Peragón

---

# Meditación de la espiga



Lo esencial en la meditación es un encuentro con uno mismo en la intimidad, sólo basta tu cojín y tal vez la naturaleza que te rodea. Sin embargo, en el proceso de aprendizaje, meditar en grupo puede reforzar nuestra práctica y ayudarnos al cultivo de la atención. La firmeza en la postura de nuestros compañeros, su silencio e inmovilidad, a veces su mirada o el contacto con sus manos nos puede dar un soporte para mantenernos en la presencia.

La meditación en espiga consiste en ponerse a meditar sentados mirando al compañero de perfil, éste, a su vez, mirando de perfil a la siguiente persona, formando, de esta manera, una cadena en espiga. Ciertamente que de esta manera, el primero de la fila, no es visto por nadie, y el último no tiene a nadie delante. Pero podemos hacer un par de vueltas, y en la

segunda, cambiar la dirección de la mirada.

En esta meditación, la mirada se dirige a la posición, verticalidad y actitud que mantiene nuestro compañero. Evidentemente no se trata de juzgar su postura meditativa sino de utilizarla de espejo. Como un efecto bumerán, observar la postura ajena nos remite a la propia, su respiración a nuestro flujo respiratorio y su actitud a nuestra vivencia. Podemos rematar el ejercicio con una verbalización donde intercambiar, primero con un compañero, y después con el otro, nuestras impresiones.

Tal vez, el hecho de sentirnos observados produzca en nosotros el alejamiento del sopor, del aburrimiento, de la dispersión y de la agitación. La mirada tiene poder.

Por Julián Peragón

---

## **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. Ciertamente 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