

Obstáculos y retos

Dispersión

Decíamos que la respiración ha sido uno de los grandes soportes que ha tenido la tradición en la meditación, y que ésta ha sido, por su especial flexibilidad, una puerta fabulosa de interiorización. Ahora bien, el ego, en su doble juego, no acepta plegarse a algo tan aburrido y mecánico como la respiración, no le encuentra la frescura, la sensibilidad o el alma. Así, uno de los principales obstáculos que vamos a encontrar en esta etapa es la dispersión.

Saltar de estímulo a estímulo, como de flor en flor, es agradable, casi divertido, pero seguir una respiración detrás de otra nos aparece cansino. Desde la superficie cada respiración es igual a otra, desde la presencia cada una es un universo diferente. Sólo si descubrimos el vínculo que une la respiración a la sensación, a la percepción, a la imagen, al mismo pensamiento, descubrimos no sólo un fuelle de aire sino un caleidoscopio de vida.

Contar respiraciones es hábil para mantener la concentración, contar en sentido inverso es inteligente para romper con el automatismo aprendido del conteo. Visualizar en cada respiración un pétalo y construir flores y ramilletes viene a ser poesía. Ciertamente que toda concentración requiere de un cierto esfuerzo mental, un sujetarse entorno de un objeto meditativo, pero está claro también que ese esfuerzo mental es un preámbulo para sortear resistencias, dispersiones y tentaciones de nuestro deseo. Más allá, como algo que irrumpe sin esfuerzo, nos unimos íntimamente al objeto de meditación. Ahí empieza propiamente lo que es meditación.

Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto