

Obstáculos en la meditación: Sopor y aburrimiento

Obstáculos y retos:

Sopor y aburrimiento

La mejor postura, la que acumula menos tensiones, placentera y dulce, es la postura del cadáver. Pero esta postura que adoptamos cada noche, boca arriba o boca abajo, no es apta para meditar por la sencilla razón de que la utilizamos para abrazar a Morfeo. La postura horizontal, y el mismo gesto de cerrar los ojos, nos invitan, casi sin darnos cuenta, al sueño reparador.

Necesitamos pues una postura que, siendo estable, requiera un plus de atención por nuestra parte para mantenernos erguidos. Ya la tenemos: sentados con las piernas cruzadas o en paralelo y la columna vertical. No obstante, somos capaces de dormirnos aún de pie si tenemos un déficit de sueño o si meditamos a horas muy madrugadoras o a medianoche, cuando el hábito del cuerpo es desconectar. La carencia de sueño tiene muy fácil arreglo: basta con un fin de semana haciendo la dulce terapia de dormir.

Sin embargo, hay otra somnolencia que no procede de la falta de sueño, sino de la evasión. A veces, en meditación nos sobreviene una pasión de sueño claramente sospechosa, una pasión que nos impide permanecer alertas, estar presentes. Como comprobamos a menudo, la mente es inestable y caprichosa. Su centro egoico se alimenta en parte de estímulos y se recrea en los circunloquios de sus deseos y temores; hace sus cambalaches con el mundo y se entretiene muy a menudo en crucigramas,

puzzles, chistes, historietas y rumores. En parte suena a caricatura, pero esa conciencia ordinaria, preocupada y dispersa, está en nosotros, y la podemos observar en el metro, la oficina y la cena de amigotes.

Nos hemos sentado en el cojín de meditación con muy buenas intenciones, pero tras unos minutos de mirar el suelo y la pared, después de cerrar los ojos y quedarnos en la nada de la pantalla mental... nos sobreviene el tedio. Aburridos aún, le sacamos la gracia al desconchado de la pared, pero ni siquiera eso dura mucho: irremediablemente buscamos una salida, el sueño. Somos expertos en escapismo cuando algo no nos interesa o nos amenaza, cuando algo nos da miedo o nos produce angustia.

La meditación nos ayuda a permanecer despiertos sin los estímulos externos, porque no se trata de entretener al ego (como si le diéramos un sonajero a un bebé); se trata de abrirnos a una presencia eterna que está en nuestro interior y se actualiza fuera, una curiosidad del alma que no ve la pared y el desconchado sino el infinito que hay tras ellos. Qué duda cabe de que estaríamos despiertos si tuviéramos que coger el último tren de la noche, si estuviésemos esperando a nuestro gran amor después de meses de ausencia, si estuviéramos en la línea de salida de nuestro deporte favorito. En esas situaciones es fácil mantenernos despiertos. También lo sería si en vez de estar haciendo una meditación más, dentro de una práctica diaria, fuera la única e irrepetible meditación, en la que gritamos "tierra" después de un largo viaje en barco.

De todas maneras, existe un antídoto para el sopor en la meditación: la postura. Una postura de meditación demasiado cómoda acogerá fácilmente el ataque de sueño; pero si anudamos más las piernas, si estiramos más la espalda hacia la vertical, si mantenemos con rigor el gesto de las manos, la lengua contra el paladar y si abrimos bien los ojos, es posible que podamos lidiar con el sueño.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto
