Meditación para urbanitas

LIBROS CÚPULA

MEDITACIÓN para URBANITAS

LIBROS CÚPULA

Índice

Regreso a lo esencial	7
¿Qué es meditar?	29
Nuestro entorno	55
Tu cuerpo, tu hogar	81
Empieza con la práctica	109
La meditación plena	137
La meditación y los demás	173
Esa nueva vida	183
Bibliografía	189

REGRESO A LO ESENCIAL

La meditación y la vida urbana

«Lo que importa verdaderamente en la vida no son los objetivos que nos marcamos, sino los caminos que seguimos para lograrlos.»

Peter Bamm

Ya llevamos unos cuantos años de siglo XXI y no terminamos de aprender que las cosas se pueden hacer de otra manera. A menudo vivimos situaciones de estrés y agobio que nos hacen decir frases como «todo esto me supera» o «no me da la vida». Expresiones tan feas que pueden dar pie a otras mucho peores, como «tengo una *depre* de caballo» o «creo que me está dando un ataque de ansiedad», que no son precisamente frases que aporten buen rollo o tranquilidad.

Desde los años ochenta del siglo pasado, hemos probado mil y un métodos para buscar la felicidad, y ahora se demuestra que la clave de todo estaba en la simplicidad, en el *keep calm*. Es muy fácil decirlo, pero ponerlo en práctica parece que no lo es tanto.

Muchos de nosotros vivimos condicionados por la rutina, los horarios, los desplazamientos, las redes sociales o los estímulos visuales e informativos que recibimos a diario.

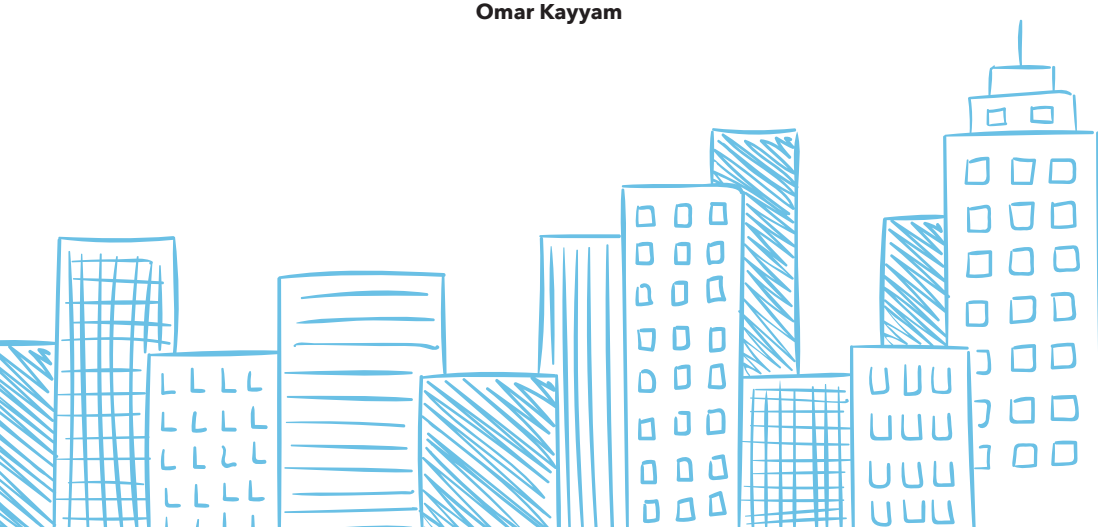
Pero ¿qué os vamos a contar que no sepáis ya? Lo increíble es que, aunque somos de sobra conscientes de lo nocivo que resulta, estamos totalmente enganchados a este ritmo de vida actual.

La mayoría vivimos en ciudades atestadas de gente y, en algún momento, hasta nos hemos planteado aquello tan bucólico de «lo dejo todo y me voy al campo». ¡Ja! A ver, el campo es duro, ¿vale? Y seguramente, acostumbrados como estamos a muchas cosas de la vida urbanita, duraríamos, como mucho, dos semanas. Puede que incluso a algunos nos los encontraríamos de vuelta al cabo de dos días.

Entonces, ¿qué hacemos? ¿Renegar de la ciudad? No hace falta: disfrutemos de ella, vivamos en ella, pero quizá a otro

«Sé feliz por vivir este momento.
Este momento es tu vida.»

Omar Kayyam



ritmo, al nuestro, al que marca nuestro cuerpo, frágil y delicado, para que no suceda que un día explotemos y nos encontremos corriendo como pollos sin cabeza y preguntándonos qué ha podido ocurrir, cómo hemos llegado a esto.

Debemos, pues, hacer introspección y preguntar a nuestro yo interior qué es lo que quiere, cómo lo quiere y si realmente aquello que quiere se puede conseguir.

Quizá lo que realmente necesitamos es algo no tanto material como inmaterial. Necesitamos sentir que controlamos la situación porque podemos controlarnos a nosotros mismos, y en esto la meditación nos puede ayudar al 100%.

Alistar aquello que nos desestabiliza

Hacer listas nos puede ayudar a poner las cosas en orden. Es el método más sencillo para ir colocando cada pensamiento en su sitio. Démonos cuenta, pues, de que las listas no solamente sirven para ir a la compra o para enumerar las tareas pendientes del día a día, sino que también las podemos utilizar para cosas más espirituales, como ordenarnos las ideas.

Un primer ejercicio de reflexión podría ser escribir en una hoja de papel nuestra propia lista de aquellas cosas que nos impiden llevar una vida ordenada y tranquila, es decir, de aquello que nos mantiene constantemente acelerados. Conviene hacerlo sin prisas, dedicándole tiempo. Cuanto más tiempo le dediquemos, más cosas saldrán, y mejor podremos detectar los aspectos que debemos combatir.

8 IMPEDIMENTOS PARA CONSEGUIR UNA VIDA PLENA, TRANQUILA Y ORDENADA:

1. Los horarios indiscriminados para todo.
2. La sobreocupación de tareas.
3. La saturación de pantallas, redes sociales, *e-mails*...
4. Las comidas rápidas y poco equilibradas.
5. La falta de tiempo para el placer, más allá de las obligaciones.
6. Las horas de sueño escasas y/o irregulares.
7. El ejercicio físico obligatorio sin disfrutarlo.
8. La falta de momentos para estar solo o sola.

Cada uno debemos elaborar nuestra lista particular, pero seguro que algunos coincidimos en muchos puntos.

¿Cuáles son los tuyos? A continuación encontrarás una plantilla donde anotarlos.

Lista de impedimentos para conseguir una vida plena:

La importancia de la salud emocional

Parece ser que la salud emocional es la panacea de toda nuestra existencia, y en gran parte es verdad, ya que representa una parte esencial en nuestro camino hacia encontrar el equilibrio. Se trata de sentirnos en paz y cómodos, con nosotros y con nuestro entorno, para alcanzar el bienestar psicológico general.

Nuestro estilo de vida influye de manera explícita en nuestra salud emocional. Nos afectan tanto nuestras acciones como las personas de las que nos rodeamos. Aunque no siempre son los demás los que vienen a rompernos el equilibrio y la armonía: nosotros mismos también tenemos gran parte de responsabilidad en ello, y por lo tanto debemos trabajarlo.

Los tres pilares básicos para mantener una buena salud mental:

- **Descanso de calidad.** A veces, con el ritmo de vida que llevamos y las preocupaciones extra que acumulamos, no le damos al descanso el valor que se merece. Descansar no significa llegar al fin de semana y echarse a la bartola en el sofá (aunque, si es lo que apetece, adelante). Descansar significa darse un tiempo para dormir con calidad, mirar las musarañas y desconectar… ¡sin sentirse culpable por ello! A menudo rendimos mejor tras un sueño reparador, ¿a que sí? Pues imaginemos disfrutar de ese sueño reparador a diario... La base de un buen descanso es poder hacerlo con tranquilidad, sin alteraciones, dejando las preocupaciones a un lado para la vigilia, que es cuando podemos solucionarlas, en lugar de llevárnoslas a la cama.

- **Alimentación equilibrada.** Este es otro tema más que manido, pero hay que explicarlo. Una alimentación sana y equilibrada resulta de ayuda en muchísimos sentidos. El «soy lo que como» no es un dicho baladí, sino algo tan cierto como que dos más dos son cuatro. Disminuir nuestro consumo de carnes y aumentar la ingesta de verduras, frutas y alimentos saludables y con buen aporte energético no es tan difícil. Además, hoy en día lo tenemos muy fácil. Solo se trata de adquirir un hábito nuevo: ir a comprar productos de calidad y ¡cocinar! Cocinar nuestros propios alimentos y disfrutarlos después es uno de los mayores placeres. Podemos encontrar la felicidad en un delicioso plato, y nuestra salud mental también se beneficiará de ello.

- **Ejercicio físico regular.** Hacer ejercicio físico de manera constante y, sobre todo, con consciencia es el tercer pilar para una buena salud mental. No se trata de correr maratones o de encerrarnos en el gimnasio y salir pareciendo un cruasán. Se trata de reconectar con nuestra parte más externa, nuestro cuerpo, aquello tan bonito que limpiamos y vestimos cada día de manera automática y que tiene más funciones que la de aparentar estar bien y llevarnos de un sitio a otro. Como veremos en el capítulo 3, nuestro cuerpo es nuestra casa, allí donde descansamos, la que nos protege y que debemos cuidar como se merece.

A estos tres pilares cabría añadir uno más; secundario, aunque también importante: controlar nuestros vicios. Nada en exceso es bueno, ni siquiera obsesionarse con cumplir a rajatabla los tres pilares mencionados anteriormente.

Cada cuerpo es un mundo y cada mente tiene un horizonte, y debemos tratarnos como es debido. Somos animales sociales, pero debemos tener suficiente autonomía y amor propio para no dejarnos arrastrar por hábitos que puedan resultar contraproducentes para nosotros.

«La verdadera vida se vive cuando ocurren pequeños cambios.»

León Tolstói

El alcoholismo y el tabaquismo, por ejemplo, entorpecen el camino hacia una consciencia plena. Los estimulantes nos hacen sentir bien a corto plazo, pero a largo plazo tienen consecuencias negativas que repercuten en el cuerpo (nuestra casa, nuestro caparazón) y en la mente.

El estrés, en cierta manera, también puede ser un «mal vicio». Si nos mimamos y nos ocupamos de cuidar nuestro cuerpo a la vez que nos liberamos de los malos hábitos, ayudaremos también a combatir el estrés.

La meditación, en sus múltiples variantes, es un ejercicio que compete a varias partes de nuestro organismo y que nos ayuda a conectar lo físico con lo mental para poder alcanzar un enfoque equilibrado, y por lo tanto positivo, de la vida.

Esto no significa que nunca nos vayamos a poner enfermos o que todo vaya a ser como si viviéramos en el *país de la piruleta,* no. La meditación ayuda, pero no es magia.

En consecuencia, practicar la meditación y acompañarla de los tres grandes pilares que hemos visto anteriormente nos puede ayudar a estar en paz con nosotros, primero, y a gestionar nuestro entorno de un modo más positivo después.

SI NOS CUIDAMOS, CONSEGUIREMOS ESTAR EN PAZ CON NOSOTROS MISMOS

Pasado, futuro... ¿y presente?

« No te detengas en el pasado,
no sueñes con el futuro,
concentra la mente en el presente. »

Buda Gautama

Qué bonitos son los recuerdos... Y qué traidora puede llegar a ser la nostalgia... A veces un viaje hacia los recuerdos nos puede jugar malas pasadas y puede nublar nuestro lugar en el presente.

Como decía Woody Allen: «entonces, la nostalgia se puso de moda». Pues eso, debería ser una moda, o al menos deberíamos almacenar esos recuerdos de un modo sano, con amor, incluso aquellos recuerdos que pueden resultarnos desagradables, porque, en cierta manera, alguna lección extrajimos de ellos, ¿no?

Lo mismo pasa con el futuro. Vivimos en una época llena de incertidumbre, y el hecho de no poder planificar lo mínimo es un motivo de agobio bastante generalizado. No saber qué pasará nos afecta a todos.

Así pues, entre los fantasmas del pasado y las incertidumbres del futuro, a menudo no sabemos dónde nos encontramos en el momento presente.

Eso del *carpe diem*

Más allá de su relación con la despreocupación, esta frase nos puede resultar beneficiosa; se trata, pues, de estar concentrados en el presente, de centrarnos en nuestras acciones inmediatas, y de no perder lo que estamos sintiendo en este preciso momento, tanto si se trata de percepciones que nos aportan cosas negativas como si nos dan una sensación de bienestar.

Disfrutar de las pequeñas cosas es un buen método mediante el cual alcanzar esta plenitud y sentirnos bien. Empezar por lo más pequeño y explorar todos sus matices nos ayudará a tener una mejor percepción de las cuestiones más universales.

Un paso atrás… para encarar con fuerza el presente

Si pensamientos de arrepentimiento sobre lo que no hicimos bien nos acechan, si modelos del pasado nos persiguen y no queremos reproducir roles o modelos de conducta, debemos hacer un gran ejercicio de sanación con el pasado.

Es fundamental cerrar etapas y tomar conciencia de que esos fantasmas del pasado forman parte de nosotros y de nuestra historia, pero no de nuestro presente.

Debemos enterrarlos para seguir adelante. Nos podemos dirigir a ellos educadamente y decirles: «Muchas gracias por todo lo que me habéis aportado, por lo bueno y por lo malo, de todo he aprendido, pero ahora debo seguir mi camino. Os coloco en un lugar importante en mi corazón y cierro la puerta para vivir mis propias experiencias».

Lo mismo sucede con las relaciones que dejamos a medias, los proyectos que no han acabado de salir o los malentendidos. Posicionemos todas estas experiencias en rincones de nuestra mente y de nuestro corazón, y, como si se tratara de un cambio de armario, guardémoslas bien para que no afecten a nuestro estado presente.

A veces las experiencias son un poco más traumáticas y necesitamos un tiempo más largo de adaptación y sanación, pero cuanto antes nos enfrentemos a ellas, mejor. «No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy».

Un refrán que no sirve únicamente para tachar cosas de la lista de quehaceres en el trabajo o en casa. Puede ser también muy útil para cuestiones emocionales, ya que posponer o esconder sentimientos y emociones no hace más que empeorar las cosas.

Una de las claves para reunir el valor suficiente para afrontar situaciones que nos resultan dolorosas es oxigenar nuestro cuerpo y nuestra mente; se trata de darnos valor a nosotros mismos a través de la estabilidad de nuestros sentidos en conexión con la tierra y con el momento, y esto lo conseguimos con la meditación.

¿Y el futuro?

Cuando planificamos las cosas y no salen como deseábamos, o cuando no somos capaces de vislumbrar ningún proyecto futuro, nos podemos sentir un poco frustrados.

Si nunca dejamos margen a la improvisación, una simple variación de los acontecimientos, provocada por un tercero, nos puede evocar un sentimiento de pérdida de poder e incluso de ira.

APRENDER A VIVIR PLENAMENTE EL PRESENTE NOS AYUDARÁ A FORTALECERNOS Y A COMBATIR NUESTRAS INSEGURIDADES

Seguramente hemos vivido esa situación millones de veces, sobre todo en el trabajo, con personas que no han cumplido con un pacto o calendario establecido. Aunque es cierto que se debe mantener un orden para que todo funcione, siempre debemos contemplar un margen para lo que pueda fallar y ser un poco flexibles.

La perfección en sí es solo una palabra, un artificio, pues en el mundo este concepto no existe de forma natural y, por tanto, no puede formar parte de nosotros. Y ya hemos quedado en que a veces algunas cosas escapan a nuestro control y en que no somos los responsables de todo lo que nos rodea, por lo que debemos aprender a dar la vuelta a la tortilla cuando nos encontremos en esas circunstancias.

La meditación nos ayuda a crear una perspectiva distinta sobre cómo tratar el tiempo presente para poder tomar decisiones más conscientes sobre nuestro futuro, y sobre todo nos facilita abrazar de un modo sano y conciliador cualquier contratiempo. Ser conscientes de nuestros límites y saber diferenciar bien lo que son planes de lo que son sueños nos ayudará a aprovechar lo mejor del pasado para vivir el presente con más tranquilidad y gestionar el futuro de un modo más natural.