MEDITACIÓN FRENTE AL MAR

La meditación es una práctica sencilla pero requiere coraje. El coraje de sentarse para observar la vida que vivimos ya que en medio del trabajo y de las relaciones personales se vuelve difícil encontrar un punto de calma y claridad. De ahí que nuestras acciones, muchas veces, basadas en el error, producen mucho sufrimiento porque surgen de la confusión o la agitación.

Sentarse a meditar en la quietud es desarrollar la suficiente voluntad para poder drenar nuestras tensiones corporales y mentales que permitan permanecer en la intimidad de uno mismo. El proceso de interiorización puede ser muy natural como el hecho de estar, simplemente estar, en este momento. Pero también pueden aparecer muchos obstáculos: a veces la misma incomodidad con la postura meditativa, otras la reactividad ante las sensaciones desagradables y, muchas veces, lo más común, es la constante dispersión. Puede aparecer la negatividad, el sopor, el aburrimiento o la duda, pero también la fantasía y el miedo. El miedo a salir de la estructura del carácter que nos da seguridad ante el vértigo de la inmensidad de lo que somos.

Cierto, la meditación se parece a veces a un laberinto con muchas bifurcaciones pero con un único centro que hemos de descubrir. Con la meditación descubrimos que todas las situaciones que vivimos son circunstancias

en la superficie de una rueda apuntando al centro de la misma. Y en ese centro las experiencias no son buenas, malas o indiferentes sino oportunidades de comprensión de uno mismo.

Desnudar la Realidad en la meditación hasta percibir lo esencial de lo que tenemos delante nos lleva a reencontrar una armonía en el vivir y a desplegar una actitud más amorosa y compasiva. Meditar un poco cada día para no ser arrastrados por nuestros condicionamientos y encontrar mucha más paz. Om shanti

Por Julián Peragón