



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

*Foto de
Igor Miske en
Unsplash*

Meditación en la Vida Cotidiana

El objetivo último de la meditación no es instalarse en un éxtasis que nos aleje de la realidad que vivimos. Todo lo contrario, el espacio meditativo es un laboratorio de cultivo de las actitudes que nos ayudan a vivir con más plenitud. Porque, como todos sabemos, los imponderables de la vida cotidiana son los más difíciles de superar.

A menudo tenemos la convicción de que la vida que vivimos es una carrera de obstáculos y para sortearlos necesitamos paciencia, habilidad, ecuanimidad, renuncia, generosidad, coraje y mucha sabiduría. Y esto es así porque conjugar trabajo y descanso, familia y amigos, formación y ocio se convierte en un juego de malabares cada vez más complicado.

Seguramente la culpa no la tiene toda el mundo sino en nuestra forma de sintonizar con él pues queremos meter en una sola vuelta que da la peonza de la tierra cada 24 horas una infinidad de deseos y exigencias, sin darnos cuenta que la vida ajetreada luce poco y lo verdaderamente importante pasa delante de nuestros ojos sin ser visto. Requerimos por ello una atención consciente y sosegada que permita saborear la vida tal como se presenta. El oleaje del mar o el deambular de las nubes sigue su ritmo en armonía. El canto del mirlo o el estruendo del rayo siempre es a su tiempo. Tal vez somos nosotros, prisioneros del mito de Prometeo, que hemos roto el ritmo grácil y sereno del vivir.

La vida toma otro cariz cuando le damos importancia a las pequeñas cosas como ir a dormir o levantarse por las mañanas, preparar la comida o disfrutar de una charla amena, pasear por la naturaleza o simplemente ver el cielo estrellado. Con la ventaja de que la mayoría de esas pequeñas cosas son gratis. Con el descubrimiento también de que estas cosas, casi insignificantes, tienen un potencial de belleza extraordinario.

La limpieza, el orden, el silencio en casa nos proveen de una calidad de vida inmejorable. Cuidando de nuestras plantas o atendiendo a nuestras mascotas. Colaborando en la mejora social con el reciclaje, el comercio justo y responsable, el apoyo a ONG's, organizaciones de barrio. Sin ir más lejos, y en pocas palabras: se trata de vivir con plena consciencia.