

Actitudes. Meditar sin expectativa

Meditar sin expectativa

La sociedad nos acostumbra a sembrar para recoger, a invertir para obtener una ganancia, y en general a hacer para conseguir un resultado práctico. Todo esto es de sentido común y no hay nada de malo en ello. Sin embargo, a fuerza de anticipar el efecto de nuestras acciones y de calcular el beneficio y el perjuicio, hemos olvidado el tesoro mismo que tenemos delante: la profundidad del momento presente. La vida se asemeja a una gran cadena de infinitos eslabones. Cada eslabón hace de unión entre los dos adyacentes, pero no es solamente un enlace; es también una totalidad interdependiente. En este sentido, cada acto es un medio para otra cosa, pero sin duda también un fin en sí mismo. Nuestra mente está polarizada hacia un futuro prometedor a corto, medio o largo plazo; nuestras acciones son, la mayoría de las veces, tendenciosas. Somos grandes estrategias que calculan cuántos soldados estamos dispuestos a sacrificar para ganar una batalla y cuántos dejamos en la retaguardia.

Es posible que nos sentemos a meditar calculando, consciente o inconscientemente, el bienestar psíquico o las experiencias genuinas que podamos cosechar. No obstante, sentarse de esa forma es escapar del momento presente, que es precisamente donde radica la meditación.

Por muy buenas intenciones que tengamos al meditar, desde sentir la libertad más absoluta hasta simplemente calmar la

ansiedad, el mero hecho de ir a ella con expectativas creará en nosotros una tensión psíquica que nos impedirá estar plenamente abiertos al presente. Es como las anteojeas que lleva el burro, que resultan útiles para ayudarlo a seguir un camino recto pero constituyen obstáculos para percibir la amplitud del horizonte que le rodea.

Dichosa la persona anciana que aprovechaba cada paseo matutino para esparcir semillas... para que un día, estando ya ella bajo tierra, apareciera, como de la nada, un espléndido bosque... sin aspirar a un provecho inmediato ni a un reconocimiento social: con el único aliciente del amor a los bosques, los que hay, los que desaparecieron y los que están destinados a nacer.

No obstante, hemos de trascender hasta los deseos más altruistas, hemos de aprender a permanecer en lo atemporal del presente sin ninguna especulación. Aunque evidentemente las acciones se solapan y se generan con ellas nuevos efectos, como si de una onda expansiva se tratara, lo cierto es que al momento presente no le falta ni le sobra nada. La meditación es la capacidad de estar satisfechos y de que esa plenitud no dependa de ninguna circunstancia. No hay mayor nobleza que la de sentarse sin esperar nada, sin esperar que algo viaje desde el futuro a nuestro encuentro.

Cuando tenemos expectativas sobre algo que va a ocurrir en el futuro, en realidad estamos anteponiendo nuestro propio deseo. Y el deseo -ya lo sabemos- termina por desgajar la totalidad en la que nos encontramos. No saber lo que nos vamos a encontrar puede ser desalentador, pero

también puede ser muy enriquecedor.

Estamos llenos de prejuicios con respecto a la meditación. Hemos visto muchas películas del mundo espiritual, y es posible que nos hayamos hecho una idea equivocada del mismo.

Como en el cuento de la lechera, en los primeros proyectos todos hemos caído en la ingenuidad de pensar el rendimiento que nos podían dar a corto plazo, y todos hemos caído varias veces en la misma piedra. Se trata, pues, de rendirse al momento presente sin esperar nada a cambio. Y ya que es la mente -y no el alma- la que espera, bastaría con encontrar una actitud de vacío mental.

Meditación Síntesis
Julián Peragón
Editorial Acanto
