

## Actitudes. Introducción en la meditación

Dicen que la felicidad no es llegar a una meta determinada... si acaso, la podemos encontrar en la forma de viajar. Es posible que sea tan importante el camino como la meta, y hablando de meditación, tan importante la actitud como la técnica. Más adelante nos referiremos a los pasos a dar en la meditación: a las técnicas de concentración, a la postura y a la respiración... Hablaremos en detalle de todo ello, pero hay algo previo que a menudo olvidamos: la actitud en la meditación, la forma de encararla, de sentirla, de vivirla, de ser uno con ella.

Cuando un novato quiere hacer la postura del triángulo en yoga (por poner un ejemplo), piensa que lo importante es llegar al movimiento final; con la experiencia, sin embargo, se irá dando cuenta de que la postura empieza mucho antes: con una escucha, con una visualización, con un abordaje preciso y delicado, progresivo y respetuoso. Se da cuenta, en definitiva, de que la postura es todo un viaje que no podemos hacer a trompicones ni de forma acelerada.

Por ilustrarlo de otra manera, así como es importante el tipo de alimento que comemos, no lo es menos la actitud con la que lo hacemos. Por muy bueno que sea el alimento que ingerimos, si lo hacemos de forma ansiosa, con poco tiempo, sin masticar suficientemente y en un entorno agresivo, lo más probable es que no nos siente bien. Es posible que la actitud sea lo primero y lo último, algo que depende de nuestra sabiduría, la que al final se ha integrado en nuestro ser.

Decíamos que la meditación es desnudez, desnudez del ser. Y en esa desnudez nos sobra casi todo, por no decir todo. Todas las intenciones, todas las imposturas, todos los deseos, toda la memoria, el carácter y hasta el cúmulo de experiencias, sobran. Especialmente, es importante dejar caer la ropa psicológica que nos hemos de quitar para encontrar de nuevo la desnudez, esa desnudez necesaria para que la vida profunda emerja a borbotones.

Meditar sin miedo será necesario para que aparezca nuestra confianza; meditar sin esfuerzo, para conectar con nuestra relajación; meditar sin juicio, para observar nítidamente la realidad; meditar sin frustración, para dejar que surja nuestra paciencia; meditar sin el bagaje de nuestra experiencia, para que se abra camino la curiosidad; meditar sin expectativas, para lograr la satisfacción del momento presente, y meditar sin apego para sentir la libertad. Y aunque sea cierto que una pasión del carácter esconda una virtud del alma -amordazada o maniatada-, lo cierto es que conviene recordar en primera instancia aquello que hemos de soltar.

He aquí siete obstáculos y siete actitudes que nos parecen nucleares a la hora de meditar. Siete maneras de entregarse a la práctica que son el secreto más profundo de la meditación y que, probablemente, bastarían para cotejar las profundidades del Ser.

***Meditación Síntesis***

***Julián Peragón***

***Editorial Acanto***

