

## Meditación: Ideas esenciales



- La meditación es la práctica esencial tanto en el yoga como en el budismo como en el taoísmo y en otras tradiciones.
- La meditación es un estado especial de sintonía, unión, alineación, empatía con el objeto de nuestra meditación sea externo o interno.
- Y la meditación también es el camino que tenemos que recorrer para conectar con ese estado.
- Todas las técnicas de meditación buscan de una manera u otra presencia. Pero no todas las técnicas son válidas para nosotros. Habremos de buscar las técnicas que mejor se adaptan a nuestra naturaleza y a nuestro momento.
- Como no siempre estamos de la misma forma y las situaciones que vivimos son idénticas, merece la pena controlar varias técnicas, aunque una sea la principal, para que nuestra meditación sea flexible y ajustada a lo que necesitamos.
- Es posible que el canto, el baile, la oración, la abstracción o el símbolo sean

tu vía pero no hagas un pedestal con ello, sólo son técnicas. Sólo son fuentes para transitarlo. El objetivo es un estado.

- En ese sentido ten cuidado con los círculos de meditación que no te dejan en libertad, libertad para adaptar y libertad para experimentar.
- Pero no te olvides que en un primer término la meditación te ayuda a calmar la mente para poder observar la realidad con más nitidez. Quitar ruido a la mente para escuchar mejor.
- Y esa observación la podemos dirigir hacia el mundo exterior para comprender mejor nuestro en garce con la vida social.
- Sentarse en silencio es retirarse, puntualmente, del mundo para ganar perspectiva. Mejor ángulo de visión. Visión más global.
- Los asuntos no resueltos aparecen involuntariamente y es el momento de observarlos con total ecuanimidad. Comprender la futilidad de nuestros deseos, la complicación de nuestras relaciones, la limitada comprensión de nuestras motivaciones debajo de las acciones.
- Algo se suelta cuando observamos el automatismo, la compulsión, la rigidez de nuestra vida social.
- Comprender el mundo y nuestra relación con el mundo nos ayuda a percibir la estrecha relación de la vida con mi carácter.
- Comprender una ayuda a comprender la

otra. Dime cómo vives y te diré quién eres.

- La resistencia que ofrece el mundo a nuestro deseo omnipotente, van algo caprichoso, es el fruto de nuestra ignorancia profunda pero camuflada.
- Podemos decir que la postura meditativa es el mundo y la resistencia del mundo es pareja a la resistencia en la postura
- La agitación, el dolor, la dispersión, la negatividad, el aburrimiento, la fantasía o el vértigo a la existencia son eso, la resistencia del ego a la presencia.
- La meditación nos ayuda a comprender el mundo, a comprender el yo y sus condicionamientos para intuir que hay algo más. Nuestro yo profundo o el ser que nos habita.
- El yo lo vamos a encontrar fácilmente en la identificación con el pasado o la proyección en el futuro, algo que es absolutamente ilusorio, un pasado mal recordarlo y un futuro que habla más de nuestra insatisfacción que de los cambios reales que se producen en la vida. Es el cuento de la lechera.
- Y al ser sólo lo podemos encontrar en el momento presente porque es lo único real que está sucediendo ahora, y ahora, y ahora también.
- La meditación nos ayuda a ver lo ilusorio o insustancial del yo para despejar la realidad del ser. Cuando las nubes se van aparece el cielo azul siempre presente.
- Ahora bien, ese tránsito es tremendamente difícil, resistencia es resistencia y el

yo, muy hábil y afable para muchas cosas, se convierte en el oponente porque tiene ser desenmascarado o simplemente se siente amenazado por la disolución de la presencia.

- De qué se trata. Aprender a morir a lo ilusorio de nuestros deseos, a la ingenuidad de nuestras seguridades, a lo limitado de nuestras visiones.
- Morir y quedarse con lo esencial, el esqueleto, La médula, la fragancia de las cosas que no se pueden guardar si no percibir y dejar marchar.
- La meditación es el recuerdo permanente de nuestra mortalidad, podemos morir ahora de un infarto, mañana de una siguiente de tráfico o pasado mañana de una enfermedad grave. Vamos a morir con seguridad. Y a ese recuerdo le quitamos la gravedad, el dramatismo y lo aprovechamos para vivir con más intensidad.
- Si la vida si nos otorga como un don cada día dónde queda nuestro orgullo, nuestro egoísmo, nuestras verdades. Agradecer ese regalo para reconocer que cada momento es único y que cada relación es importante y que la vida toda es sagrada.
- La meditación es la vitamina para alimentar el valor de ser quienes somos, aunque eso no venda, no guste, no alimente tu auto imagen gloriosa

Por Julián Peragón

---