

## Obstáculos y retos

# Incomodidad

Dicen que venimos a este mundo incorporados con un botón rojo que se dispara cuando siente una determinada presión. Sentimos presión cuando el conductor del coche de atrás tiene prisa y nos toca el claxon, cuando falta un día para entregar el proyecto que llevamos meses realizando o cuando nuestro avión sale por la puerta 38 y nosotros estamos equivocadamente en la 20. Es difícil sustraerse al ritmo frenético de una sociedad que tiene prisa por realizar sus mitos. El norte de este planeta ha puesto la directa y la locomotora del progreso arrasa con bosques y mares, margina culturas y personas desfavorecidas, hace saltar economías de subsistencia y nos aboca a periodos de recesión. No es de extrañar que este botón esté al rojo vivo.

Hoy en día tenemos muchos números para sufrir estrés si nos mudamos de casa, nos despiden del trabajo, vivimos una separación, nos casamos, se muere un ser querido o simplemente hacemos un "excitante" viaje al Tercer Mundo. El estrés es el precio que pagamos por este progreso que promete abundancia por la puerta principal pero que despide miseria por la puerta de servicio.

Y este estrés del que muchas veces no somos conscientes es el que nos encontramos cuando nos sentamos a meditar. Sabemos que hemos de meditar con la serenidad de una montaña pero sentimos movimientos sísmicos en nuestro interior, intentamos no movernos pero nuestra musculatura nos traiciona, queremos ganar presencia pero nuestras preocupaciones saltan al ruedo de la arena meditativa.

Fundamentalmente nos peleamos con la postura, primero con el cojín que no es lo suficientemente alto o bajo; después con los pies que no sabemos si ponerlos en el muslo, uno debajo del otro o a continuación; más tarde nos las vemos con la pelvis que aunque la pongamos en anteversión para facilitar la verticalidad, se vuelve, sin quererlo, por acortamientos posteriores, en una posición de protección que cierra el vientre y nos impide respirar ampliamente. La mudrâ, gesto simbólico que hacemos con las manos como soporte de concentración con un contenido evocativo de presencia o centralidad, se nos hace tan complicado como un truco de manos.

Fruncimos el ceño, apretamos la mandíbula, subimos los hombros y cerramos el pecho. He visto a más de uno explotar en un grito durante la meditación frustrado por la incomodidad de la postura. No nos olvidemos, la postura está diseñada para ser incómoda cuando nuestro punto de partida es de agitación o incomodidad.

Esta primera etapa meditativa es, de por sí, terapéutica. Nos obliga a revisar nuestra forma de vida, a detectar dónde están las fuentes de tensión y a intentar gestionar nuestro estrés de forma creativa.



Nadie vive en una burbuja sin tensión. Aceptar parte de esa tensión de vida en sociedad forma parte de la madurez pero hay un margen de esa tensión que sí podemos eludir de forma inteligente. A veces menos es más, y simplificar nuestra vida y nuestras relaciones nos da más libertad y más calma.

Cuando estamos hablando de estabilidad de la postura no nos estamos refiriendo a conseguir hacer la postura y hacernos con ella una instantánea mental sino al hecho de poder mantenerla a lo largo del proceso de meditación sin ninguna alteración.

Conseguir la inmovilidad en la postura es una gran oportunidad de poder observar nuestra inquietud interna. La mente es inestable y el cuerpo se quiere mover impulsivamente. Es como el jinete que monta sobre un caballo intranquilo, necesita utilizar sus riendas para centrarlo en la dirección del camino que se ha propuesto.

Tenemos aquí una posición privilegiada para observar la agitación interna, esa agitación que en la vida cotidiana pasa desapercibida porque se confunde con el quehacer a veces frenético que llevamos. La inmovilidad se convierte en un reto importante en el sentido que todo impulso que nos saca de la inmovilidad es observado. Ahora bien, no reaccionamos a ello, observamos como si fuera una mera circunstancia que acontece en la conciencia. Si nos pica la cabeza, si nos duele la rodilla, si nos molesta el cojín sobre el que estamos sentados se convierten en una sensación más junto con las imágenes o los pensamientos que sobrevienen.

En cierta manera junto a la inmovilidad de la postura estamos cultivando la voluntad, esta voluntad de permanecer pase lo que pase, incluso contra viento y marea, que nos ayuda a enraizarnos en la vida y a fortalecernos. Desde un punto de vista la mosca que revolotea en la comisura de tu ojo y el mosquito que clava su aguijón en tu cuello tiene una importancia muy relativa cuando ponemos en juego algo tan importante como nuestra estabilidad mental.

**Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto**