

Obstáculos en la meditación: **Dispersión**

Obstáculos y retos:

Dispersión

Decíamos que la respiración ha sido uno de los grandes soportes que ha tenido la tradición en la meditación, y que ésta ha sido, por su especial flexibilidad, una puerta fabulosa de interiorización. Ahora bien, el ego no acepta plegarse a algo tan aburrido y mecánico como es la respiración; no le encuentra la frescura, la sensibilidad ni el alma. Así, uno de los principales obstáculos que vamos a encontrar en esta etapa es la dispersión.

Saltar de estímulo a estímulo, como de flor en flor, es agradable, casi divertido... pero seguir una respiración detrás de otra nos parece cansino. Desde la superficie, cada respiración es igual a otra; desde la presencia, cada una es un universo diferente. Sólo si somos conscientes del vínculo que une la respiración a la sensación, a la percepción, a la imagen, al mismo pensamiento, descubriremos no sólo un fuelle de aire sino un caleidoscopio de vida.

Contar respiraciones es útil para mantener la concentración, y contar en sentido inverso es inteligente para romper con el automatismo de contar. Visualizar en cada respiración un pétalo y construir flores y ramilletes viene a ser poesía. Es verdad que toda concentración requiere un cierto esfuerzo mental, sujetarse en torno de un objeto meditativo, pero está claro también que ese esfuerzo mental es un preámbulo para sortear resistencias, dispersiones y tentaciones de nuestro deseo. Más allá,

como algo que irrumpe sin esfuerzo, nos
unimos íntimamente al objeto de meditación.
Y ahí empieza propiamente la meditación.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto
