

# La meditación inmediata

## La serenidad está en nosotros

Antes de empezar a leer, propongo al lector un pequeño ejercicio. Basta que cierre los ojos durante un minuto y repase todo lo que ha hecho durante el día de hoy. O durante un día cualquiera en su vida. ¡Adelante, cerrad los ojos!

Cuando hago este mismo ejercicio con las personas a las que ayudo a mejorar en su vida, nadie tiene grandes dificultades para prepararme una lista detallada. Se levantan, se asean, desayunan, llevan a los niños al colegio, van a trabajar, hablan con sus parejas, etc. Sin embargo, si les hubiera pedido que hicieran una lista con los pensamientos que cruzan por su mente a lo largo del día, les habría resultado mucho más difícil. Los pensamientos van y vienen a una gran velocidad, sin que seamos capaces de centrarnos.

Este fenómeno, que el *mindfulness* ha llamado «mente de mono» o «mente errante», es nuestra principal fuente de sufrimiento. La razón es que la mente salta o se desplaza de una cosa a otra, sin detenerse demasiado —al igual que los monos cuando van saltando de rama en rama— y, al funcionar de esta manera dispersa y agitada, impide que esté serena. Esta incapacidad, claro, nos hace sufrir, porque nos aleja de la serenidad y nos impide tomar plena conciencia de nuestros problemas. Y, desde luego, sin esta conciencia es difícil actuar para evitarlos.

La meditación inmediata permite solucionar esta situación, porque es un método que no está pensado para alcanzar el nirvana, sino para ofrecer las herramientas fundamentales para mejorar la propia vida. Enseñará al lector cómo detener la mente y lo guiará en un hermoso viaje hacia la serenidad.

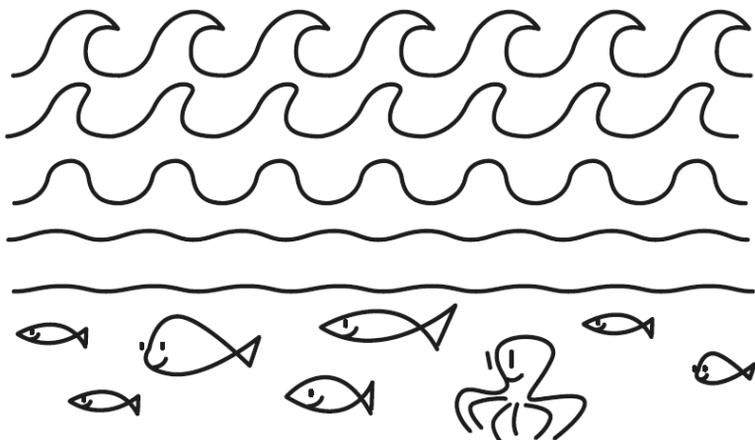
Y, antes de que me lo pregunten, respondo a una pregunta que me formula mucha gente. No hay que buscar la serenidad en ningún lugar exótico. La serenidad está aquí, dentro de cada uno.

## Tres imágenes de la sabiduría que se alcanzará como pequeño maestro de la meditación inmediata

A las personas que nunca han realizado meditación se les hace difícil a veces comprender el principio de la sabiduría. Cuando mis alumnos me hacen esta difícil pregunta, les contesto con tres imágenes que explican muy bien este principio.

**1. Lago.** Antes de meditar, la mente es igual que las aguas de un estanque removido y sucio a causa del barro. Una vez alcanzada la sabiduría, las aguas del estanque-mente se habrán aclarado y estarán limpias y cristalinas. De este modo, será posible ver el fondo totalmente transparente, y tomar las decisiones de manera consciente.

**2. Mar del Norte.** En Youtube hay colgado un vídeo de una gran espectacularidad, y que define muy bien el proceso de meditación inmediata. Vemos cómo, gracias a una estructura que la aísla y protege, una cámara de vídeo se adentra en las profundidades del temible Mar del Norte en una de sus famosas tormentas. ¡El resultado es sorprendente! Al principio observamos un mar tan embravecido que, a pesar de que lo vemos a través de la pantalla del ordenador, llega a darnos miedo. Parece arrastrado por una furia ciega. Sin embargo, a medida que la cámara se sumerge, aparece la sorpresa. Las profundidades marinas están calmadas y apacibles hasta el punto de que los peces nadan en ellas con toda tranquilidad. Así ocurre con la meditación inmediata. A medida que profundizamos en la mente, ésta se sosiega, se aclara y se va llenando de paz.



**3. Viento que limpia.** Otra imagen que utilizo es una que descubrí una mañana en un paseo junto a la playa. La tarde anterior aquella playa estaba llena de suciedad, no sólo por toda la basura que dejamos los seres humanos, sino también por los depósitos naturales, como hojas o algas. No obstante, por la noche había soplado un fuerte viento que había barrido con todo, de modo que aquella mañana la playa estaba limpia. Esta imagen describe perfectamente los efectos que produce la meditación inmediata en la mente. Al igual que el viento, aleja todos los pensamientos-basura, y la deja transparente y limpia, perfecta para pasear y disfrutar de la vida.

## **Mi experiencia**

Para explicar cómo encontrar la serenidad interior, creo que lo mejor es que describa mi propia experiencia, y cómo ésta ha ayudado a mucha gente.

Soy sociólogo, he cursado estudios de psicología y un máster en desarrollo personal y liderazgo por la Universidad de Barcelona. Diplomado en Criminología, soy, desde el año 2004, coordinador de la unidad hospitalaria psiquiátrica penitenciaria de Cataluña, único centro hospitalario de psiquiatría penitenciaria del Estado español, situado en el C. P. Brians 1.

También he cursado estudios de meditación *mindfulness* en la Universidad Internacional de Valencia y tengo una larga experiencia profesional y como profesor-formador que compagino con mi gran pasión: ayudar a los demás mediante la meditación, el *coaching* y el desarrollo personal. Ejercicio como facilitador motivacional en diferentes fundaciones, asociaciones y actos solidarios. Gran amante del deporte, practico habitualmente la carrera de fondo participando en innumerables pruebas, entre ellas varios maratones. Paralelamente me encanta disfrutar de la compañía de mi familia y amigos.

Por último, soy creador y divulgador de la meditación inmediata, práctica que me ha permitido compaginar todas las actividades citadas.

Bueno, ¿y por qué digo todo esto? Porque no me habría sido posible hacer todas estas cosas sin la ayuda que he encontrado en la meditación. Esta práctica de origen oriental me ha dado la paz, la claridad y la concen-

tración necesarias para llevar a cabo todas estas tareas... y no morir en el intento.

A esta experiencia profesional se suma una observación que experimenté hace ya algunos años. Cuando hablo a mis alumnos de las ventajas de la meditación, mucha gente admite que realmente le sienta bien, pero que no la practica con la frecuencia que quisiera (o la deja a medias). ¿Por qué? Por un motivo muy sencillo: por no tener el tiempo o el espacio que se necesitan para practicar la meditación formal. Y, para ser sinceros, toda la filosofía que acarrea la meditación podría parecer un lenguaje extraño. Esto me llevó a plantearme el salto de la meditación formal que nos ha llegado desde Oriente a una meditación informal basada en la práctica. Una meditación del siglo XXI.

Enseguida hablaré de ella, pero antes quiero hacer referencia a una duda que expresan muchas personas cuando hablo de la meditación. ¿Realmente es una herramienta tan poderosa?, me preguntan. Yo no dudo en responder que sí. La meditación es una técnica poderosa, y tiene resultados directos en nuestro día a día. Prueba de ello es la cantidad de gente que la utiliza.

A lo largo de mi carrera como facilitador, me he encontrado con multitud de profesionales que han alcanzado el éxito en su ámbito de trabajo, y que encuentran en la meditación una serenidad fundamental para obtener buenos resultados. Pienso en entrenadores de fútbol que visualizan la táctica con la que planificar las estrategias de un partido, tenistas que encuentran la concentración necesaria para afrontar un partido maratónico o políticos que soportan mucho mejor la carga de responsabilidad de sus cargos. Aunque la meditación no sólo es útil para ellos. Empresarios, amas de casa, vendedores, secretarías, jubilados, terapeutas... Todo el mundo puede mejorar su vida gracias a la meditación. Y, gracias a la meditación inmediata, ahora es mucho más fácil introducirse en este mundo tan fascinante como provechoso.

## **Una meditación del siglo XXI**

Al igual que el budismo, la meditación inmediata parte de la premisa de que nuestra condición natural, como seres humanos que somos, es la de comprender la existencia por sí misma. Sin embargo, perdemos esta com-

prensión instintiva de quiénes somos y qué es el mundo a causa de la angustia que hay en nuestra mente. Es comprensible, ya que la mente está continuamente requerida por otros intereses: retos en el trabajo, obligaciones familiares, pasiones futbolísticas, noticias urgentes, descalabros económicos... Ante cualquiera de estos requerimientos, la meditación inmediata nos permite recobrar este conocimiento esencial de nosotros y del mundo.

Quienes tengan alguna experiencia en la meditación se habrán dado cuenta de que, hasta aquí, no hay excesiva diferencia entre la meditación inmediata y las meditaciones de tradición milenaria. Eso es porque el objetivo —alcanzar la sabiduría o conciencia plena— es el mismo. Lo que cambia es sólo el modo de lograrlo.

Las meditaciones tradicionales tienen una gran carga filosófica y religiosa, además de exigir mucha disciplina. Como durante milenios las han practicado monjes que disponían de mucho tiempo, requieren un espacio específico y más tiempo del que, desgraciadamente, disponemos en nuestro mundo actual. En cambio, la meditación inmediata es una técnica que adapta la sabiduría oriental a nuestras necesidades. Por ello, no tiene una reglamentación estricta, sino que se adapta a lo que necesitamos. Así, nos deshacemos de corsés de otras épocas y logramos meditar sin dejar de ser personas del siglo XXI.

## **Cinco ventajas de la meditación inmediata**

Al contrario que algunos medicamentos, la meditación inmediata no tiene ningún efecto secundario que haya que tener en cuenta. Por el contrario, más meditación equivale a menos medicación. ¡Todo son ventajas! Una vez que se empieza a ejercitar este tipo de meditación, se notan los beneficios en un plazo más breve de lo imaginado. Si no nos dejamos vencer por la pereza y practicamos a diario, es posible alcanzar la conciencia plena en medio año, si bien desde el primer día podremos disfrutar de las ventajas de sentirnos centrados y con mayor bienestar. Este libro enseña a alcanzar las cinco grandes ventajas de la meditación.

**1. Sabiduría.** La meditación inmediata es un camino hacia la sabiduría,

que es la conciencia plena, es decir, estar despierto. Una vez que seamos sabios, sabremos distinguir lo que de verdad importa en nuestra vida. Diferenciaremos lo que es real de lo que no lo es.

**2. Conciencia.** La meditación inmediata permite desarrollar plenamente la conciencia, esto es, darnos cuenta. No tendremos dudas acerca de quiénes somos, ni de cómo es todo lo que nos rodea. Así, nos sentiremos plenamente integrados en el mundo y con las personas a las que queremos.

**3. Bienestar.** La sabiduría y la conciencia llevan consigo una gran sensación de bienestar, que sería el equivalente a la felicidad en la meditación inmediata. Una vez alcanzado el estado de pequeño maestro, este bienestar inunda todos los ámbitos de la vida, y a todas horas. Desde que nos despertamos hasta que nos vayamos a dormir, nos sentiremos bien con nosotros mismos.

**4. Concentración.** Gracias a la meditación inmediata se gana una gran capacidad de concentración, y la mente deja de estar dispersa. En lugar de pensar en cuatro o cinco cosas al mismo tiempo, nos centraremos en una sola en cada momento para que nuestra atención sea máxima. Un buen ejemplo nos lo brinda el *putt* de golf, cuando la bola está a un solo metro y depende de nuestra concentración que entre en el hoyo. Si fallamos este golpe estando plenamente concentrados, podremos comprender que ha sido por un error técnico. Pero no habrá sido por el miedo a fallar, producto de tener la mente espesa.

**5. Rendimiento.** Por último, la meditación inmediata nos permite ser mucho más eficaces en nuestras tareas. Esta ventaja tiene una gran repercusión en el ámbito profesional, desde luego. Pero, al mismo tiempo, nos da la capacidad de disfrutar más de todos los ámbitos de la vida, y de gozar de todas las actividades que realicemos. Más claridad mental implica mayor rendimiento.

## Pequeños maestros

Al terminar el recorrido que propone este libro, el lector será capaz de practicar la meditación inmediata. Lo hará sin ningún esfuerzo y, después de una práctica sostenida de seis meses, se habrá convertido en pequeño maes-

tro, es decir, en una persona sabia. Pero desde el primer día notará sus ventajas: se sentirá más centrado, podrá gestionar mejor sus emociones y verá con mayor claridad todo a su alrededor. Dicho de otra forma, sus angustias habrán quedado atrás, su mente estará tranquila y verá con claridad quién es y cómo es el mundo. Habrá alcanzado la plena serenidad.

### **Recuerda**

Lo más importante en la meditación inmediata es la práctica. Así que no dejes de hacerlo. Practica la meditación tanto como puedas. Notarás una evolución positiva antes de lo que piensas.