Dificultats per a la meditació



Per PepMaria el dt., 29/09/2020 - 11:33

Si hi ha alguna cosa que ens costa a alguns avui és aturar-nos i meditar. L'etimologia del verb ens pot donar pistes d'aquesta dificultat. "Meditar" ve de "meditari", que és laq forma freqüentatiu o iteratiu de medeor, guarir. (Medicina ve també d'aquest verb). És a dir, "meditar" significa anar a guarir-se una i altra vegada (freqüentment); ser guarits una i altra vegada (iterativament, repetidament).

D'aquesta definició es desprenen quatre raons per les quals ens pot costar meditar:

1. Perquè no crec estar malalt. No necessito guarir-me: estic bé com estic, vivint la vida tal com ve.

El problema d'aquesta actitud és que la vida "tal com ve", comporta dolors: ferides psicològiques que puc intentar oblidar Però per molt que pensi que "el temps ho cura tot", les ferides són allà dins, acumulant-se. I actuen silenciosament i constantment sobre la meva relació amb la realitat i la gent.

2. Perquè crec estar malalt i necessitat de guarició, però només en certs moments del temps: quan sento que "no estic bé". I me n'intento sortir actuant puntualment (no freqüentment o iterativament) en aquells moments: per exemple, prenent una pastilla contra el mal de cap o una temporadeta d'ansiolítics.

Aquest segon argument tracta només els símptomes de les ferides psicològiques; però n'oblida les causes, que es troben a la profunditat de mi mateix: en actituds que estan arrelades dins meu, i que he d'anar treballant (modificant, adaptant, endolcint...) poc a poc: freqüentment, iterativament.

3. Perquè crec estar malalt però no vull entrar fins a les causes dels meus estats d'ànim en el meu jo profund: tinc por que les ferides o els mals que porto es facin més greus quan hi accedeixi. Qui em garanteix que seré guarit?

Certament cal parar compte quan entrem a dins del nostre cor: és "material sensible". Així, si accedeixo a les meves ferides interiors des d'una auto-exigència que em fa sentir culpable o fracassat, aleshores no hi haurà guarició. Però hi ha paisatges naturals, persones o grups d'amics que inspiren pau i ens faciliten entrar dins nostre amb paciència i esperança de ser guarits. Notem que en les persones religioses, la imatge profunda (no tant la conscient) de Déu pot estar barrejada d'exigència i guarició incondicional.

4. Perquè m'adono que meditar em fa bé; però em fa mandra practicar una meditació freqüent o iterativa.

Aquí es tracta de crear un hàbit. Tenir l'hàbit de fer una acció és fer-la sense que costi massa. Diuen que calen tres setmanes per crear un hàbit diari. Alguns recursos que faciliten l'hàbit de la meditació:

1. Començar amb breus meditacions diàries (5 minuts) i anar ampliant el temps de manera possibilista.
2. Lligar la meditació amb un hàbit fisiològic diari: per exemple, meditar cada dia només de llevar-se; o cada nit abans d'anar a dormir; o cada tarda abans de sopar...
3. Recolzar-se en altres per a l'establiment d'aquest hàbit: posar-m'hi junt amb una altra persona i anar-nos animant; o buscar el consell i el confort d'algú que practiqui la meditació; o trobar un grup que medita regularment.

Per molt habituats que creiem que hi estem, la meditació sempre és un repte, i sempre cal renovar-la amb un cert esforç de la voluntat. Però poc a poc experimentem que sense la meditació la vida és menys serena i les nostres relacions sofreixen distorsions desagradables per a tothom. Ens adonarem que meditar és viure en profunditat i ens disposa a viure en profunditat en tot moment.

Què és sinó meditar/viure en profunditat? Pren formes diverses, però totes consisteixen en això: aturar-se; ancorar-se al present amb el cos i la respiració; distanciar-se dels propis estats d'ànim; acceptar-los i acceptar-se; i finalment abandonar-se confiadament a la Vida guaridora. Una Vida que alguns intuïm i invoquem com un Déu incondicionalment amorós.

.....

"El fruit del silenci és l'oració;

el fruit de l'oració és la fe;

el fruit de la fe és l'amor;

el fruit de l'amor és el servei;

el fruit del servei és la pau."

Mare (Santa) Teresa de Calcuta

“... he perdut l’utilitarisme amb què vaig començar a meditar. Cada vegada em centro més en la pràctica mateixa, i menys en els suposats efectes colaterals amb què se sol adornar perquè no sembli tan seca. Perquè la sobrietat té el seu encant – això ningú no pot negar-ho- , però costa molt de trobar-lo” Pablo D’Ors Biografía del silencio, n.49

.....

· Quines de les quatre raons presentades reflecteixen millor els teus impediments a meditar?

· Quins moments (més o menys duradors) tens al dia o a la setmana per fer silenci o meditació? Com pots fer-los créixer?