## Meditación: Actitud de principiante

Todos hemos saboreado en algunos momentos la suerte del principiante. Uno se adentra en un juego que no conoce bien en clara desventaja con los jugadores avanzados y… gana. Es la propia condición del novato que su mente no ha quedado filtrada todavía por el hábito, condicionada por las normas y sin saber cómo, conecta con esa intuición en el juego que le permite ganar.

Hay algo parecido en la meditación. Cuando uno ya está resabiado en el arte de la meditación, cuando ya he recorrido muchos senderos y tiene a sus espaldas un cúmulo de experiencias parece que le costara conetar con «la cosa» en sí. Al contrario que el principiante, no sabe lo que espera, no sabe con qué se encontrará, no sabe muy bien qué sendero tiene que elegir en su experiencia interna y, entonces, avanza por territorios desconocidos.

Mi mujer que es extranjera conoce mejor que yo la ciudad donde nací, donde vivimos, !curioso! A los nativos nos lleva la rutina, el hábito. Circulamos por los mismos rincones de siempre. ¿Para qué ir allí si siempre «eso» ha estado allí, si siempre estará? Hay una pérdida de

curiosidad, de misterio.

Demasiada carga nos condiciona pero, no lo olvidemos, demasiada inexperiencia nos hace dar demasiadas vueltas o te lleva a una precipitación indeseada. El verdadero meditador tiene experiencia, tiene claves, tiene estructura pero no ha perdido la frescura de su mente, puede volver a ver lo mismo de siempre con la mirada nueva, sin filtro, sin condicionamientos. El funambulista no puede cruzar la cuerda floja con los criterios y la experiencia de equilibrio del día anterior, se tiene que ajustar al momento presente, al movimiento de su cuerpo so pena de caer en el vacío.

Mira la piedra, la flor, la nube ¿son únicas o son una repetición de lo ya sabido? Si miras bien te darás cuenta que la mente en su profunda economía nos juega una mala pasada. Al reconocer la manzana te ahorra esfuerzo sensitivo e interpretativo pero te obvía una experiencia única, esa manzana, esa que tienes entre tus manos es la PRIMERA vez que la ves, la primera vez que la saboreas.

La mente de principiante en la meditación es una mente abierta, flexible para adoptar diferentes puntos de vista. ¿Y si el canto del pájaro saliera desde ti? ¿y si fueras uno con el canto, con la rama donde se posa el pájaro, con la luz matizada de la mañana? Entonces la realidad se ensancharía hasta hacerse infinita. ¿No es eso la iluminación?

Julián Peragón