

Meditación: Obstáculos

Obstáculos

A la fiesta de la meditación asisten todos los invitados: los que nos caen bien y los que, ¡ay!, no quisiéramos tener al lado de nuestro plato. Zarandeados por la vida, nos gustaría encontrar en la meditación un oasis de paz cuando, en realidad, la meditación nos ayuda a encontrar un marco de sentido, pero no necesariamente un bálsamo. En cada sentada, vamos aprendiendo que la vida no avisa, no se ciñe a nuestro deseo, no espera, no se adapta a nuestra moral y sobre todo, no es indolora.

Probablemente, en la meditación nos encontraremos con la incomodidad, el dolor, la dispersión... Habrá momentos de negatividad y de aburrimiento; iremos muchas veces de la fantasía al sopor, y con miedo caeremos ante el vértigo de la disolución. Los obstáculos nos van a acompañar, queramos o no, porque forman parte intrínseca del camino. Y ya que van a ser compañeros de viaje, más vale hacernos amigos de ellos. Nos conviene señalar el obstáculo cuando aparece, nombrarlo, reconocerlo y dialogar con él. De esta manera, el obstáculo pierde su larga sombra fantasmagórica y aparece como lo que es: una resistencia a la entrega, una huida de la realidad o un bloqueo ante la intensidad.

Es cierto que duele la rodilla, pero la articulación duele porque algo -o alguien- dentro de nosotros no quiere en realidad estar allí sentado, perdiendo el tiempo. Duele la rodilla porque una parte de nosotros no entiende lo que estamos haciendo, el sinsentido de la meditación, y

quiere salir corriendo. En definitiva, duele la rodilla porque duele el alma, porque la vida reclama un precio que no estamos dispuestos a pagar, porque nos sentimos defraudados ante todas las expectativas que se han ido quedando por el camino, o porque nos miramos en el espejo y ya casi no nos reconocemos.

Pero la meditación nos recuerda todo el tiempo que hay una salida al sufrimiento psicológico, a la desesperación y a la confusión. Hacemos como en la buena medicina: diagnosticamos y proponemos la terapia adecuada para cada enfermedad. En la alforja de nuestra meditación podemos encontrar un medicamento para cada obstáculo, un antídoto para cada veneno. Ante el dolor, el desapego de las sensaciones; ante la incomodidad, la inmovilidad; ante la dispersión, la concentración... Si cada obstáculo es el reconocimiento de una resistencia interna, cada antídoto es un reto de superación. No hay manera de superar el pecado sino a través de una cierta virtud. Cierto que el jarabe que cura es amargo, pero ya sabemos que la meditación no es una fiesta infantil repleta de dulces. Para responder de verdad a la pregunta de quiénes somos, puede que haya que abatir muchos dragones.

Julián Peragón
Meditación Síntesis
Editorial Acanto
