

COLUMNA >

Meditación

¿Dejar de pensar? ¿Existe un horror más grande que ese? Aunque siento reverencia por la idea de aquietar la mente, y sé que eso no se logra en 10 minutos, me puse de pie y me fui a correr



Una pareja medita en el salón de su casa.
MOMO PRODUCTIONS (GETTY)



LEILA GUERRIERO

27 SEPT 2023 - 05:00 CEST

     42 

“¿Por qué no meditamos?”, dijo el hombre con quien vivo. Él no sabe meditar, yo tampoco. Pero dentro de mi cabeza hay siempre una voz que

dice “¡Sáquenme de aquí!”, y otra que dice lo contrario: “Quiero que esto dure para siempre”. Era domingo, un buen día para acallarla. [Él buscó una meditación en la web](#). Nos sentamos. Una voz de mujer nos dio la bienvenida y sugirió que procuráramos desprendernos de la tendencia “a querer que las cosas sean de otro modo”, que debíamos “aceptar el momento presente tal y como es”. Abrazarlo con cariño y respeto. Yo siento respeto por el presente, pero no cariño, y siempre querré cambiar lo que no encaja, así que empezamos mal: solo para cumplir con esa indicación necesitaba más indicaciones. Pero la voz, imperturbable, pidió que lleváramos la atención a las costillas y respiráramos. ¿Cómo se lleva la atención a las costillas: imaginando una radiografía? La voz dijo que iba a dejarnos “solos” para que continuáramos llevando la atención a esa zona (cosa con la cual yo ya tenía problemas) y, [cuando se presentara un pensamiento, debíamos “dejarlo marchar”](#) diciendo para nuestros adentros: “Pensamiento” (lo cual, paradójicamente, implicaba pensar). Tuve la imagen estremecedora de un lápiz tachando una idea venturosa. “Verás cómo se disuelve, cómo los pensamientos no son nada, llegan y se van”, dijo la voz. Abrí un ojo. Miré al hombre con quien vivo. Una lágrima le caía por la mejilla mientras yo pensaba que lo que sugería la voz era la descripción del daño psíquico. ¿Dejar de pensar? ¿Existe un horror más grande que ese? Aunque siento reverencia por la idea de aquietar la mente, y sé que eso no se logra con una meditación de 10 minutos, me puse de pie y me fui a correr. ¿Por qué? Porque hay que estar loco para obtener lo que se desea. Porque lo que más se desea —en mi caso, cesar— es lo que más nos espanta.