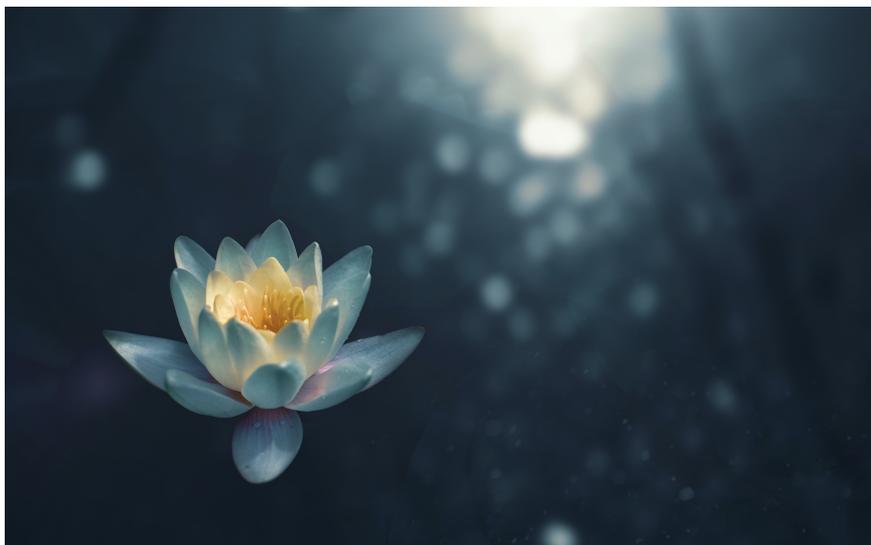


# Meditación en lo esencial



*Foto de Zoltan Tasi en Unsplash*

**D**etrás de âsana nos espera prânâyâma de la misma manera que más allá de los ejercicios de respiración nos encontraremos con el cultivo de la atención y un aterrizaje en dhyâna, la meditación. Vamos sumando habilidades y recorriendo un camino evolutivo que va desde la sensación más básica hasta la intuición más sublime.

Las técnicas en el yoga posibilitan un avance eficaz y prudente en el desarrollo de nuestra potencialidad. Pero las técnicas no son el objetivo sino el medio. Tal vez por eso es urgente preguntarnos ¿qué objetivos tenemos cuando practicamos yoga o meditación? Seguramente cualquier objetivo personal en el yoga es totalmente digno,

hay quien practica para perder peso, para dormir mejor, para relajarse, flexibilizarse o para rendir más en estudio, el deporte o el trabajo. El abanico es muy amplio.

Sin embargo, como diría Paulo Coelho, los barcos están más seguros dentro del puerto, pero no es para eso que se construyeron los barcos. Podemos tener objetivos muy personales y muy puntuales en la práctica pero sería imperdonable olvidarnos el para qué de esta ciencia milenaria.

Y ese objetivo esencial se llama kaivalya, o también moksha, la liberación espiritual, la búsqueda de la unidad. Hay muchas maneras de entender esta liberación. En el plano más básico lo entendemos cuando nos liberamos de la piedra en el zapato que nos hace daño, de la deuda que nos presionaba, de la relación tóxica o simplemente de un problema que no nos deja dormir. En todos estos casos podemos tener más o menos clara la solución aunque a veces nos cueste lo suyo. Pero, ¿cómo salir de nuestra propia subjetividad que nos impide tener una visión más ecuánime ¿cómo desmontar las creencias limitadoras cuando pensamos que estamos en posesión de la verdad ¿cómo lograr ser más auténticos en vez de reaccionar ante la mirada (y los juicios) de los demás? En definitiva, ¿cómo desactivar el mecanismo neurótico que produce sufrimiento cuando nuestra acción bienintencionada es para ser más felices? Difícil, mucho más difícil que sacarse la piedra de zapato o resolver algún que otro problemilla.

Podríamos decir que necesitamos una "ingeniería" espiritual para resolver estas cuestiones. Y añadiría, que nos va

la vida en ello, esta vida que es la única real. Esta ingeniería se llama: meditación, que puede ser muy elaborada o sencilla, religiosa o laica, antigua o moderna, da igual, lo importante es que haga de puente para llevarnos a una mayor comprensión de uno mismo que posibilitará tarde temprano, una transformación personal. Veamos algunos elementos de esta meditación esencial.

Buscar la inmovilidad en la postura meditativa es hábil para soltar parte de la agitación de la vida que llevamos. Recorrer el cuerpo y prestar atención a las sensaciones corporales nos obliga a salir de nuestra posición mental en el tiempo y atender a "algo" que ocurre en este preciso momento en algún lugar del cuerpo.

Por otro lado centrarse en la respiración y dejar que se vuelva profunda y sutil ejerce un efecto balsámico sobre nuestras emociones. La respiración es uno de los grandes soportes de la meditación porque siempre está presente, no de una forma fija, sino en movimiento, con un ritmo. Sucede ahora y ahora, moviliza el pecho y el abdomen, repercute en todo el cuerpo, arrastra la fisiología pero también la vivencia. Se mueve entre lo automático y lo consciente y hace de puente entre el cuerpo y la mente. Así como la postura, la respiración nos deja en un estado de calma que permite la observación interna.

De momento esto es, digamos, un aperitivo, un preámbulo, pero no es suficiente. El plato principal está por llegar. Hemos podido hacer un paréntesis con la vida externa (trabajo, relaciones, tareas, etc) buscando un momento al día de quietud y silencio. Pero ... la vida interna sigue y sigue revoloteando en nuestro interior. Cuando una cierta

relajación nos permite invertir la atención nos damos cuenta de esa vida, muchas veces secreta, que nos vive claramente. Hay zonas luminosas en esta vida pero muchas también en penumbra y en plena oscuridad.

La meditación se parece a un viaje exploratorio de por los territorios que nuestra conciencia raramente visita. Conocer la realidad es conocer todo lo que nos habita y no solo agradable, puede que también nos encontremos con traumas, complejos, miedos, fobias o creencias muy arraigadas.

Esta interiorización es de lo más difícil en meditación y porque no solo hay que recorrer el camino del reconocimiento de eso que nos habita sino el sendero difícil de la aceptación para llegar, eso esperamos, a la liberación del dolor, de los condicionamientos o los autoengaños que seguimos sosteniendo aunque eso pase por la vía del perdón, la capacidad de dejar ir y la desidentificación de la torre de seguridades que hemos construido desde pequeños. Sin duda, la meditación es un camino de desnudamiento interno y no es de extrañar que muchos salgan corriendo al verse en el espejo nítido de lo que somos.

Necesitamos también dar un paso más. Quedarse en lo contundente de lo real puede resultar duro, o al menos, desalentador. La larga sombra que proyectamos ilusoria y dolorosa nos lo indica. Pero hay un atajo, integrar dentro de lo real, lo potencial (que también es real, claro) y no solo revolotear entre el cuerpo y la mente, sino visitar el alma.

El símbolo es claro, si la raíces no penetran en la profundidad de la tierra difícilmente la ramas alcanzará en el

cielo. La meditación nos pone al borde del abismo para saltar hacia lo esencial que nos habita.

Yo no diría que hay que encontrar al Sí mismo pues daríamos una idea de que ese sí mismo y su gesto se puede alcanzar, como el que llega a la cima de una montaña. Nada de eso. La meditación no es un conseguir algo sino darse cuenta de que por debajo (o por encima, no es una cuestión espacial) de las sensaciones, emociones, sentimientos o pensamientos está el ser como apertura a la experiencia. Vemos los objetos en el paisaje y un día nos damos cuenta del mismo espacio donde las montañas, nubes y árboles se ubican. Siempre estaba el espacio pero no nos dábamos cuenta. No es una conquista de algo sino un descubrimiento.

La meditación nos recuerda eso mismo, tan evidente y tan real, que nos pasaba desapercibido. Todo está en permanente cambio pero nuestras categorías mentales no lo captan. Nos da más seguridad pensar en fijeza. El mismo yo que es un conglomerado de supervivencia emocional, imitación, mito o creencia se vive como estable y permanente. Pero basta un pequeño repaso terapéutico para darnos cuenta de la antigüedad de la memoria y la inconsistencia de nuestras verdades.

La vida es impermanencia como decíamos, el yo es insustancial y el pasado o el futuro son constructos que utiliza nuestro pobre yo para recordar lo grande que uno es o lo importante que llegará a ser. Los fuegos artificiales caen y solo permanece lo real, el momento atemporal, la presencia luminosa infinita, y el yo disuelto (momentáneamente) en la Totalidad.

Es posible que puedan aparecer experiencias de arrobamiento aunque el objetivo de la meditación no sea ninguna experiencia extraordinaria, nueva tentación para un ego débil. Lo importante es despertar del sueño inconsciente de la razón y soltar los amarres que nos condicionan hasta sentir por todos los poros la libertad.

Podemos decir que conocer lo real nos hará libres. Y esa libertad es gozo, es presencia y es luminosidad. Meditar puede llegar a ser un alto vuelo místico.

**Julián Peragón. Antropólogo, escritor y formador de la Escuela Yoga Síntesis. <https://meditacionsintesis.com>**