

Meditar **sin** frustración

Actitudes en la meditación

A veces, el invierno se hace muy largo y desesperamos porque no estalla la primavera; otras veces nos sentimos frustrados porque no avanzamos convenientemente en nuestra práctica o en nuestros estudios. La respuesta que nos daban nuestros mayores era: “Ten paciencia, todo llegará a su debido tiempo”. Necesitamos cultivar la paciencia en nuestra vida cotidiana porque hemos hecho del mundo algo complejo y hemos construido muros que hemos de saltar, si queremos seguir adelante. Pero aún más: hemos de cultivar la paciencia en el mundo espiritual porque los dones de su práctica se hacen demasiado de rogar.

En la meditación regamos, podamos y sulfatamos, y los frutos siguen verdes. La frustración es la otra cara de la moneda del éxito; a veces, la moneda cae de cara y otras muchas, de cruz. En ambos casos, deberíamos ser tolerantes con la frustración, así como moderados con el éxito. ¿Por qué se nos hace tan insufrible la espera? Nuestra mente tiene habilidad para colocarse más fácilmente en la posición de llegada que en la de salida, más en el premio que en el esfuerzo; en definitiva, más en el futuro edulcorado que en el presente desnudo.

En la práctica meditativa, echar la mirada hacia atrás puede reconfortar al ver el camino realizado: la suma abultada de horas y horas de meditación. Ahora bien, la mente también mira hacia delante y, ante el camino inmenso que queda todavía por recorrer, nos sentimos desesperados, dispuestos incluso a tirar la toalla...

Sin embargo, esto es un espejismo, un juego tramposo de la mente, presa del tiempo psicológico. En la meditación estamos fuera de ese tiempo lineal, pues salimos disparados por la tangente del tiempo y aterrizamos en un espacio

atemporal. En ese eterno presente no hay un camino que hemos transitado y otro que hemos de transitar: sólo existe el estado de comunicación con la realidad que percibimos. Es lo único que importa. La frustración se da en el tiempo, y el único antídoto es la paciencia. La paciencia es la antesala del presente: hace gala de un tiempo dilatado, de un ritmo holgado y de una actitud tolerante con el devenir.

Meditación Síntesis

Julián Peragón

Editorial Acanto