

Actitudes. Meditar sin esforzarse

Meditar sin esforzarse

Sentarse en meditación es fluir como un río. Cuando nos encontramos en medio del cauce, resulta tan absurdo nadar contracorriente como empujar el río abajo. En ambos casos, lo único que cosecharíamos sería un cansancio descomunal. Lo mejor, entonces, es relajarse, y relajarse no es sólo aflojar el exceso de tensión de la musculatura o soltar las articulaciones... implica también un estado de ánimo, una actitud de abandono.

Cuando nos sentamos a meditar, tratamos de sentarnos sin más y, para ello, no es necesario llevar más carga que la estrictamente necesaria. Dejamos en el perchero nuestra mochila de responsabilidades y preocupaciones. No necesitamos, para el caso, ningún kit de supervivencia. Simplemente sentarse con ánimo tranquilo termina por resolver el exceso que nos provoca nuestra vida, condicionada por una sociedad acelerada y acumulativa.

Un mismo alimento puede nutrirnos si lo ingerimos moderadamente, cebarnos si lo hacemos en exceso, o incluso dañarnos si comemos de manera totalmente desordenada. Bastaría con dejar de comer unos días, o al menos con hacer dieta una temporada, para restablecer el equilibrio perdido. Si el ayuno es la respuesta puntual a la dieta, el silencio y la quietud lo son a un desorden en cuanto a nuestras habladurías y manipulaciones.

Dejar de hacer es una manera de desactivar la acción precipitada, condicionada o ignorante que tantos reveses nos trae luego y que, a regañadientes, muchas veces no queremos admitir. Sentarse relajadamente es una buena manera de responder a ese exceso en el hacer. Podemos aflojar el cuerpo y soltar las manos, esas manos tan habituadas a coger y soltar, a retorcer y enderezar, en definitiva, a manipular la realidad.

No podemos meditar con el cuerpo tenso y la mente ávida: hemos de aprender a relajarnos, drenar el exceso de tensión y ponernos en actitud de disponibilidad. Para ello, nos ayudan la postura vertical, la respiración lenta, las técnicas de visualización y la concentración, relajada y atenta.

Meditación Síntesis
Julián Peragón
Editorial Acanto
