

LA AMPLIA REALIDAD (LA MEDITACIÓN)

Autor: franciscomiralles

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 22/10/2024

Hace unos cuantos años que tuve la oportunidad de dar una charla sobre la MEDITACIÓN en un local situado en la población periférica llamada Santa Coloma de Gramanet, que es un municipio de la provincia de Barcelona situado al Este del río Besos y muy cerca de Badalona habitado mayormente por emigrantes oriundos de distintos lugares de España, pero en el que también abundaban grupos de jóvenes marginales, por lo que cabía la posibilidad de que entre el público interesado en el tema en cuestión se colaran sujetos indeseables.

Yo me había adentrado en el método de la Relajación a propósito de la ruptura de un amigo de la infancia que me produjo un malestar mental y no tardé en experimentar sus beneficios en mi sistema nervioso central.

Mas cuando en aquel centro me dispuse a impartir mi charla, grande fue mi sorpresa al percibir que dicho público estaba constituido por personas de una óptima agudeza tan sensitiva como intelectual..

Empecé contando mi caso particular y cómo empecé a Meditar a partir de un sistema de la cultura hindú que en aquel tiempo se había hecho célebre en mi ciudad.

-..No obstante hay muchas técnicas de Relajación, y todas persiguen el mismo fin, que es eliminar la tensión que se acumula en nuestro interior para poder vivir mejor. La cuestión es fijar la atención en algo, sea un mantra o cualquier otro elemento, dejar que los pensamientos afluyan libremente sin retenerlos en la mente, y posteriormente crear con la imaginación un teatro mental, una escena para adquirir la ansiada paz anímica, ya que esta técnica se equipara a vivir un día en el campo - dije yo- También veréis que este ejercicio de introspección lleva a un punto en el que podréis experimentar fenómenos paranormales de telepatía, o de premonición, dado que .esto es agudizar el poder del inconsciente y asimismo también vosotros tomáis conciencia de vuestra espiritualidad, que es lo que antaño se llamaba dar vía libre a la "iluminación".

Seguidamente muchos sujetos del público que se hallaban en aquella sala se removieron inquietos en sus asientos puesto que se sentían alterados por el mal ambiente que vivían en su

entorno familiar. Al parecer ellos ya se movían en un plano más sutil, más espiritualizado que sus allegados, pero esto les acarrea disgustos y rupturas de pareja. Pues se habían convertido en unos incomprendidos de la sociedad. ¿Qué hacer entonces?

- La Meditación es buena, pero no es una panacea. Si ésta existe es precisamente para protegerse de alguna manera de un mar encrespado social como si de un salvavidas se tratara - puntualicé yo-. Al hacer esta introspección, notareís que profundizais más y mejor en la realidad que os envuelve. Se trata de una realidad aparente y cotidiana que no se puede prescindir de ella, por debajo de la cual subyace un estado de ánimo que está regido por el ego. Pero por mucho que se diga desde un punto de vista moral, es imposible anular este ego porque forma parte de la misma naturaleza humana, que está vinculado a la subsistencia. ¿Y si es así, por qué se dice que dicho ego es nefasto? Lo malo de él es que está sobrevalorado y se asienta en un rústico materialismo de vía estrecha que niega la vida espiritual del ser humano. Para este materialismo, todos somos máquinas biológicas que tienen que producir y nada más. Fijaos cómo funciona la política.

"¿Y qué ocurre con vosotros que reinvincáis vuestra espiritualidad; que vaís a contracorriente de este sistema tan egocéntrico y superficial; en este mar encrespado? Que soís la "oveja negra" del grupo. Vosotros involuntariamente sois el espejo de la vaciedad social de vuestro entorno. Con vuestra actitud dáis a entender a los demás que no van bien encaminados. ¿Y en consecuencia qué ocurre? Que claro como vosotros también sois humanos y tenéis vuestras cualidades y defectos, la gente os tiran piedras. Se enfatizan vuestros errores para que los otros se sientan superiores a vosotros. El metajenguaje es el siguiente según mucha gente. "Yo soy una basura, pero tú lo eres más". Hay algo muy significativo en esto. Por ejemplo yo vivo con alguien - un familiar, un amigo- que miente y dice que el mentiroso soy yo. Es decir, que se nos puede calumniar proyectando el error ajeno sobre nosotros.

Todos los asistentes en aquella sala asintieron muy serio de lo que yo exponía.

- El problema consiste en el énfasis de la calumnia y en la intensidad de la misma. Que nos la repitan insistentemente, hasta el punto de hacernos dudar sobre nuestra integridad personal, de nuestro amor propio. Por eso también la Meditación, la Relajación es necesaria. Para eliminar la connotación negativa y correosa en la que se nos quiere envolver.

"Pero esto no es todo. La Meditación, que es prima hermana de la filosofía estóica -pues si hay una mala situación que sobrepasa nuestras posibilidades y no podemos hacer nada para cambiarla, hay que distanciarse de ella tanto como se pueda- no soluciona ningún problema. Sólo es una ayuda mental. Una vez que escapamos de esta telaraña negativa en la que se nos quiere atrapar, es necesario ser pragmático para llegar a la solución del problema. Es una tontería aferrarse a una sola idea. Está muy bien ser espiritual, pero también hay algo llamado existencia que hay que atender. El ser humano debido a su complejidad mental a través del lenguaje es como un inmueble de diversos pisos, en cada uno de los cuales se requiere una actividad

determinada, una manera de comportarse diferente en cada caso..Nuestra mente funciona como una estructura con diversos matices, aunque siempre habrá una tendencia innata en el ser humano de ver la vida, pero nunca será absoluta.

"Por tanto, ante una situación conflictiva debemos preguntarnos. ¿Cuál es el problema? ¿Cuáles son sus causas? Y aquí debemos de andar con cuidado porque solemos confundir la causa por la naturaleza del problema mismo. Por ejemplo, yo me siento solo y no me gusta. La soledad podría ser la causa de mi problema, porque de hecho éste es que yo soy un misántropo. Detesto al género humano y en consecuencia me aislo de los demás y por eso me siento solo. ¿Cuáles son las soluciones de mi problema de soledad? Relacionarme más con la gente. Buscarme amigos que compartan mis gustos y aficiones. ¿Cuál es la mejor solución? Pensar sobre mi mundo interior creer en él y buscarme a personas que compartan mis aficiones, porque es evidente que no coincidimos con todo el mundo. Y este racionalismo vale para cualquier otro problema".

Cuando acabé aquella charla, ya era noche cerrada, y me fui a toda prisa de aquella población en dirección a mi domicilio.

FRANCESC MIRALLES

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [franciscomiralles](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)