

Elementos a tener en cuenta...

Preparativos

Sin temor a equivocarnos, la simplicidad es la mejor manera de abordar la meditación, al menos para no complicarnos demasiado. El que siente fervor delante de la meditación cualquier espacio, cualquier momento y de cualquier manera bastan. A menudo el fruto pequeño, feo y arrugado alberga la pulpa más sabrosa. La meditación puede liberarse de los condicionamientos externos y centrarse en el despertar interior.

Ahora bien, no siempre estamos tan conectados y la verdad, el entorno influye lo suyo. Si podemos crear las condiciones adecuadas, sin obsesionarnos, la meditación entrará como un guante y facilitará la introspección. Es de sentido común que un espacio limpio y ordenado con el menor número de objetos y decoración permite una neutralidad favorecedora. Y cómo no, el silencio, la penumbra, la temperatura cálida y la no interrupción de personas o alarmas de aparatos electrónicos, mucho más.

El momento adecuado para meditar es muy personal y depende de muchos factores. Pero los momentos donde rompe el día o decae que coincide con una calma ambiental son extraordinarios. Especialmente cuando la hora de meditación no coincide con horarios de trabajo o convivencia familiar. Desde mi punto de vista, el alba. La belleza del amanecer, cuando la mente todavía no ha cogido la velocidad de crucero, nos va encendiendo internamente y nos permite el tiempo y el espacio para agradecer un nuevo día.

Aunque se agradece un espacio sin sobrecarga que no nos distraiga, la presencia de un pequeño altar puede ayudarnos a recordar lo esencial. Basta una flor, una gema, una vela o un incienso para expresar la naturaleza del agua, la tierra, el fuego o el aire, elementos que constituyen el mundo pero también los símbolos de nuestras funciones psíquicas como son el sentimiento, la sensación, la intuición o el pensamiento. A menudo los elementos simples nos recuerdan la magia con la que podemos reconstruir la realidad, elaborar nuestros sueños, fijar nuestros proyectos o vincularnos con los demás.

Cualquier símbolo, religioso o natural, es una fuerza de invocación para ir más allá, en nuestras meditaciones, de los límites escasos adonde nos lleva nuestra conciencia ordinaria. No es necesario ser crédulo para poner delante nuestro un soporte simbólico que nos transporte al aroma de lo sagrado. La única consideración es que el pequeño altar despierte nuestro corazón.

En realidad, la meditación siempre es una ofrenda sincera, una plegaria silenciosa, una promesa de plenitud. Y ya sabemos que el hábito no hace al monje, ni los símbolos transmiten nada si no se ha producido un amanecer dentro nuestro.

Julián Peragón