

Kerstin Leppert

Meditaciones instantáneas

Ejercicios
para situaciones cotidianas
y de emergencia



Traducción:

MARTA ARMENGOL ROYO



MAEVA | *inspira*

Índice

A modo de prólogo.....	9
Meditar en tiempos difíciles.....	9
¿Qué es la meditación y por qué puede ayudarnos en épocas de crisis?.....	11
La autocuración en tiempos de crisis	12
No creas todo lo que piensas	14
Convertirse en espectador y desarrollar nuestra conciencia	15
«No-hacer», en lugar de «no hacer nada»	16
Entrenar la mente	16
Una ayuda para enfermedades y crisis	18
Meditar con un objetivo	19
Efectos positivos de la meditación y cómo enfrentarse a los obstáculos	21
La mente neutral.....	22
Un bienestar indescriptible.....	23

Introducción breve a la meditación y consejos para principiantes	31
¿Dónde y cómo empezar?	31
¿Cuándo y cuánto?	32
¿Qué y cómo, exactamente?	33
¿Cómo terminar?	35
Ejercicio para principiantes	36
Meditar en caso de problemas físicos y enfermedades.....	39
Alergias	39
Fatiga	41
Fiebre, náuseas y malestar	42
Hipertensión	44
Miedo a volar y nervios antes de un viaje	46
Connoción	48
Dolor.....	50
Recuperarse de una estancia en el hospital	52
<i>Tershula</i> , el ritmo del tambor sanador de Shiva, para activar el proceso de autocuración	53
Meditación para problemas psicológicos.....	57
Inquietud	57
Soledad y desasosiego	59
Preocupaciones.....	61

Abatimiento y falta de energía	65
Nervios antes de un examen y miedo escénico ...	66
Trastornos de sueño, estrés y <i>jet lag</i>	67
Miedo al futuro	69
Sentimientos de tristeza o depresión aguda.....	71
Depresión, inestabilidad emocional y abuso de sustancias	73
Miedos, fobias y neurosis	76
Problemas de drogas y alcohol y otras adicciones.	78
Meditar en situaciones de crisis laboral	81
Falta de motivación	81
Pensamientos negativos.....	83
Debilidad	85
Agotamiento mental.....	87
Desequilibrios y fragilidad nerviosa	89
Falta de espíritu de equipo	91
Conflictos y situaciones difíciles	92
<i>Mobbing</i>	94
Síndrome de <i>burnout</i>	95
Ejercicios de meditación para problemas sentimentales	97
Sensación de impotencia.....	97
Experiencias y recuerdos dolorosos	99
Ira e irritación	107

Conflictos sin resolver y reproches tácitos	102
Peleas y caos emocional	104
Alienación.....	106
Corazón roto.....	108
Meditar en épocas de crisis existencial.....	110
Pensamientos intranquilos	110
Tensiones emocionales crecientes.....	112
Desesperación.....	114
Último recurso	116
Meditar para los demás	118
Pensamientos curativos	118
La meditación curativa.....	120
Pensamientos serenos tras la meditación.....	123
Lecturas recomendadas	124
Música recomendada	125

A modo de prólogo

Meditar en tiempos difíciles

He perdido la cuenta de las veces que la meditación y el yoga me han salvado la vida. Han sido un ancla en mis momentos más negros. Cuando, a pesar de sentir que me aplastaba la debilidad y que me abandonaba toda esperanza, he logrado refugiarme en mi cojín de meditación, no es que me haya sentido mejor de forma inmediata, pero muchas veces, tras pelear, llorar y esforzarme mucho, he conseguido vislumbrar un trocito de cielo entre las nubes y detener el torbellino de pensamientos que daba vueltas sin parar en mi cabeza. En ocasiones que he tenido que dar clase de yoga cuando lo único que me apetecía era hacerme un ovillo en la cama abrazada a una bolsa de agua caliente, he descubierto que lo que hacía por mis alumnos era para mí una terapia que me ayudaba

a sanar. Y en las noches más oscuras, en las que me sentía abandonada por todo y por todos, y el miedo y las preocupaciones hacían que caer en el sueño del olvido pareciera una meta inalcanzable, recitar mantras en silencio me ayudaba a llegar a la mañana.

Mi maestro, Yogui Bhajan, dijo en una ocasión: «Nos esforzamos por seguir adelante, y mientras lo hagamos, estaremos bien. No perderemos la esperanza ni nos rendiremos. Por eso, el mantra más poderoso de nuestro tiempo es el archiconocido *keep up*, “aguanta”. Si aguantas, te aguantarán. Y el resto no es más que el desorden de la vida cotidiana».

Meditar puede ayudarte a soportar cualquier situación, por dura que sea. Aunque nunca antes hayas meditado, puedes empezar en momentos de crisis o enfermedad para estabilizarte, sanar y dar paz a tu mente. Alcanzar un silencio en el que puedes encontrarte a ti mismo es el mejor bálsamo. Empieza ya; ¡no hay mejor momento que el ahora!



¿Qué es la meditación y por qué puede ayudarnos en épocas de crisis?

Por lo general, tendemos a inquietarnos, física y mentalmente, cuando algún aspecto de nuestra vida se descontrola. La mayoría de las personas funcionamos así. La mente valora todas las facetas de la cuestión y no deja de dar vueltas al asunto que queremos resolver. Repasamos todos los peligros, nos entra el miedo, o incluso el pánico, y perdemos la calma por completo.

En este libro encontrarás un método alternativo para enfrentarte a crisis y enfermedades. Se trata de una ayuda rápida para situaciones de emergencia que funciona de una manera especial. Es el camino de la meditación introspectiva, una vía de autoconocimiento y concentración que te ayudará a encontrarte a ti mismo en el bullicio de la vida y a pesar de todos

sus obstáculos, un sistema al que podrás recurrir en todo momento. Sanar y encontrar la salida de situaciones aparentemente imposibles de solucionar está en tus manos.

La meditación es un método muy antiguo de relajación espiritual, y viene a significar «contemplación consciente». Conduce a la paz interior y a la conciencia plena. Por lo general, nuestras vidas nos envuelven como un torbellino lleno de altibajos que quisiéramos controlar. En realidad, no podemos controlar nada, pero nos engañamos con la falacia de que todo se puede prevenir. No resulta nada extraño, pues, el dicho que afirma que la vida es aquello que sucede mientras haces otros planes. Meditar significa contemplar la verdad, y nos ayuda a ser conscientes de ella.

La autocuración en tiempos de crisis

Hay crisis y enfermedades de todo tipo, desde las más inofensivas hasta algunas que pueden ser letales, agudas o crónicas, y que acarrear mucho sufrimiento durante un largo tiempo. Lo que tienen en común es que se experimentan de una forma muy personal, y están sujetas a la valoración individual que hagamos de ellas.

Quizá te preguntes por qué deberías entonces ponerte a meditar, si todo va mal hagas lo que hagas y si, además, te sientes muy bajo de energía. La respuesta es muy simple: meditar significa poder sanar en tiempos de crisis. Nos ayuda a estabilizarnos en momentos de turbulencia emocional, y a reaccionar con entereza y calma ante cualquier dificultad. La meditación no es un lujo, ¡sino un método de autoayuda muy válido! Las épocas de crisis, que siempre llegan en el momento más inconveniente, suelen traernos también nuevas perspectivas, suponen un punto de inflexión en la vida que va acompañado de la búsqueda de nuevos caminos. Con la meditación conseguiremos distanciarnos, y eso es justo lo que necesitamos cuando el oleaje amenaza con hundirnos y vivimos con la sensación de estar a punto de ahogarnos.

Con este libro aprenderás a resolver las situaciones problemáticas sentándote a meditar unos minutos, y así encontrar la calma necesaria para actuar y tomar decisiones que tal vez resulten difíciles y dolorosas, pero que pueden ayudarte a salir de una situación muy estresante. ¡Te convertirás en observador del espectáculo descabellado que se representa en el escenario de tu propia vida!

No creas todo lo que piensas

Por lo general, arrastrados por exigencias internas y externas, vivimos nuestra vida cotidiana como un hámster que corre sin parar en su rueda. Incluso en los momentos de calma, cuando el ruido que nos rodea se detiene, nos queda el rumor de nuestros pensamientos. Sucede que nos identificamos con aquello que llamamos «mente», «yo» o «razón», el concepto de nuestra identidad. Nos definimos por aquello que pensamos, planeamos, deseamos y sentimos, y creemos que somos aquello que dictan nuestros pensamientos. En realidad, no somos más que un juguete de nuestra mente. A menudo nos encontramos tan atrapados en el mundo de nuestros pensamientos que no concebimos otra realidad posible.

Los maestros espirituales siempre dan el mismo consejo: «No creas todo lo que piensas», porque aquello que llamamos nuestra mente es en realidad un constructo muy frágil. Yogui Bhajan (1929-2004) lo expresó de una forma especialmente clara con estas palabras: «La mente es el mono que conduce el coche». Imagínate que quieres hacer un viaje en coche, pero cuando te montas, descubres que hay un mono sentado al volante que no hace ningún caso de lo que le dices, desobedece todas las normas de circulación y actúa como le viene en gana. ¿Qué harías? Lo

más probable es que te apearas indignado. Y, sin embargo, permitimos que nuestra mente-mono determine nuestro camino.

Convertirse en espectador y desarrollar nuestra conciencia

A cada momento de nuestra vida nos asaltan miles de pensamientos, impresiones y sentimientos que, aunque solo percibimos conscientemente en una parte muy pequeña, determinan nuestro comportamiento. La meditación es la decisión deliberada de detenernos y distanciarnos del culebrón de nuestra vida. Meditar significa convertirse en espectador. Significa aprender a dejar que la corriente de pensamientos y emociones pase de largo sin unirse a ella, sin montarse en el tiovivo de pensamientos y sin hacer valoraciones. Eso es especialmente importante en épocas de crisis y enfermedad.

Al meditar, aprendemos a estar presentes en el momento y a desarrollar la conciencia pura. Meditar no significa perderse en ensoñaciones u olvidarse de los problemas con buenas palabras. Al contrario, meditar es contemplar lo que realmente sucede y aceptarlo sin reservas.

«No-hacer», en lugar de «no hacer nada»

La meditación no es difícil, ni implica evadirse de la realidad. Cualquiera puede aprender. Puede hacerse sin ningún tipo de ayuda. Basta con tomar la decisión de hacerlo. Al meditar obtendremos más de la vida, y esto es algo que puede que suene paradójico, porque la meditación suele asociarse con «no hacer nada», con apartarse del mundo. Pero la meditación, y aquí reside la paradoja, no es «no hacer nada», sino que es «no-hacer». En la meditación nos abrimos a la calma que proviene del no-hacer, y entramos en contacto con la esencia de nuestro propio yo.

Numerosos estudios demuestran que meditar con frecuencia puede llevar a una vida más feliz, independientemente de cuales sean las circunstancias. Porque la satisfacción y la serenidad no dependen de fuera, sino que proceden de la experiencia interior. Marco Aurelio ya lo sabía, y por eso dijo: «No ves el mundo como es. Lo ves como tú eres.»

Entrenar la mente

A meditar solo se aprende meditando. No hay ningún libro ni profesor en el mundo que pueda transmitir lo que se aprende mediante la práctica. El ejercicio más

simple consiste en sentarse en un lugar tranquilo con la espalda recta, cerrar los ojos, concentrarse en la respiración y dejar que los pensamientos pasen de largo. Si lo haces cada día durante diez minutos, aprenderás a manejar mejor el estrés cotidiano y las frustraciones. Apremiarás más la vida, te sentirás más relajado y serás capaz de enfrentarte a las pérdidas y los cambios. La meditación conduce a la salud física y espiritual, es un entrenamiento para la mente.

Hoy en día hay mucha gente que quiere «apuntarse a yoga» para sentirse mejor física, espiritual y emocionalmente. Sin embargo, las posturas de yoga, las llamadas *asanas*, no son más que un ámbito pequeñísimo de los famosos *sutras* de Patanjali. Patanjali, uno de los padres espirituales del yoga, dijo: «El yoga es un estado en el que la actividad de la mente se calma». Básicamente, por tanto, el yoga es meditación y la meditación es yoga. Algo que vengo observando desde hace años es que muchos estudiantes de yoga, sobre todo hombres, llegan a esta disciplina en épocas de crisis, buscando principalmente la relajación mental. La meditación es el camino ideal hacia una mente en paz que no da saltos como un mono, sino que permanece relajada, sin importar lo incómodas o dolorosas que sean las circunstancias que la rodean.

Una ayuda para enfermedades y crisis

Si ya meditas habitualmente, estás muy bien equipado para enfrentarte a crisis y enfermedades. Sigue haciéndolo, guíate por la disciplina sin dejar que las circunstancias difíciles te hagan desistir. La meditación te ayudará a mejorar tu estado de salud. En el apartado de ejercicios, a partir de la página 39, encontrarás meditaciones específicas adaptadas a necesidades concretas.

Si aún no has empezado a meditar, deberías comenzar ahora. ¡Es posible, y muy sensato, meditar durante una crisis, una situación de emergencia o una enfermedad! Si tienes algún tipo de lesión, podrás seguir meditando con normalidad, aunque no puedas adoptar la posición habitual. Si es necesario, puedes meditar tumbado. Porque la meditación empieza dondequiera que estés. Para iniciarse en la meditación, no hace falta convertirse en una persona mejor o más sana, y no deberías seguir posponiendo la decisión. La meditación empieza siempre con la observación de tu situación actual, justo allí donde te encuentres.

Meditar con un objetivo

Muchas de las técnicas que propongo en este libro proceden del *kundalini yoga*, en el que hay muchos tipos de meditación dirigidos a conseguir objetivos concretos. El *kundalini yoga* llegó a Occidente en la década de 1970 de la mano de Yogui Bhajan, y es el tipo de yoga con el mayor potencial sanador. Se basa en la energía *kundalini*, una fuerza curativa y energizante que se almacena de forma latente en la columna vertebral y que se puede hacer fluir mediante ejercicios específicos de la respiración y el cuerpo. A menudo la *kundalini* se representa como una serpiente enroscada que se endereza cuando se la despierta y nos aporta más vitalidad, energía y salud.

Puede que decir «meditar con un objetivo» parezca, de entrada, una contradicción. Como ya he mencionado, la esencia de la meditación consiste en sentarse, respirar y quedarse quieto para dejar que los pensamientos pasen de largo. Es una actividad que no requiere de ningún esfuerzo; es una no-acción. Para seguir avanzando en esta técnica básica, hay muchos *mudras* (posiciones de manos y dedos), puntos de concentración (como, por ejemplo, la punta de la nariz, el entrecejo o la coronilla), así como mantras (palabras o frases cuyo sonido tiene propiedades curativas) que pueden recitarse, pensarse o

susurrarse, y cuya combinación evoca un efecto concreto.

Mantra significa «proyección de la mente». Por eso a mí me parece importante no limitarse a decir sin ton ni son palabras en idiomas desconocidos, sino emplear también mantras modernos y afirmaciones positivas. Estas frases y palabras orientadas a la curación se repiten durante la meditación silenciosa para desprogramar el inconsciente. Son como semillas que se plantan durante el estado de meditación para que crezcan en nuestra vida cotidiana.

En la mayoría de técnicas de meditación, estos mantras se remontan a la Antigüedad, pues el *kundalini yoga* fue originalmente una ciencia secreta que solo se transmitía de maestros a discípulos. He elegido algunos ejercicios que me han parecido especialmente importantes en relación con distintos aspectos —aquellos que tienen las transiciones más fluidas— y los he adaptado a nuestro tiempo.

Efectos positivos de la meditación y cómo enfrentarse a los obstáculos

Meditar no te convertirá en una persona nueva de la noche a la mañana. Si siempre has sido de carácter nervioso, con muchos miedos y tendencia a darle muchas vueltas a las cosas, la meditación no hará que, por arte de magia, seas una persona feliz y optimista. De la misma forma que es imposible que alguien poco deportista se convierta en un campeón olímpico con solo salir a correr un par de veces por semana. Pero, y siguiendo con esta comparación, si una persona entrena regularmente y hace que el deporte pase a ser un componente esencial en su vida, si cultiva esa disciplina, se volverá más sana, estará más en forma y se hará más resistente. Y es así como hay que entender la meditación: como un entrenamiento de la mente y del alma que te hará más fuerte,

más sabio y más resiliente. La resiliencia es la capacidad de salir indemne, o incluso más fuerte, de una situación de crisis. Si conviertes la meditación en un ingrediente esencial de tu existencia, podrás enfrentarte con más calma y firmeza a los retos de la vida.

La mente neutral

La meditación describe un proceso que sirve para calmar las ondas mentales. Para ello, debemos emplear nuestro sistema interno de percepción que afine la comunicación entre el alma, la mente y el cuerpo. Meditar no tiene nada de mágico, ni requiere de ninguna cualidad específica; basta con la práctica regular y perseverante, día a día. Habrá días en que irá mejor, y otros en que irá peor. Pero con la práctica constante, verás cómo se vuelve más fuerte y luminosa una parte de ti en la que siempre encontrarás apoyo y que te será de especial ayuda en épocas de crisis y de enfermedad. Puede que, para encontrar esta faceta en ti, primero debas sumergirte bajo la superficie de tu yo cotidiano que has construido a lo largo de los años. Pero está ahí, existe en todos nosotros. Los yoguis la llaman «la mente neutral», es «el espíritu de los yoguis», su esencia más íntima, que no se ve afectada por los problemas. Es tu luz interior y,

como un faro en una noche oscura, te mostrará el camino.

Un mantra básico del *kundalini yoga* es «*Sat Nam*». *Sat* significa «verdad», y *Nam*, «nombre». Si repites mentalmente «*Sat*» al inspirar y «*Nam*» al espirar, conectarás con tu luz interior.

Un bienestar indescriptible

Lo más práctico es elegir un momento del día concreto para meditar con regularidad, idealmente sería por la mañana, nada más levantarse.

Lo que sucede entonces lo describió Yogui Bhajan en una de sus charlas de la siguiente manera: en cualquier momento de tranquilidad —lo mejor es a primera hora de la mañana, antes del amanecer— te sorprenderá comprobar la cantidad de pensamientos que acuden a tu mente en pocos minutos. Pensamientos a los que preferirías no acercarte, ideas ocultas, desagradables, llenas de ira. Meditar significa dejar pasar de largo esos pensamientos, con lo que lograrás evitar que todo lo que pasa por tu mente en ese momento llegue hasta tu subconsciente. Este proceso de purificación mental se llama meditación. Cuando consigues mantener el cuerpo en calma, la mente también se calma. En cuanto la mente empieza

a quedarse en paz, a vaciarse de pensamientos, sientes un gran bienestar, un bienestar indescriptible. Es una sensación muy agradable, y querrás volver a experimentarla. Al principio no lograrás mantenerla durante largos ratos. Pero poco a poco, a medida que desarrollas ese bienestar, el torrente de pensamientos será cada vez más pequeño.

¿A que suena maravilloso? Este «bienestar indescriptible» es la proverbial zanahoria que se le pone delante al asno, y que hace que todos los que han probado la meditación y han experimentado ese estado de calma quieran volver a sentirlo.

La meditación...

- ✿ Desarrolla la mente neutral y reflexiva.
- ✿ Amplifica la percepción de la realidad.
- ✿ Desarrolla la intuición.
- ✿ Promueve el bienestar, la paz interior y la serenidad.
- ✿ Resuelve bloqueos y miedos inconscientes.
- ✿ Ayuda a superar adicciones.
- ✿ Eleva la producción de la hormona de la felicidad, la endorfina.
- ✿ Modifica de forma visible las ondas cerebrales aumentando la producción de ondas alfa, que aparecen en períodos de relajación, y de ondas *theta*, más lentas, que activan la creatividad.