

Por qué nos resulta tan difícil meditar

Ed y Deb Shapiro exploran las razones y los obstáculos más comunes

Artículo realizado por el personal de mindful.org



¿Qué es lo que ocurre con algo tan simple como es el estar sentado, quieto y observando nuestra respiración, que nos produce tanto pánico, miedo e incluso hostilidad? No importa cuántos estudios demuestren los beneficios mentales, emocionales y físicos que se derivan de la quietud, parece que hay un número aún mayor de personas que se resisten a comprobarlo.

Realmente, meditar puede ser un reto, más aún si no sabemos muy bien por qué lo hacemos. Puede resultar muy extraño sentarse ahí simplemente escuchando el incesante parloteo de nuestra cabeza. Además, nos aburrirnos fácilmente si estamos sin hacer nada más tiempo de la cuenta, aunque tan solo sean 10 minutos.

Tras años de escuchar el gran repertorio de razones por las cuales a la gente le cuesta meditar, las hemos resumido en unas cuantas:

1. Estoy demasiado ocupado. No tengo tiempo.

Efectivamente puede ser cierto si tienes niños pequeños o un trabajo a tiempo completo y todo lo que esto conlleva. Sin embargo, solo estamos hablando de, quizá, 10 minutos al día. Muchos de nosotros empleamos mucho más tiempo leyendo el periódico o rastreando ociosamente en internet. Nos parece que no tenemos tiempo sólo porque habitualmente nos empeñamos en llenar cada momento de nuestra vida con actividades y nunca pulsamos el botón de pausa.

2. Me encuentro verdaderamente incómodo sentado, inmóvil, durante mucho rato.

Si intentas sentarte con las piernas cruzadas en el suelo, entonces sí, puede que llegue a ser

incómodo. Pero en lugar de hacerlo así, puedes sentarte derecho en una silla firme y cómoda. O puedes hacer meditación caminando o yoga o tai chi. La meditación en movimiento puede ser tan beneficiosa como la que se hace sentado.

3. Mi mente no deja de pensar: *¡No puedo meditar! ¡Simplemente no puedo! ¡Mi mente no se queda callada, va de un sitio a otro! ¡Mis pensamientos me vuelven loco! Estoy intentando escapar de mí mismo, no mirar hacia mi interior. ¿Suena familiar?*

Es sorprendente, pero cierto, que intentar que nuestra mente pare de pensar es como intentar parar el viento, imposible. En las enseñanzas de oriente, la mente se describe como un mono borracho al que le hubiese picado un escorpión porque igual que el mono salta de rama en rama, la mente salta de un pensamiento a otro, continuamente distraída y ocupada. De este modo, cuando vas a sentarte en quietud e intentas acallar la mente, encuentras que se produce esta actividad maniaca que resulta enloquecidamente ruidosa. En realidad no es nada nuevo, simplemente es que ahora te has dado cuenta, mientras que antes estabas inmerso en ello, sin darte cuenta de que tal parloteo fuera tan constante.

La experiencia de notar la mente tan ocupada es muy normal. Alguien calculó que en una sesión de meditación, cada 30 minutos podemos tener más de 300 pensamientos. Tras años teniendo una mente ocupada, años de crear y mantener dramas, años de estrés y de centrarnos en nosotros mismos, la mente no tiene ni idea de cómo permanecer quieta. En cambio, está ansiosa de entretenimiento. No es que puedas apagarla cuando meditas, simplemente significa que eres como cualquier otra persona.

4. Hay demasiadas distracciones. Hay demasiado ruido.

Lejos quedan aquellos días en los que podíamos desaparecer en una caverna y que nadie

nos molestase hasta que un tiempo después pudiéramos emerger completamente iluminados. En cambio, tenemos que lidiar con los ruidos y las imposiciones del mundo que nos rodea. Pero - y es un gran pero - no tenemos que permitir esta imposición. ¿Coches en el exterior? Bien. Deja que pasen, pero no te vayas con ellos. El silencio que buscas está dentro, no fuera. La experiencia de estar en calma es acumulativa: cuanto más te sientas, poco a poco la mente se vuelve más silenciosa, más alegre, independientemente de cualquier distracción que pueda surgir.

5. No le veo el beneficio.

Desafortunadamente, aquí es donde tienes que creernos. Algunas personas consiguen ver lo beneficiosa que es la meditación después de tan solo una sesión, pero a la mayoría nos lleva más tiempo, puede que notes la diferencia en una semana, o tal vez dos, de práctica diaria. Esto significa que tienes que confiar en el proceso lo suficiente como para seguir ahí y continuar avanzando, incluso antes de que consigas notar sus beneficios.

Recuerda que la música tiene que tocarse durante horas antes de que las notas suenen bien, y que en Japón se pueden tardar 12 años en aprender a hacer arreglos florales. Estar en quietud sucede en un momento, pero puede pasar mucho tiempo antes de que ese momento llegue, de ahí la necesidad de ser paciente.

6. No soy bueno en esto. Nunca voy a hacerlo bien.

En realidad, es imposible fracasar al meditar. Incluso si te sientas 20 minutos pensando incesantemente cosas sin sentido, eso está bien. No hay una forma correcta o incorrecta y no hay una técnica especial. El profesor de meditación de Deb le explicó que hay tantas formas de meditar como gente que practica meditación. Así que lo único que necesitas es encontrar el modo que a ti te funcione (incluso si prefieres hacerlo haciendo el pino) y seguir con ello.

Lo importante es que te hagas amigo de la meditación. No sería de ninguna ayuda si sientes que tienes que meditar, por ejemplo, y después te

sientes culpable si pierdes el tiempo que habías asignado o si solo haces 10 minutos cuando te habías prometido 30. Es mucho mejor practicar durante poco rato y disfrutar de lo que estás haciendo que sentarte con los dientes apretados, porque te han dicho que hacen falta 30 o 40 minutos para obtener algún efecto. La meditación es un compañero a lo largo de la vida, como un viejo amigo al que acudir cuando necesitamos apoyo, inspiración, y claridad. ¡Es algo con lo que disfrutar!

7. Todo esto no es más que una cosa rara de la Nueva Era que está de moda.

Ciertamente, es fácil perderse en el sinfín de promesas de felicidad eterna de la Nueva Era, pero la meditación en sí misma, es más antigua que las montañas. Hace más de 2.500 años Buda, un meditador entregado, intentó buscar y puso a prueba numerosas y diferentes maneras encaminadas a que la mente alcanzara la quietud. Y esto es solo un ejemplo. Cada religión tiene su propia variación sobre el tema y todas ellas se remontan a muchos siglos atrás. Por tanto, en esto no hay nada nuevo ni nada raro.

En otras palabras, meditar no consiste en forzar la mente a que esté en absoluta quietud. Es más bien soltar la resistencia a aquello que pueda surgir: dudas, preocupaciones, incertidumbre y sentirse inadecuado, los incesantes dramas, miedo y deseo. Cada vez que encuentres que tu mente va a la deriva, sueña despierta, recuerda el pasado y planea el futuro, simplemente vuelve al ahora, vuelve a este momento. Todo lo que necesitas es prestar atención y estar con lo que ya es. Nada más.

Ed and Deb Shapiro son bloggers destacados en oprah.com y HuffingtonPost.com. Mira su galardonado libro: *BE THE CHANGE - Como la meditación puede transformarte a ti y al mundo*, con prólogos de El Dalai Lama y Robert Thurman, con contribuciones de Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Jane Fonda, Ram Dass, Byron Katie, y muchos otros. También tienen tres CDs de meditaciones: *Metta - Amor bondadoso y perdón*; *Samadhi - la respiración consciente e Insight*; y *Yoga Nidra - relajación consciente interior*; que están disponibles en: EdandDebShapiro.com.