

## ¿QUÉ SIGNIFICA MEDITAR?

**Pompeyo Ramis M.\***

Postgrado de Filosofía  
Facultad de Humanidades y Educación  
Universidad de Los Andes  
Mérida - Venezuela  
*ramis4@hotmail.com*

### Resumen

En el siguiente artículo intentaré fijar algunas ideas acerca de lo que se debería entender por la palabra tantas veces repetida: «meditar». Después de explicar qué no debe entenderse por meditar, trataré de describir en qué consiste la meditación, con las partes o aspectos que debe contener, poniendo de relieve la función que en ella ejercen nuestras dos principales potencias, el entendimiento y la voluntad. Hablaré también de los obstáculos que suelen encontrar los principiantes en el arte de meditar. Finalmente, se aventurarán unas breves conjeturas sobre los resultados que se espera obtener de la meditación.

**Palabras clave:** meditación, atención, entendimiento, voluntad, constancia.

## WHAT DOES IT MEAN TO MEDITATE?

### Abstract

In the following article I will try to fix some ideas about the meaning of that so common expression: to meditate. After giving an explanation of what does it not mean to meditate, I will intent to describe in what sort of activity the meditation is; what are the parts or respects in that activity contented, underlining some first obstacles that the beginners have in the art of meditating. I will end by daring, briefly, on the results expected from the meditation.

**Key words:** meditation, attention, intellect, will, perseverance.

---

\* Pompeyo Ramis Muscato es Doctor en Filosofía. Imparte sus enseñanzas en la Maestría de Filosofía y en el Doctorado de Filosofía de la Facultad de Humanidades de la ULA. Es autor de numerosos libros y artículos publicados en revistas filosóficas.

## I

Curioso sería reunir a todos cuantos dicen hacer diariamente meditación trascendental y preguntarles qué significa para ellos meditar, qué piensan mientras lo hacen y qué entienden por «trascendental». A buen seguro que nadie apostaría por una estadística clara. Pocos serán quienes ignoren cuánto abundan, incluso entre personas cultas, las que usan palabras cuyo significado desconocen en parte o del todo absolutamente. De momento no quiero detenerme en el concepto de «trascendental» porque me apartaría mucho del tema que responde al solo título de este artículo. Ya será mucho si acierto a ocuparme de lo que significa simplemente meditar.

En principio, la intención de quienes desean meditar es excelente. Nada, en efecto, más encumbrado para el hombre que ocuparse en el ejercicio de su potencia racionante. Lo cual supone, en primer lugar, cierta capacidad de admiración y observación de los fenómenos humanos y naturales, y una actitud vigilante sobre la conducta propia y ajena. Todo cuanto acontece en el mundo físico y en el moral nos invita a reflexionar para tratar de entenderlo y sentirlo mejor. Espinoza, cuando veía la facilidad con que el hombre se entrega a las emociones, solía decir: «Huius mundi res, neque lugendae sunt, neque ridendae, sed intelligendae». Las cosas de este mundo no hay que reírlas ni llorarlas, sino entenderlas. Pero tampoco es necesario ser tan esencialista. Ciertamente que el mundo es para entenderlo, pero ¿quién no halla también razones para reír y llorar a la vista de tantas sandeces y tragedias que el anecdotario de la vida nos ofrece? En la actividad racional no sólo hay lugar para Aristóteles sino también para Aristófanes y Sófocles. Todo es materia de meditación: las cosas esenciales tanto como las accidentales e incidentales. Meditar, no sólo para entender mejor sino también para sentir hasta lo máximo posible; dando por descontado, claro esta, que somos más capaces de sentir que de entender. Aunque en este punto cada individuo tiende a lo suyo, como más adelante se verá.

Por otra parte, el que medita conversa, como en el autorretrato de Antonio Machado, «con el hombre que siempre va consigo». Habla solo, consigo mismo, refocilándose con los asuntos de su interioridad; con todo aquello de cuyo secreto no conviene que nadie participe, ni siquiera la persona más íntima. La meditación es el refugio de los solitarios, cuando los solitarios lo son por vocación y no por destino o fatalidad. Pero también pueden solazarse meditando quienes viven entre el bullicio y en multitud de relaciones; y más aún aquellos que, como

decía Campoamor, soportan «la soledad en compañía». Quien no tiene nada que decir a los demás, a menudo halla sobrados argumentos para hablar consigo mismo. Quien se complace meditando aumenta su autoestima, y no se la siente desvirtuada por ninguna murmuración ni maledicencia. Si todos los hombres meditaran, la esencia humana se potenciaría hasta lo máximo y, en consecuencia, se curaría de sus angustias y desequilibrios. Jeremías profetizaba así sobre la causa de todos los males: «Totalmente desolada ha sido la tierra porque no hay nadie que recapacite en su corazón». (*Jer.* 12, 11). Se sobreentiende que la desolación de que habla el profeta no afecta sólo a los entendimientos menos provistas de capacidad reflexiva, sino a todos, cultos e incultos, sabios e ignorantes. En principio, no son más aptos para meditar quienes gozan de mejor información en diversos objetos del saber. La experiencia nos muestra que la acumulación de títulos y carreras no vuelve a las personas ni más cultas ni más sabias. Para bien meditar, basta con un bagaje mínimo, con tal que el sujeto sienta la querencia hacia lo recóndito de su ánimo. No nos hace mejores candidatos a la meditación el atiborramiento de saberes cuanto la buena asimilación de los pocos que tengamos.

Independientemente de los niveles de instrucción de cada individuo, grande es la diferencia entre el hombre que medita y el que deja pasar de largo todo lo acontece en él mismo y en su mundo circundante. El primero se distinguirá por su capacidad de ponderar y discernir, y por una tendencia a desdramatizar los acontecimientos; el otro, al contrario, procederá con precipitación y su ánimo fluctuará entre la euforia y el abatimiento. El hombre reflexivo rastrea cada momento de su existencia para retener algún fragmento que le parezca de alguna utilidad.

Por estos motivos conviene que hablemos del acto de meditar, pero sin pretensiones de sentar cátedra pues la meditación es un acto demasiado personal para dictaminar sobre ella. Trataré de explicar en qué consiste, de qué potencias se vale, cuáles son los obstáculos que se le oponen y qué resultados cabe esperar de su práctica.

## II

Meditar está en el género del pensar. Pero con esto solo, no es mucho lo que se dice. Por ley de contradicción, entenderemos mejor en qué consiste meditar mencionando primero aquellos actos que nada tienen que ver con la meditación y que a menudo se confunden con ella. Ante todo, meditar no es un pasatiempo

sino una disciplina que, aunque muy poco onerosa, requiere cierto aprendizaje y entrenamiento. Nadie se halla en estado de meditación, ni mucho menos obtiene sus beneficios, por el solo hecho de ensimismarse en un pensamiento cualquiera. Todo el que medita se ensimisma, pero no viceversa. Muchos creen que están meditando cuando se entregan a sus recuerdos del pasado; viven ensimismados, pero su ensimismamiento no es meditación sino nostalgia de un pasado. Recordar no es meditar, si bien la memoria, como veremos, es una de las ayudas para hacerlo. Otros se complacen en montar una red de juegos imaginativos, construyendo castillos en el aire con los datos de la memoria; y estando en esto ensimismados, creen que meditan. También se confunden, pues imaginar y fantasear no es meditar, aunque mucho puede colaborar para ello una imaginación ordenada. Tanto menos debe confundirse la meditación con la contemplación, aunque a veces se usen como sinónimos. El acto de meditar es discursivo, mientras que contemplar es fijar la atención en un solo objeto, simple o complejo. La contemplación en grado de elevación espiritual puede conducir al éxtasis, mientras en la meditación sólo se aspira a reposar la mente en un objeto que despierta curiosidad. En fin, tampoco medita quien se ensimisma estudiando, investigando o especulando con el fin de aprender una disciplina o aportar nuevas hipótesis sobre ella. Porque la meditación, aunque también sea una disciplina, no implica ningún esfuerzo extraordinario de la mente y ni de los sentidos.

¿Qué es, entonces meditar? Como los primeros que se dedicaron a la meditación y la consagraron como práctica específica fueron los ascetas y místicos, las definiciones que encontramos van enfocadas a obtener experiencias religiosas. Son definiciones para uso de monjes. De todas ellas la más concisa es la de San Agustín: «Elevatio mentis in Deum». Elevación de la mente hacia Dios. La definición es exquisita, pero demasiado limitada a la vida mística. Para que pudiera servir a nuestro propósito, habría que colarla de contrabando omitiéndole el último término. Naturalmente, un concepto de meditación así descrismado, laicizado, ya no sería agustiniano, pero nos vendría de maravilla tomándolo tan sólo en su género próximo, limitándonos a decir que meditar es elevar la mente. Elevar la mente, sin que de momento importe hacia dónde con tal de que se eleve, es decir, se detenga a *considerar*, pues cualquier atenta consideración de un objeto ya supone cierta elevación de la mente.

Es preciso, pues, que la meditación verse sobre un objeto determinado. Para meditar no basta con estirarse en un ribazo apartado, y allí, cara al firmamento, liberar la mente y los sentidos a la buena de Dios. Hay que saber primero

sobre qué se va a meditar y qué resultados se espera obtener de la meditación. A falta, pues, de una definición reconocida sobre esta materia, diré, por mi cuenta y riesgo, que *meditar consiste en la atenta consideración de un objeto determinado, con el fin de serenar la mente y tranquilizar el ánimo*. En esta definición se proponen tres componentes: la *especie*, que es la *consideración atenta*. Hay que advertir que la atención es lo contrario de la distracción, para que nadie confunda el acto de meditar con el de retirarse para distraerse un rato. El segundo aspecto es el *objeto*, que debe ser bien determinado; no esperar a que el argumento se nos vaya presentado mientras tratamos de meditar. Por último hallamos el *fin*, que es el principal de los tres aspectos propuestos: serenar la mente y tranquilizar el ánimo. Porque meditar no es lo mismo que perseguir un saber para fines prácticos o simplemente aplicarse al saber por el saber.

Si mucho no me equivoco, lo que más importa en la meditación es la finalidad, que acabo de situar en serenar la mente y tranquilizar el ánimo. Una terapia contra el estrés, como ahora suele decirse. Por consiguiente, meditar es un trabajo eminentemente volitivo. Ya sé que todos lo son, pero éste lo es doblemente, porque se realiza con la voluntad y al mismo tiempo se busca el perfeccionamiento de un conjunto de facultades que dependen de la voluntad, incluido el entendimiento mismo, que en este caso es impulsado por la voluntad a persistir en la consideración de un objeto preciso. Sobradero es añadir que en esta tarea, como en todas las que se realizan conscientemente, la razón se une a la voluntad como la luz al ojo que mira. Nadie apetece lo que no ve, es decir, lo que no percibe con el entendimiento. Acudimos a la meditación porque previamente se nos ha propuesto algo que meditar. Inmediatamente la voluntad pone en movimiento todas las facultades concomitantes para la realización del acto. Aunque la meditación no es un ejercicio filosófico, el meditante espera de ella lo mismo que los Estoicos y Epicúreos demandaban de la filosofía, esto es, esclarecer el entendimiento y aquietar el ánimo para sobreponerlo a las inquietudes propias del trasiego diario; hacer que la cotidianidad transcurra sin dejarnos una fatiga tan aplastante que no encuentre otro reparo que el del sueño.

### III

Pero no basta tener dispuestas nuestras dos principales potencias para adentrarnos, sin más recurso, en plena meditación. No se medita por simple acto espontáneo del entendimiento, o como prefieren decir algunos, por «instinto

intelectual». Aunque el hombre es por naturaleza un ser pensante y reflexivo, no se da por supuesto que sea meditante por naturaleza. Si hemos dicho que meditar es considerar atentamente, ello significa que requerimos un mínimo de actividad discursiva. Ahora bien, para discurrir sobre cualquier objeto determinado, precisamos de un método. Muchos son los métodos para discurrir, dependiendo siempre del objeto y el fin que se persigue. Y así como los objetos de meditación son muchos, también es natural que haya variedad de métodos para meditar. Cada individuo puede escoger el que mejor se acomode a sus posibilidades intelectuales y volitivas. El aprendiz en este arte, tropezará seguramente con problemas de método, hasta que la repetición de intentos le haga dar con el que más le conviene. El hombre –suele decirse- es animal de costumbres. En todas nuestras actividades, tanto teóricas como prácticas, solemos acostumbrarnos a un método, por más que en muchas ocasiones ese método se confunda con la rutina. En todo caso, siempre tenemos a la vista un modo de proceder más o menos constante, si es que queremos ahorrarnos la formalidad de la palabra «método». Tómese, pues, esta palabra, para nuestro caso, en un sentido lato y acomodaticio.

No siendo la meditación un acto instintivo, no se puede improvisar. Para que el aspirante a meditar tenga alguna perspectiva de éxito, debe entrar en una actitud de ánimo muy particular, que yo llamaría *disposición*, si el término es exacto. Quiero decir con esto un estado psicológico de tal modo autoelaborado, que siempre se halle *dispuesto* de reflexionar acerca de cualquier materia, por inadvertida que parezca a la mayoría de los espectadores. La reflexión es el estadio inmediatamente previo a la meditación. No se trata de una reflexión profunda que suponga un proceso más o menos oneroso de preparación. Basta, en principio, que se despierte el interés en meditar. Si el aspirante entiende que la meditación es una actividad por la que vale la pena molestarse, todas las molestias le parecerán fáciles de superar. Insensiblemente, irá contrayendo el hábito de reflexionar, y lo hará, de momento, sólo superficialmente. Así comenzará a buscar los puntos de interés que puede haber en las cosas, y probablemente hallará que son muchos más de lo que antes suponía. Aristóteles afirmaba que el principio de todo saber -al menos el principio psicológico- es un estado de admiración, que bien puede entenderse como *habitual*. Y hago resaltar lo de *habitual* porque quien se admira sólo excepcionalmente, cuando acaece un fenómeno que resulta llamativo hasta para la mente más embotada, nunca poseerá propiamente la capacidad de admirarse. La admiración despierta interés y el interés va creando el hábito de la atención y de la reflexión.

Podemos desarrollar nuestro hábito de atender por eventual repetición de actos, hasta el punto de convertirnos en una facultad cuasiinstintiva. Quien haya adquirido esta capacidad de atender, ya se halla de pleno en disposición de meditar; pero a condición de que se enfoque debidamente el acto de atender. No se trata de una atención obsesiva, ensimismante, similar a la que tenían algunos célebres ingenios en su anecdótico aislamiento de la realidad. (Un Tales de Mileto cayéndose en las aguas negras por mirar a las estrellas, un Arquímedes que no advierte el asedio de un ejército, etc.). La atención que requiere el meditante es sólo la indispensable para que se mantenga el deseo de meditar hasta el momento de entrar en meditación.

Hay síntomas que nos avisan cuándo la atención se está enfocando indebidamente. Si el sujeto comienza a sentir un cansancio tan intenso que necesite distraerse en otras cosas, o cuando no logra concentrarse por falta de interés en el objeto, o si le domina el aburrimiento hasta el punto de serle imposible sostener la atención, entonces debe desistir del intento de meditar, al menos por algún tiempo. En el primero de estos casos, es probable que el cansancio se deba a que la atención iba mucho más allá de lo preciso para mantener el interés en el objeto. Porque no es una atención científica o filosófica la que se requiere para meditar. Si persistimos manteniéndola en este tono, nos invadirá el cansancio, a menos que por exigencia de nuestra profesión ya tengamos el hábito de atender y reflexionar; en cuyo caso la meditación no sería más que una extensión de nuestra labor ordinaria, aunque llevada con menor intensidad, como el astrónomo que en ciertos momentos, en lugar de observar las estrellas con su telescopio, prefiere solazarse contemplándolas tendido en una playa.

Pero, si el tedio y el aburrimiento del aspirante persisten y no se vislumbra la posibilidad de fijar la atención, de modo que estos obstáculos resultan definitivamente invencibles, entonces se aconseja renunciar al intento y quedarse en el estado natural del hombre que no siente necesidad ni deseo de meditar. Nadie debe sentirse fracasado por eso, pues al fin y al cabo los meditantes son una minoría inapreciable. No meditar ni haber tenido jamás noticia de lo que esto significa, está dentro de la más sana normalidad. Y esto, a pesar del treno de Jeremías, aunque respetándolo.

Suponiendo que ya no tengamos obstáculo para fijar la atención, ahora nos conviene buscar el sosiego para comenzar. Sosegar el ánimo significa liberarlo de cualquier afección, interna o externa, capaz de introducir distracciones.

Empezar la meditación es entrar en el santuario de nuestro interior. Pero ese habitáculo es en gran manera sensible a toda clase de vientos. El meditante que no sepa aislarse de lo que sucede en su exterior, o se encuentre afectado de algún sentimiento, emoción o pasión, es improbable que logre concentrarse para meditar. El sosiego necesario para la meditación es un anticipo de la tranquilidad de ánimo que se espera obtener al cabo de ella; y es preciso que sea así, pues sería absurdo iniciar un acto dentro de un ambiente contrario al resultado que de él se espera.

Pero tal ambiente hay que fomentarlo en el interior del sujeto, prescindiendo del tumulto que pueda ocurrir fuera. Sería ideal que siempre estuviera a nuestro alcance un recinto de paz adonde retirarnos a meditar; un lugar inaccesible a los ruidos propios de la vecindad. Pero esto es raramente posible. Casi siempre habrá que meditar teniendo por fondo el bullicio, ya sea de los motores, ya de los transeúntes, o de algún vecino que celebra su cumpleaños hasta la madrugada. Si el meditante es demasiado sensible a los ruidos y a los sucesos externos, su primer problema será el de mantener la atención. Tendrá que buscar una forma de domesticar la excesiva viveza de sus sentidos. Deberá comprender que el sosiego no nace de la quietud exterior sino del imperio de nuestra voluntad. Por mandato de la voluntad se crea el silencio en el bullicio, la quietud en la turbulencia, etc. Además, en nuestro mundo de civilización y progreso, no es el silencio el único lujo espiritual que perdemos. Y aunque pudiéramos pagarnos un aislamiento total, de poco nos aprovecharía si en nuestro interior rebullen otras inquietudes. No tanto nos impiden dormir los ruidos de la calle cuanto los fantasmas de nuestro cerebro. «Interdum quies inquieta est», decía Séneca. A menudo es la quietud la que nos inquieta. (*Ep. LV, 6*). Lo que también intuyó Virgilio: «Et me, quem dudum non ulla iniecta movebant [...] nunc omnes terrent auras». Yo, antes insensible a todos los dardos, ahora tiemblo por cualquier soplo. (*Eneida, II, 726*). Cada uno, en fin, alcanzará el grado de sosiego según la fuerza del mandato que logre enviar a sus sentidos.

Habrán llegado al grado máximo de imperturbabilidad, y por ende de equilibrio anímico, aquel a quien ningún ruido de fuera le desaloje de su refugio interior. A éste no le será necesaria ninguna preparación para meditar. Iniciará su meditación con la misma espontaneidad de quien emprende una labor ordinaria. Pero también hay que advertir que quienes nunca aprendieron a entornar las ventanas de sus sentidos, quienes no consiguen dejar de sentir lo que oyen, quienes pierden la serenidad ante los ruidos que luchan contra el deseo de

meditar, no por eso están condenados a renunciar a su deseo. Si el único impedimento es el ruido exterior y no se añaden los arriba mencionados, siempre habrá la posibilidad de acostumbrarse a permanecer en el interior de cada uno mediante ejercicios de introspección. Aunque en último término no quepa más remedio que proceder como Ulises: taparse los oídos con cera para no sentir los clamores de las Sirenas.

Quien haya logrado, a cualquier costa, el hábito de atender, puede decirse que ya está preparado para meditar. Las dos siguientes dificultades que muchos deberán superar serán el tiempo y la constancia para hacer de la meditación una costumbre diaria. Si alguien cree que basta con meditar por un rato durante los fines de semana, obtendrá un resultado semejante al de los deportistas dominicales: un cansancio inútil y peligroso. Porque la meditación, más todavía que el ejercicio físico, requiere un estado regular y constante de entrenamiento. Si Mozart confesaba que por un solo día sin práctica de piano sentía sus dedos perezosos, el meditante que huelgue por un día notará doble dificultad al siguiente, sobre todo si es novicio en la labor, pues es más difícil sacudir la poltronería del ánimo que la de los miembros.

Luego viene el problema del tiempo. En una sociedad de continuo trasiego como la nuestra, sólo una minoría privilegiada de rentistas y pensionados, libres de obligaciones perentorias, podrá elegir a su placer la media hora adecuada para entregarse a la reflexión. Pero, ¿de dónde la sacarán quienes tienen todas las del día obligatoriamente ocupadas? El trabajo, los negocios, la familia, los compromisos, las relaciones, incluso los necesarios momentos de diversión, suelen acaparar casi toda la capacidad vigilante de una gran mayoría. Éstos, en realidad, viven más las vidas ajenas que la suya propia. ¿Deberán, pues, renunciar a meditar? Creo que no; y lo creo porque es difícil imaginar que alguien viva tan apremiado que le resulte literalmente imposible apartar una media hora para sí mismo. El gran ejecutivo jurará que no tiene ni siquiera esa media hora, pero a buen seguro que la encontrará toda entera —y alguna más— para dedicársela a su entretenida. Convengamos, pues, a fuer de sinceros, en que siempre hallamos un tiempo para lo que realmente nos interesa. Por tanto, quien sinceramente desea meditar, lo hará sin que le duelan ni pocas ni muchas renunciaciones.

En segundo lugar, la constancia. Nadie nació constante. La constancia es una virtud, y ninguna virtud se adquiere sin repetir los actos virtuosos hasta que

arraiguen y se conviertan en hábito. La meditación es una disciplina mental menos onerosa que cualquier otra, pero requiere una dedicación constante. No nos creemos la costumbre de meditar sólo por algunas espaciadas meditaciones impulsadas por caprichos transitorios. Se me replicará que es mejor meditar sólo de vez en cuando que no hacerlo nunca. Pero no es que sea mejor; sólo lo parece. Y digo que lo parece, porque la condición del meditante no se asemeja a la de quien acude esporádicamente a un restaurante para repetir su plato favorito. La meditación no es como un plato exquisito que muy repetido fastidia, sino como uno que cuanto más se repite mejores y nuevos sabores suscita. La constancia en la meditación hará que, una vez contraída la costumbre de meditar, todos los días lleguemos a ella con renovado apetito.

#### IV

Ahora hay que buscar el «objeto determinado» sobre el cual meditar. Una «consideración atenta» no puede ser más que sobre algo concreto. Bien podemos decir que, al llegar a este punto, nos parecerá que la abundancia ha de matar la capacidad de elegir; que todo el tiempo destinado a meditar lo habrá de ocupar la indecisión. Esto sería cierto si no fuera porque el sujeto dispuesto a meditar suele llevar las alforjas provistas de lo que necesita para la ración del día. El sujeto meditante –o el que ya se halla preparado para debutar– no lo es exclusivamente en el momento en que está meditando; en cierto modo, él es siempre un meditante en potencia próxima; tiene continuamente a la vista algún objeto que le puede servir de argumento.

Los objetos de meditación pueden provenir de cuatro fuentes: de la observación de las cosas y sucesos externos, de las relaciones con otras personas, de las vivencias internas de cada individuo, y de las lecturas, que considero fuente principal. En consonancia con estas fuentes, pueden darse tres tipos de meditantes: los que no leen nada o suelen leer muy poco, los que sólo leen sobre temas de su profesión, oficio o afición, y los que son lectores habituales de uno o varios géneros literarios, incluyendo los científicos, y éstos de una manera muy especial. No es necesario advertir que en estas clasificaciones pueden darse todas las subvariedades imaginables.

Los que no leen nunca, o casi nunca, es poco probable que lleguen a concebir deseos de meditar. Sin embargo, concedamos la posibilidad de que ocurra lo contrario. En este rarísimo caso, quizás ellos puedan servirse de las fuentes ya mencionadas. Pero, como el interés en meditar está en gran parte conectado

con diversidad de perspectivas culturales que suelen provenir mayormente de las lecturas, es poco probable que logren organizar su reflexión con un mínimo de coherencia. Si intentan abordar temas venidos de la observación de las cosas, o de sus vivencias y relaciones, experimentarán un impedimento similar al que encuentran en lo poco que acaso leen: la dificultad de comprensión; casi la misma que sienten ante quien les habla en un lenguaje culto. Con todo, no es lícito excluir a estos individuos de lo que significa la primera proposición de la *Metafísica* de Aristóteles: «Todos los hombres, por naturaleza, desean saber». El deseo de saber nos mueve de diversas maneras. Es cierto que hay individuos muy duros a las llamadas de atención, pero resulta difícil que haya quien por nada del mundo desee salir de su indiferencia.

Si esto es cierto, suponemos que hay una inmensa mayoría dotados de variadas y desiguales inclinaciones a la observación y reflexión. Permitámonos, pues, parafrasear al Filósofo con esta otra proposición: todos los hombres, por su natural deseo de saber, propenden a un mínimo de reflexión. Así, los iletrados meditantes pueden captar materia fácil de muchos acontecimientos que, por su singularidad noticiosa, invitan a pensar incluso a las cabezas más casquivanas. Pongamos como tales motivos de pensamiento las obsesiones colectivas por un deportista, un cantante, un político excéntrico, etc. Cualquier intelecto es capaz de reflexionar acerca de los desatinos y debilidades humanas a que se muestran proclives los grandes ídolos y líderes de la multitud, y sacar de ello consecuencias. El iletrado puede aprender, por ejemplo, que los dichos y hechos deben juzgarse por lo que significan o son en sí mismos, y no según los personajes de donde provienen. Bajo este punto de vista –y otra vez con la parodia aristotélica–, todos los hombres tienden, por naturaleza, a reflexionar sobre los hechos que tienen carácter de fenómeno social. Y esto por hablar sólo de los fenómenos de mayor bulto, pues la costumbre de meditar hará que las llamadas de atención se vayan extendiendo a otros sucesos menos llamativos.

Para los demás meditantes, la fuente principal es la lectura. Aquí, la variedad es tan extensa como la de los sucesos; puede ir desde la Biblia hasta el último número de periódico. El ámbito del pensamiento es casi ilimitado. Aunque no es pertinente hacer recomendaciones precisas en este sentido, sin embargo conviene atenerse a cierto orden determinado. Sea uno de ellos, por ejemplo, el interés transitorio que algunos lectores suelen sentir por algunos temas políticos, religiosos, artísticos, físicos, astronómicos, filosóficos, etc. Dentro de estos universos, cada individuo se crea sus propias exigencias. Pero, como se

ha advertido que la meditación no debe ser una tarea mentalmente onerosa, será preferible no adentrarse en temas que produzcan fatiga en vez de descanso. Pero esto, bien a sabiendas de que lo oneroso para unos puede ser ligero para otros. Por ejemplo, si se medita sobre un asunto de astronomía, el simple lector aficionado a esta materia hallará muchos puntos de consideración fatigosa que no lo serán para un astrónomo consumado. Igualmente –y esto vale también para los meditantes iletrados-, es prudente no meditar sobre asuntos que, en lugar de tranquilizar el ánimo, lo perturben, pues el tiempo de meditación será perdido si no se obtiene de ella la quietud de nuestras potencias.

Viene ahora la concreción del tema. Quien prefiera entresacarlo de las lecturas, puede hallarse a la vista de varias opciones o, si no tiene ninguna, escoger una lectura en busca del tema para el momento. En este último caso, ¿cuán larga deberá ser la lectura para que el asunto de interés se nos imponga? Sea mucho o poco lo que se haya leído, quizá surjan dudas sobre qué párrafo o sentencia sea el punto de atención. Tómese como principio que la prolongación de la lectura será siempre un obstáculo, tanto si es mucho lo que ella nos ofrece como si es poco o nada. El punto a meditar ha de salir, como chispa iluminadora, de un párrafo corto, o mejor aún, de una sola proposición, una sentencia, un aforismo, etc. Incluso puede ser un tema complejo, preferiblemente incitante, pero al mismo tiempo problemático, pues es imposible meditar sin interrogar. Y digo problemático porque nadie se sentirá inclinado a recapacitar sobre axiomas evidentes y apodícticos, como alguna de las proposiciones de Euclides, o los primeros principios de la lógica. Ya lo advertían los filósofos y teólogos medievales, que eran monjes y clérigos obligados a meditar por precepto canónico: «Universalia non movent». Los conceptos universales no incitan.

Respecto al problema de la elección del tema, algunos lectores meticulosos lo tienen muy bien resuelto por su costumbre de ir anotando los fragmentos que les llaman la atención a lo largo de las lecturas. Les bastará echar mano de su nutrido dietario. Pero los lectores –probablemente la mayoría- que no se han provisto de este material, tienen sin embargo a disposición abundantes libros y pequeños tratados en los que, a las pocas líneas, salta la frase feliz, la sentencia lapidaria que les hará detener la lectura. Habrán encontrado su tema de meditación. A esta clase de libros pertenecen, entre muchos otros, las Cartas a Lucilo, de Séneca; sus tratados cortos: *De clementia*, *De brevitae vitae*, *De tranquillitate animi*, o alguno de los libros sapienciales de la Biblia, o los Pensamientos de Pascal, o las Máximas de La Rochefoucauld, etc. Para

quienes prefieran temas religiosos, la lista es inagotable. Y no me refiero sólo a los autores místicos de altura, cuya comprensión requiere un estado de ánimo fuera de lo ordinario, sino sobre todo a multitud de escritos espirituales que, aunque de modestas ambiciones, son capaces de llegar al espíritu de ciertas personas debidamente predispuestas. Y esto, sin contar con la Biblia, El Corán y otras codificaciones jurídico-religiosas, donde se hallan pasajes al alcance de todos los intelectos. La misma abundancia de materia hallarán los meditantes que prefieran acudir a los poetas. Hay todo un universo de poesía para pensar y sentir. Para los lectores habituales de diversos géneros poéticos, sobran ejemplos.

## V

Demos por supuesto que ya hemos encontrado el argumento sobre el cual meditar. Supongamos, además, que son dos los temas que han llamado nuestra atención: uno más accesible y otro de mayor dificultad. Los tomaremos como ejemplo de lo que puede ser una meditación. Empezaremos por el más fácil, que es una Máxima de La Rochefoucauld: *Somos más perezosos de espíritu que de cuerpo.*

Tratándose de una sentencia de autor conocido, no está de sobra preguntar quién la dijo. No porque la sentencia crezca o disminuya según quién sea el autor, sino porque éste puede añadir a la misma el accidente de la experiencia personal. En efecto, La Rochefoucauld pertenecía a uno de los más antiguos y connotados abolengos de Francia. Su vida transcurrió entre empresas militares, lances cortesanos y desengaños amorosos, pero siempre manteniendo una viva querencia hacia la literatura. Era la figura central de las tertulias literarias que patrocinaba su amante, Mme de La Fayette. Por consiguiente, entramos a meditar de la mano de alguien que almacena una larga experiencia de primera mano en acontecimientos, éxitos e infortunios vividos en persona propia y como testigo presencial de muchas ajenas.

A la sombra de este personaje, nos enfrentamos al tema de la pereza espiritual. Pereza de pensar. El meditante lo desarrolla valiéndose de sus cuatro facultades: memoria, imaginación, entendimiento y voluntad, todas ellas en interacción, pero con una especial asistencia de la memoria. De momento y para empezar, nos percatamos de que la pereza de pensar es el primero y más radical impedimento para meditar. Es cierto. Pero esta reflexión es una bagatela si nos adentramos en el recuerdo de nuestro tiempo perdido. Más que un recuerdo,

será una anámnesis, con todo el sentido doloroso y clínico de que está recargada esta palabra. No es ninguna cursilería, aunque lo parezca, contemplar nuestro pasado reducido a un montón de desperdicios. Se dice muy pronto que hemos sido perezosos de espíritu, que hemos tenido pereza de pensar y que esta clase de pereza es el primer obstáculo para meditar. Pero si nos percatamos de que el pensar es la fuente del hacer, sentiremos que a lo largo de nuestra vida hemos perdido mucho más que la ocasión de unas cuantas meditaciones.

Solemos quejarnos de la cortedad de la vida. Mucho pensaron los Estoicos sobre este mal. Pero, para el que tiene buena memoria de sí mismo, lo corto no es la duración de la vida, sino los instantes que de verdad han pertenecido a nuestra vida. Aunque sea una trivialidad, digámoslo una vez más: no es lo mismo vivir que vivir la vida. O, dicho de otro modo: vivir mucho no es vivir muchos años. Entre un anciano que ha vivido mucho y otro que ha vivido muchos años hay esta diferencia: el primero tiene una vida con memoria, el segundo, con recuerdos dispersos. El primero piensa en lo poco o mucho que ha realizado y se consuela a proporción de sus pequeños o grandes éxitos, mientras que el segundo revive sin querer sus nostalgias y trata de matarlas repitiendo: «¡que me quiten lo bailado!». Seguro que nadie se lo va a quitar. ¡Ya se lo quitaron!

Cada meditante puede tomarse la crudeza de esta realidad según el tono de su temperamento. Pero el caso es que la pereza espiritual merece ser vigilada como una enfermedad que, aunque menos grave, puede llegar a ser motivo de preocupación si la dejamos avanzar mucho con la edad, hasta envejecer con nosotros mismos. A partir de ese momento, la memoria del tiempo que perdimos mientras confiábamos en el mucho que teníamos por delante, puede darnos una sensación de desaliento. Y esto con mayor razón si consideramos que la memoria de los bienes perdidos es tanto más dolorosa cuanto más recordamos que el obstáculo a nuestros proyectos no fue la limitación económica, ni la falta de libertad, ni las obligaciones perentorias, sino la simple abulia: una dejación que al principio creímos transitoria debido a la sobreestimación del tiempo que nos quedaba. El recuerdo de las ocasiones perdidas y su consecuencia, que son las realizaciones frustradas, suelen estar entre los motivos de la tristeza de los ancianos. No es tanta la molestia de sentirse viejo cuanto la falta de las compensaciones y consuelos que la pereza de espíritu nos hizo perder. Entre tales pérdidas pueden estar los efectos de la lectura, o las ocasiones de haber

aprendido un arte, de todo lo cual podríamos gozar en la vejez si la pereza de espíritu no hubiese dominado nuestra juventud.

¿Dónde está entonces -pensará el meditante- el sosiego prometido al comienzo de la meditación? La pregunta es muy lógica, pero el motivo de desaliento no es tan grave como parece. Hay que recordar que el sosiego es la finalidad de la meditación, y que las finalidades no se obtienen en el curso de la tarea, sino al final. De momento sólo nos hemos asustado ante un obstáculo, como suele ocurrirnos en otros ensayos que emprendemos. Sin embargo, no nos cabe otro consuelo que acudir a la consabida reflexión de siempre: tomar los obstáculos como motivo de estímulo para continuar con más empeño la empresa comenzada. Si profundizamos mucho en este punto, llegaremos a la convicción de que el recuerdo de los bienes perdidos es lo que nos aumenta el valor de los que aún poseemos y la perspectiva de los que podemos ganar. Haber caído en esta cuenta ya es un resultado positivo de la meditación recién comenzada.

Hemos aplicado, además de la memoria, la imaginación y el entendimiento. Como consecuencia de haber ocupado estas tres potencias en el tema elegido, la voluntad habrá de tomar la última palabra. Ella será la que decida en adelante no dejar pasar de largo ninguna ocasión de que el futuro de nuestra vida sea prometededor en perspectivas de pensamiento. Aunque un futuro lleno de realizaciones no siempre depende sólo de nuestra voluntad, sin embargo pero sólo de ella depende que nuestros pensamientos sean nuestra mejor compañía cuando llegue la hora de la soledad.

Tomemos ahora como ejemplo un segundo tema de mayor dificultad: *el universo es eterno*. El asunto anterior lo percibíamos como una proposición asertórica, que puede ser verdadera o falsa según se la considere, pero sin inconveniente alguno en aceptarla como argumento de reflexión. Aquí, en cambio, la proposición nos obliga a dudar, sobre todo cuando esta duda se nos complica tomando forma de pregunta complementaria: ¿puede ser infinito el universo? Nos enfrentamos a una materia en la que no hay mucho lugar para la imaginación. Por tanto, no es argumento para cualquier meditante. Sin embargo no faltan entendimientos cultos que se sientan atraídos por los misterios de la física, la astronomía, o la filosofía, aunque no posean suficientes datos para calar muy hondamente en estas especulaciones. Por otra parte, a ningún meditante, sea cual fuere su condición intelectual, se le exige, en cuanto que

meditante, que logre especulaciones de alta calidad. Basta que ocupe la mente en el tema escogido, y que en esta ocupación se sienta relativamente cómodo.

Pero, a pesar de que este tema parece conceder menos materia a la memoria y la imaginación, el que se atreva a enfrentarlo es posible que ya tenga algunos datos de mera erudición, no exentos de interés sensible, que le sirvan de primer impulso. Quizá sepa, por ejemplo, que el día 17 de febrero del año 1600, Giordano Bruno fue condenado a la hoguera por haber sostenido, entre otras tesis, la de la eternidad del mundo. No es mal incentivo, para empezar una tal meditación, considerar cómo se pudo en otros tiempos prescribir una pena capital tan denigrante por el solo hecho de formular unas tesis doctrinales. Esta respuesta nos la dan los juristas acudiendo al viejo brocárdico: «Distingue tempora et concordabis iura». Distingue los tiempos y concordarás los derechos.

Otros meditantes, con espíritu más desenfadado, preferirán recordar la célebre humorada de Einstein: «Zwei Dinge sind unendlich: das Universum und die menschliche Dummheit. Aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher». Hay dos cosas que son infinitas: el universo y la estupidez humana. Pero respecto al universo aún no estoy del todo seguro. Aquí se contienen dos proposiciones, cada una de las cuales daría para meditar largamente. Sobre la primera, los libros sapienciales de la Biblia abundan en sentencias. Tal vez Einstein tuviera en mente esta versión de la Vulgata: «Stultorum infinitus est numerus». Infinito es el número de los tontos. (*Ecccl.* 1, 15). Pero la duda del físico estriba principalmente en no saber si es suficiente la inmensidad del universo para compararla con la estulticia humana. No hay dificultad en la comprensión de la hipérbole, pero lo que a continuación queremos, más que recordar y comparar sentencias, es meditar sobre la pregunta: ¿es infinito el universo? Los astrofísicos, tras una observación hasta distancias cuantitativamente inimaginables, sólo pueden decir que no le han encontrado el fin. Queda, pues, la pregunta.

Apenas intentamos responderla, cuando de inmediato nos asaltan otras dos que son de consideración previa y del mismo interés, y que nos harán casi insensible la media hora de meditación. Ante todo: ¿qué debemos entender por infinito? ¿Qué es la eternidad? Nos lo podemos preguntar de otro modo: ¿es posible que exista algo infinito, algo eterno? Responder que infinito es aquello que no tiene fin es tan tautológico como decir que finito es todo aquello que tiene fin. Pensaremos que ambas respuestas son absurdas, y pensaremos bien,

porque no es válido responder con la misma palabra de la pregunta. Ambas respuestas son inválidas desde el punto de vista lógico. Pero es que además lo son también desde el ontológico. En efecto, al hablar de un espacio o de un tiempo sin fin, damos a entender que podemos seguir midiéndolos indefinidamente, por los siglos de los siglos; pero esta afirmación es contradictoria en sí misma, pues el supuesto hecho de que los podamos seguir midiendo significa que los entendemos como mensurables, lo que equivale a decir *finitos*, aunque sabemos que la duración de la experiencia humana, por mucha que sea, nunca verá este fin. La expresión «por los siglos de los siglos» no es equivalente a la eternidad, pues mientras seguimos midiendo el tiempo y el espacio por siglos o por años luz, lo estamos dividiendo en unidades mensurables; es decir, que al afirmar que hay un tiempo y un espacio infinitos, inconscientemente afirmamos su finitud.

Ahora bien, si afirmamos que el espacio es infinito, afirmamos que es eterno, pues eternidad e infinitud son convertibles entre sí. Lo infinito es necesariamente eterno, y viceversa. Así la pregunta sobre la infinitud del universo se puede convertir en pregunta sobre si es posible la eternidad. No faltaron filósofos y físicos que quisieron explicarla. Imposible evitar aquí una definición de eternidad que es la más clásica y conocida: la de Boecio. Nos dice que la eternidad es «interminabilis vitae tota simul et perfecta possessio». La total, simultánea y perfecta posesión de una vida interminable. (*De consolazione philosophiae.*, V, 6). Aunque Boecio se refiere a la eternidad de Dios, su definición es igualmente sometible a la misma crítica anterior. La afirmación de que Dios es eterno e infinito implica una forma subconsciente de medir su tiempo. ¿Diremos, pues, que la eternidad no es posible, y por tanto, que Dios no es eterno? No se trata de buscar una respuesta dogmática, aunque la eternidad de Dios sea un dogma. Nuestro lenguaje es a menudo deficiente en exactitud, pero sirve para entendernos bien en la mayoría de los casos. Las palabras tienen su significado y su sentido en un acuerdo suficientemente convenido. Aceptamos la eternidad de Dios en el sentido corriente de los términos, y en este mismo sentido podemos admitir también la definición de Boecio. Es un modo antropomórfico de explicar a Dios, como los que se usan en la Biblia y en casi toda la tradición cristiana. Para referirnos a Dios y a todo lo eterno que está en El, no tenemos más que las diversas clases de recursos humanos, donde todo es mensurable. Principalmente poseemos el lenguaje y otros sistemas de signos, los cuales, con todas sus inexactitudes, contradicciones y toques ambiguos, son válidos

para entendernos suficientemente según la medida del hombre tridimensional. Otra cosa es el análisis lógico, que sólo se requiere eventualmente.

Según esta lógica, siempre es posible hilar más fino, y el meditante puede hacerlo a su propio riesgo y sin entrar en polémica. Podría pensar, por ejemplo, que, al afirmar la eternidad de Dios, se cae en el mismo punto contradictorio de la eternidad del mundo. Se somete a Dios a una medida sin fin, diciendo que «vive y reina por los siglos de los siglos». La vida, el reino y el tiempo: tres antropomorfismos. Y puesto que ya estamos en el riesgo, adentrémonos más en él y salgámonos del modo común de percibir y sentir. Preguntémonos si no sería preferible separar la idea de Dios de la de eternidad, afirmando simplemente que Dios es intemporal, o si se quiere mejor, atemporal. Porque la idea de tiempo va siempre unida a la de finitud, por más que nos empeñemos en acumular siglos sobre siglos. Más allá de lo humano, se hace muy difícil concebir una vida y un reino en un tiempo eterno, pues tiempo, vida y reino son accidentes propios de la existencia humana cuya primera propiedad dimanante de su esencia es la finitud. Una buena parte de la dificultad de estos conceptos estriba en que se suele remitir a la ficticia cuenta de una eternidad toda la resta de tiempo y espacio que no podemos seguir contando ni midiendo. Por consiguiente no es la eternidad lo que queda más allá de lo mensurable del tiempo y el espacio, sino la intemporalidad y la inmensidad (*inmensidad* era la palabra que al parecer prefería Newton). El hombre que muere no va a la eternidad, como vulgarmente suele decirse, sino a la intemporalidad. La intemporalidad no es definible, pero podemos figurarnos una idea remotísima de ella al despertar de un sueño sin sueños, o de una anestesia total, o de un accidente cerebral que nos haya borrado una porción de memoria.

Se entra en la intemporalidad cuando ya no es posible contar el tiempo ni medir el espacio. No hay concepto de tiempo sin la conciencia de unos sucesos. Estos continuarán ocurriendo, y su transcurrencia seguirá señalando el tiempo, pero sólo para los seres conscientes que vayan quedado en algún planeta del universo. Cuando hayan transcurrido los suficientes millones de años para que se extinga la especie humana –y la superhumana si es que llega a formarse-, entonces ocurrirá la intemporalidad absoluta, al menos en el planeta Tierra; y aunque se dé conjuntamente la extinción de los reinos animales, vegetales y minerales, todo ello representará menos que la desaparición de un grano de arena en la playa más extensa que podamos imaginar. Mientras tanto el universo seguirá su curso, seguirá siendo creado, pues la creación es un acto continuo

de transformación. Ni se hizo todo en seis días, ni hubo un séptimo de descanso, pues el ser del Dios creador es acción sin descanso y energía continua. El hagiógrafo bíblico describió la creación en un estilo asequible a todos los grados de entendimiento. No pretendió explicar cómo se formó el universo, porque él mismo lo ignoraba; sólo quiso enseñar que el universo no es un juego de casualidades sino la obra consciente de una voluntad creadora. Por descontado que la narración bíblica no pudo detener en este punto la tendencia humana al análisis persistente, que aquí, como en otras áreas, suele terminar con resultados de duda y desconcierto.

Posteriormente, admirada y desconcertada la mente humana ante el misterio del universo, llegó a pensar que todo era irradiación divina. Se adoró al sol y a la luna como si fueran sendos dioses reguladores del curso de la vida, mientras otros intelectos más cultivados no dudaron en profesar el panteísmo. Profundizando en este modelo de meditación aquí propuesto, cualquiera podría simpatizar con ideas panteístas, aun profesando creencias positivas. Nada tiene esto de extraño; la primera tentación de los filósofos y astrofísicos que son creyentes monoteístas es la tentación del panteísmo. El hecho de que un hombre de ciencia se vuelva panteísta se debe probablemente a que encuentra demasiado pequeña la figura de un Dios personal dentro de la inmensidad del tiempo y del espacio. Si al fin todo queda sumido en la intemporalidad, y dada la imposibilidad de pensar en la subsistencia simultánea de Dios y el mundo como dos entidades intemporales, ¿qué irracionalidad habría en creer que no hay más Dios que el universo mundo?

Estas especulaciones y otras semejantes pueden proseguir así, eslabonando cadenas de dudas tan largas como la duración de la especie humana. Nunca las resolverá el entendimiento, por más arriba que ascienda en su escala evolutiva.

Y con este pensamiento deberá terminar la meditación, pues no hay posibilidad alguna de ir más allá. Cabe, desde luego, refugiarse en la Trascendencia con fe de carbonero, pero tampoco allí se acabarán las aporías. Además no hemos venido a filosofar, ni mucho menos a teologizar, sino simplemente a meditar. Ya será mucho si hemos ensayado algo de lo que este verbo significa. Comprenderemos que, aunque la finalidad natural del pensamiento no es precisamente permanecer en la duda, en ella se quedan siempre las preguntas supremas.

## VI

Estas reflexiones y otras similares, de acuerdo a las distintas capacidades y temperamentos de los meditantes, podrán sucederse a lo largo de una media hora, que tampoco debe contarse rigurosamente. Cada meditante alargará o acortará el tiempo según sus disposiciones objetivas o subjetivas. No debe ser la meditación ni tan larga que fatigue ni tan corta que no deje huella. Supongamos que al retirarnos de ella sólo hemos logrado lo mínimo posible: no haber sentido ni fatiga ni fastidio. Si este es el único resultado, y ni por leve asomo hemos experimentado algo de aquel sosiego que señalábamos como fin de la meditación, sin embargo ya podemos hablar del éxito de la primera vez, como en verdad lo es el hecho de haber dedicado alrededor de treinta minutos ininterrumpidos a la sola tarea de pensar. Nunca serán muchos los que puedan contar con este privilegio. La tranquilidad del ánimo irá llegando, más o menos sensiblemente, con la constante repetición diaria del acto de meditar. Mientras tanto, cada meditante puede considerarse, en tanto lo siga siendo, como individuo de rara excepción, pues tiene la excepcional costumbre de cultivar su pensamiento al menos una vez al día. Y podemos afirmar a priori que así será por mucho tiempo más, y mientras él quiera, pues a medida que el mundo avanza en mil direcciones de progreso, crece también el ritmo atropellado del vivir y mengua, en consecuencia, el número de personas recoletas y amantes de «reflexionar sobre sí mismas».

En cuanto a la calidad de nuestras reflexiones, la preocupación del meditante debe ser mínima o ninguna. Si tiene la pretensión de considerarse pensador, ya sabrá que la característica de todo pensador es quedar siempre insatisfecho de sus propias especulaciones. Alguien podría menospreciar la meditación diciendo que el meditar es un filosofar de barato. Posiblemente lo es. Pero no está demostrado que las filosofías difíciles y abstrusas sean las más útiles para el pensador. La baratura no es siempre sinónimo de mala calidad; el mercado está lleno de objetos baratos de cuya utilidad nadie dudaría. Por lo demás, el meditante, en cuanto que tal, no actúa como pensador de oficio -si no es mucho error llamar oficio al pensar-. Ya se dijo antes que no meditamos para saber ni entender. Si con la costumbre de meditar frecuentamos la suspensión de nuestro juicio y hasta adquirimos una cierta tendencia al relativismo, tanto mejor; porque a pesar de nuestras democracias postmodernas, la tendencia al dogmatismo no se ha debilitado tanto.

Precisamente una de las mejores lecciones que puede aprender el meditante consiste en relativizar la importancia de todos los aconteceres de la vida, en desdramatizar los infortunios propios y ajenos. Pero todo esto, sin llegar al relativismo filosófico, puesto que no acudimos a la meditación para estamparnos etiquetas doctrinales, sino, todo lo contrario, para vacunarnos contra ellas y no perder la compostura cuando nos sorprenda una realidad imprevista que venga a desmentir nuestro talante.

De hecho, el hombre habituado a pensar va perdiendo sensibilidad ante el asalto de la sorpresa, pero entendiendo bien que con la capacidad de sorprenderse no pierde en absoluto la de admirarse. Porque entre admiración y sorpresa existe esta diferencia: que la sorpresa paraliza el entendimiento, mientras que la admiración lo impulsa. Libre de sorpresas, o menos sensible a ellas, el ánimo se halla más próximo a los estados de ataraxia y de *apátheia*, que tanto recomendaban los Epicúreos y los Estoicos. Pero sin duda, una de las sentencias que mejor explica dichos estados es el *Aviso* 153 de San Juan de la Cruz: «Procure conservar su corazón en paz; no le desasosiegue ningún suceso de este mundo: mire que todo se ha de acabar». Efectivamente, después de considerar por cuánto tiempo estuvo atrofiado nuestro principio de perfectibilidad a causa de la pereza mental; después de estimar la insignificancia de cada sujeto humano ante la inmensidad del tiempo y el espacio, muchas cosas son motivo de admiración, pero muy pocas de angustia y dramatismo. Bien vale recordar el significado cósmico de aquellos versos de Bécquer en su Rima LXIX:

Al brillar un relámpago nacemos,  
y aún dura su fulgor cuando morimos:  
tan corto es el vivir.  
La gloria y el amor tras que corremos  
sombras de un sueño son que perseguimos:  
despertar es morir.

Con intuición sensitiva, el poeta quiere decirnos que, en un mismo instante, entramos en el tiempo y salimos de él; por consiguiente, en el momento en que logramos un bien lo perdemos. Se trata, en fin, de que nuestro ánimo vaya adquiriendo un máximo grado posible de imperturbabilidad, lo cual no supone, naturalmente, que haya que perder de vista la realidad de nuestro instante temporal.

Por este estilo de meditar, cualquiera sea el método y los recursos que se empleen, se irá modelando el sujeto meditante según la imagen del hombre impasible frente a todo suceso que no le incumba y ante toda suerte de problemas, tanto los solubles como los insolubles. Impasible ante los problemas solubles porque tienen solución, y ante los insolubles porque no la tienen. Tal vez la única condición para conseguir este estado sea la constancia en la media hora diaria. La constancia en la meditación hace al hombre meditabundo, de tal modo que, a partir de algún momento, ya no necesitará buscar su media hora diaria porque durante todas las del día tendrá ocupado su pensamiento.

\*\*\*\*\*

Pudieran presentarse tantos modelos de meditación como meditantes haya en el mundo, pues cada individuo es distinto en atributos, los cuales se ponen de manifiesto en una forma muy especial en los actos del entendimiento. La idea de meditación y los modos de meditar aquí presentados no son más que un difuso panorama que cualquiera podría precisar en metodologías y programas concretos. En eso no hay quien pueda dar lecciones a nadie. El acto de meditar es tan personal como los sentimientos, las emociones y las pasiones. Por eso se puede afirmar que el buen meditante no ha tenido otro maestro que a sí mismo.

Séame concedida, al fin de cuentas, tan sólo la ilusión de haber mostrado que el acto de meditar no es nada parecido a una de esas veleidades o esnobismos a los que se suele poner nombres que, aunque mal entendidos, a veces suenan bien.