



¿Qué es la meditación?

Vivimos en un mundo increíblemente atareado. El ritmo de la vida suele ser frenético y nuestra mente está siempre ocupada, siempre estamos haciendo algo. Piensa en ello. Ahora, tómate un momento para pensar, ¿cuándo fue la última vez que dedicaste un momento a no hacer nada? Esto es, no enviar correos electrónicos, mensajes de texto, no internet, no ver televisión, no charlar, no comer, ni leer, ni siquiera sentarte a recordar el pasado o planear el futuro. ¿A que es difícil?

La mente es nuestro más valioso y preciado recurso a través de la cual experimentamos cada momento de nuestra vida; de ella dependemos para ser felices, sentirnos satisfechos y emocionalmente estables como personas, y a la vez para ser amables, atentos y considerados en nuestras relaciones con los demás. A ella le debemos nuestra capacidad para concentrarnos, ser creativos, espontáneos, y para desempeñar nuestro mejor esfuerzo en todo lo que hacemos. Sin embargo, no invertimos nada de tiempo en cuidarla. De hecho, pasamos más tiempo cuidando de nuestro coche, nuestra ropa, nuestro ordenador, etc. que cuidando nuestra mente.

El resultado, por supuesto, es que nos agobiamos, nos sentimos estresados o deprimidos. Nuestra mente pasa mucho tiempo como una lavadora dando vueltas y vueltas a un montón de emociones difíciles y confusas, y no sabemos muy bien cómo lidiar con eso. La triste realidad es que estamos tan distraídos que ya no estamos presentes en el mundo en el que vivimos.

Todos lidiamos con el estrés de maneras diferentes. Algunas personas se refugian en su trabajo, otras recurren a sus amigos, su familia, en busca de apoyo. Algunos se dan a la bebida o empiezan a tomar medicamentos.

El momento presente está muy subestimado. Hablamos de él muy frecuentemente, pero sin embargo pasamos tan poco tiempo en el momento presente que es cualquier cosa menos ordinario. Una reciente investigación llevada a cabo en la universidad de Harvard, encontró que, de media, nuestra mente se pierde vagando en pensamientos improductivos un 47% del tiempo. ¡Casi la mitad del tiempo! Este tipo de constante vagabundeo de la mente es una causa directa de infelicidad.

Gastar casi la mitad de nuestra vida perdidos en pensamientos potencialmente muy infelices, parece un tanto trágico, especialmente cuando hay algo que podemos hacer al respecto, cuando hay una técnica positiva, práctica, realizable, y científicamente comprobada que permite que

nuestra mente sea más saludable, para ser más consciente y estar menos distraídos. Y lo mejor de todo es que a pesar de que sólo toma unos 10 minutos al día, impacta en toda nuestra vida. Pero tenemos que saber cómo hacerlo. Necesitamos un ejercicio. Necesitamos un marco para aprender a ser más conscientes. Eso es esencialmente lo que es la meditación.

La meditación consiste familiarizarnos con el momento presente. Pero también tenemos que saber cómo acercarnos de forma correcta a la meditación para poder obtener lo mejor de ella. La mayoría de la gente supone que la meditación tiene que ver con detener los pensamientos, deshacerse de las emociones, controlar la mente de algún modo, etc. pero en realidad es algo bastante diferente a eso. Se trata más bien de dar un paso atrás, ver con claridad nuestros pensamientos, viéndolos ir y venir, ver el vaivén de las emociones sin juzgarlas, con una mente relajada y concentrada.

Cuando meditamos estamos buscando un equilibrio, una relajación enfocada donde podemos permitir que los pensamientos vayan y vengan sin toda la participación de costumbre. Lo que suele ocurrir cuando estamos aprendiendo a ser conscientes es que nos distraemos por un pensamiento.

No podemos cambiar cada cosa que nos sucede en la vida, pero sí podemos cambiar la forma en que lo experimentamos. Ese es el potencial de la meditación, de la atención plena. No hay que quemar incienso ni sentarse en el suelo. Lo único que hay que hacer es sacar 10 minutos al día para dar un paso atrás y familiarizarse con el momento presente para experimentar un mayor sentido de concentración, calma y claridad en tu vida.

Artículo extraído de la transcripción de la conferencia de TED Talks "[All it takes is 10 mindful minutes](#)" por Andy Puddicombe. Se encuentra bajo [licencia Creative Commons](#) de Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa): Se permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, así como modificarla, reconociendo de forma específica al autor y compartiendo la obra bajo la misma licencia. No se puede utilizar esta obra ni sus derivadas para fines comerciales.