
ESPONTANEIDAD

Pincelada de meditación

Julián Peragón



ESPONTANEIDAD

Nadie puede dormirse en un gesto de voluntad. Cae el sueño cuando aparece el abandono, cuando bajamos la guardia de nuestra torre de control, cuando el excesivo peso del día nos sume en la turbulencia de los sueños. De igual manera el bostezo lo podemos reprimir, como tantas veces hacemos, y máximo, le podemos invitar a que sobrevenga. Pero siempre es una respuesta natural y espontánea de nuestro cuerpo.

En meditación tampoco avanzamos a golpe de voluntarismo. Meditar es más bien un dejarse ser y un dejarse estar. Y se parece más a un no hacer que a algo que tengamos que construir con nuestras buenas intenciones. Todos nos hemos encontrado en ese momento en el que delante de la cámara queremos hacer una pose espontánea, como el que no quiere la cosa, pero el resultado siempre es frustrante, con la cara torcida del que quiere y no puede.

No podemos ser espontáneos a la fuerza, y la meditación se vuelve una paradoja más donde ser y querer ser se persiguen como el perro y el gato. Hasta que encontramos una tregua. Soltar toda intención y acoger el estado natural sin ninguna pretensión.

Om Shanti. Julián Peragón