

## Síntesis y mestizaje en la meditación



Tengo en mi biblioteca muchos buenos libros de meditación. La mayoría de ellos están adscritos a alguna de las más grandes tradiciones meditativas como el zen, el vipassana, el yoga o el taoísmo. Son libros para iniciados escritos por grandes maestros imprescindibles como faros que alumbran en la oscuridad de la noche meditativa. Su lectura requiere a menudo unos conocimientos previos de las tradiciones de origen. Son libros que matizan aspectos filosóficos de altos vuelos o que remarcan nítidamente estados de conciencia dentro de otros niveles de nuestra mente sutil. Sin embargo, no pueden ayudar mucho a acercar la experiencia meditativa a los no iniciados, a los que las circunstancias de la vida nos revuelcan una y otra vez sin dejarnos apenas respirar, y que precisamente necesitamos con urgencia una mayor actitud templada ante la existencia.

La vía del monje es una vía noble y valiente pero no apta para muchos de nosotros que necesitamos un camino más laico, más práctico, más real en el sentido de estar en medio del mercado del mundo. Necesitamos, por así decir, despojar a la meditación de la carga religiosa y del peso ritualista y dotarlo de un sentido práctico y de un abordaje inteligente para que sea eso, una herramienta de crecimiento personal y un trampolín hacia la culminación de un anhelo espiritual que todos tenemos, y no otra cosa.

La gran mayoría de las técnicas meditativas

buscan de una manera u otra recabar presencia, todas son válidas y se dirigen a la misma cumbre donde el ser humano se libera de su ignorancia y sufrimiento. Sin embargo, hoy en día que tenemos toda la información sobre la mesa y que no estamos encerrados en espacios estancos culturales como en la antigüedad tenemos la obligación de hacer un esfuerzo y rescatar lo esencial de cada tradición para establecer un nuevo edificio meditativo. Por poner un ejemplo, hoy en día el arquitecto no construye como antaño, tiene nuevos materiales, herramientas informáticas para una mayor precisión. Con la meditación es igual, no es necesario cargar con decenas de divinidades y rituales auspiciosos, podemos hacer una síntesis con lo mejor de lo mejor. Y si bien una nueva síntesis requiere tiempo de asentamiento, estoy convencido que veremos más bien pronto que tarde flores nuevas en el arte de meditar.

Para los más puristas me gustaría remarcar que el proceso de síntesis es consustancial al proceso de aprendizaje. Todos sabemos que el budismo que nace en India se desplaza hacia China y se mezcla con elementos confucionistas y sigue su recorrido hacia Japón donde adquiere un aspecto más marcial dentro del contexto de la cultura samurai. Todas las tradiciones son fruto de encuentros, colisiones y fusiones con los elementos que se encuentra. A menudo debajo de templos encontramos ruinas de otros templos, o detrás de fiestas religiosas hay fiestas paganas con un revestimiento de la nueva religión. Podemos decir que la cultura es una sedimentación de formas de vivir que se han visto superadas. Y este proceso de

síntesis y mestizaje es imparable.

Otro elemento confuso en mi propio recorrido meditativo es el de empezar una práctica sin saber exactamente qué es lo que estaba haciendo. Te sientas, cierras los ojos, repites una oración sagrada, pones la lengua hacia el paladar o cruzas los dedos en un gesto simbólico pero no sabes el para qué. En algún momento te explican que primero tienes que experimentar y después con los años empiezas a entender. No obstante, nuestra mentalidad occidental se resiste a ello, y pide explicaciones, yo creo que con razón puesto que han cambiado los modelos de aprendizaje y el modelo tradicional lento y seguro ya no es válido para nuestra época veloz. Aprendemos de otra manera.

Hoy casi nadie se retira del mundo tal vez porque el mito de las clausuras ha caído. Dentro del convento existe el mismo mundo, las mismas pasiones, las mismas perversiones y las mismas iluminaciones que podemos encontrar fuera. Es una opción respetable pero considero que necesitamos una herramienta meditativa de acorde con nuestro mundo real, feroz y alocado, complejo e injusto. El monje de hoy en día no escucha el maravilloso sonido de las maderas en el dojo zen, tiene reloj, móvil, ordenador y coche.

Julián Peragón

---