

Actitudes. Meditar sin experiencia

Meditar sin experiencia

Todos hemos saboreado en algún momento la suerte del principiante: uno se adentra en el juego que apenas conoce, en clara desventaja respecto de los jugadores avanzados... e inesperadamente gana! La mente del novato, que aún no está filtrada por el hábito ni condicionada por las normas, sin saber cómo, conecta con esa intuición en el juego que le permite ganar.

En la meditación pasa algo parecido. Cuando uno está resabiado en la técnica de la meditación, cuando ya ha recorrido muchos senderos y tiene a sus espaldas un cúmulo de experiencias, pareciera que le costara conectar con el estado de meditación en sí. Muy al contrario, el principiante, que no sabe lo que le espera, no sabe muy bien qué sendero tiene que elegir en su experiencia interna y, entonces, avanza por terrenos desconocidos y fecundos.

Sucede también en la vida cotidiana: conocemos poco nuestra ciudad porque nos arrastra el hábito, y así, transitamos casi siempre por los mismos rincones y callejuelas. Terminamos tomando el mismo té en los mismos bares. El turista, en cambio, se adentra por calles por las que a nosotros nunca se nos ocurriría. Pero no hagamos tan fácilmente una apología del principiante: demasiada carga nos condiciona, pero demasiada inexperiencia nos hace dar excesivas vueltas o llevarnos a una precipitación indeseada.

En el arte de meditar, el meditador tiene experiencia, tiene claves, estructura... pero no ha perdido la frescura de su mente, y

así puede ver lo mismo de siempre con la mirada nueva, sin filtro, sin condicionamientos. El funambulista no puede andar por la cuerda floja con los criterios y la experiencia del equilibrio del día anterior: se tiene que ajustar al momento presente, al movimiento de su cuerpo, so pena de caer en el vacío.

Miremos la piedra, la flor, la nube, ¿son únicas, o son una repetición de lo ya sabido? En realidad, la mente, en su profunda estrategia económica, nos juega una mala pasada. Al reconocer la manzana, al interpretar el “esquema” manzana, nos ahorra un esfuerzo sensitivo e interpretativo, pero nos priva así de una experiencia única, ya que esa manzana que tenemos en la mano es la primera vez que la vemos y la primera y última vez que la saboreamos. La mente juega a ordenar categorías muy rápidamente; selecciona eficazmente cosa, alimento, fruta, manzana, dulce, etc., pero no aterriza en la experiencia única.

La mente de principiante es una mente abierta, flexible para adoptar diferentes puntos de vista y curiosa. La curiosidad es un impulso a desvelar el misterio, pero sin encerrarlo en una cárcel cognitiva. Nos zambullimos en el juego de apartar velos y más velos en la certeza de que habrá infinitos, y sin la ansiedad de llegar al último. Basta con el asombro, como el de un niño, de saber lo que hay detrás de la cortina y después lo que hay detrás de la puerta, arriba de las escaleras, debajo de la cama... y vuelta a empezar.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto
