

## **Obstáculos para la meditación: Miedo y vértigo a la disolución**

Obstáculos y retos:

### **Miedo y vértigo a la disolución**

Si tuviéramos que responder a la pregunta sobre el terror universal que profesamos a la muerte, la respuesta no sería nada fácil. Incluso si estamos sufriendo una enfermedad grave y crónica, si hemos perdido facultades básicas de comunicación o de autonomía, o si nuestra vida esté bajos mínimos... preferimos seguir viviendo. El instinto de supervivencia es tan grande y tan feroz que ni los sabios pueden liberarse del apego a la vida.

Hemos construido nuestro yo en el mundo y al lado de un espejo, y lo hemos glorificado batalla tras batalla, reto tras reto. Ante el vértigo que nos produce la totalidad, nos hemos refugiado en un pequeño o gran yo, y no estamos dispuestos a tirar todo por la borda, a morir a la seguridad que nos han brindado nuestras fronteras internas. Ese vértigo a la disolución del yo es lo que aparece en la meditación. En medio de esa nada o de ese todo, según se mire, no somos nada, no somos nadie, no hay un yo que registre, que juzgue o que interprete lo maravilloso de la experiencia.

Ante ese miedo, ante esa sensación inevitable de vértigo, no podemos hacer otra cosa que confiar profundamente. ¿Cómo hace si no el polluelo para saltar por primera vez al vacío desde la rama más alta, o el feto que rompe en su nacimiento la casa cálida y acuosa que le ha arropado todo el tiempo? ¿Cómo hacemos para dar el

primer paso sin apoyos? Esto sólo parece posible con una buena dosis de coraje y con una confianza innata en la vida.

Precisamente, ese éxtasis que anticipa la meditación es tan deseado como temido. Promete elevarnos a las alturas, pero también puede dejarnos caer sin previo aviso. No en vano más de uno se ha estrellado al no poder integrar adecuadamente dicha experiencia de disolución.

Tradicionalmente, el camino espiritual ha estado guardado celosamente para que no se devaluara un determinado conocimiento y para que el adepto no entrara en contacto con aquello que lo podía desequilibrar a través de pruebas de iniciación. En todo caso, nuestro esquema meditativo es progresivo, y es preferible pasar de una etapa a otra una vez que ya hemos superado sus obstáculos y retos. Siempre será conveniente tener un guía de meditación que vaya clarificando las distintas etapas.

*Julián Peragón*

*Meditación Síntesis*

*Editorial Acanto*

---