Meditar

Els que em coneixen saben quantes vegades he explicat els beneficis immensos que té la meditació per qui la practica. Això em surt així perquè estic molt agraït i ho vull compartir. He conegut en primera persona com et transforma la meditació i a mi m'ha canviat la vida. Per bé.

Vaig començar a meditar en un moment vital complicat. Del cert no sabia com fer-ho, però el que tenia clar era que jo no volia sentir-me com em sentia, jo volia estar bé. Em vaig iniciar en la meditació sense saber realment què era, però hi vaig confiar d'alguna manera, sabent que no tenia res a perdre. Vaig tenir la convicció que si volia canviar el meu estat interior, havia de fer coses diferents de les que havia provat fins aquell moment. La meditació, segons havia llegit, feia possible estar en calma, tranquil, i això era el que en aquell moment jo necessitava.

Més endavant en el camí, vaig descobrir que el resultat de meditar va molt més enllà d'aconseguir un estat emocional més confortable. En convertir-nos en observadors de la nostra ment, acabem per ser conscients que no som els nostres pensaments. I això ho canvia tot. Aquest reconeixement es pot produir d'una manera progressiva, o bé en un instant determinat. Però es pot dir que a dins teu, de cop s'encén la llum. La teva mirada sobre el que t'envolta, sobre la realitat, sobre la vida, sobre tu mateix, canvia d'una manera definitiva i sense retorn.

Sense buscar-ho, sense voler-ho, acabes descobrint, recordant, qui ets veritablement. Aquest és el regal més gran que et donarà la pràctica de la meditació.

Què és la meditació?

Quan mires una persona que està meditant, quieta, sense moure's, amb una respiració pausada, sembla que no estigui fent res. Però allà està passant de tot. Una experiència íntima, personal, una experiència que no es pot compartir, només la coneix qui l'està vivint. La meditació és un viatge interior per poder-nos retrobar, per conèixer-nos a nosaltres mateixos, per saber qui som.

Moltes vegades escoltem que la meditació serveix per 'deixar la ment en blanc'. Però no és ben bé així. Una conseqüència de la pràctica de la

alexibruna.com

meditació pot ser aturar completament el pensament, per un temps més o menys llarg. Però el que fem en meditació és precisament ser conscients de les distraccions, especialment les originades pels pensaments involuntaris. L'objectiu últim de la meditació és possibilitar que siguem capaços d'adonar-nos de l'activitat no desitjada de la ment, fer que la ment sigui més 'transparent'. No es tracta de 'parar els pensaments' sinó poder detectar i disminuir l'activitat no voluntària de la ment, aquella que ens causa distorsió. Aquest és l'entrenament de la ment que estem fent quan meditem, tornar una vegada i una altra l'atenció on la volem tenir, cada vegada que ens adonem que la ment està divagant cap a una altra banda.

Els beneficis d'una ment entrenada en meditació els veurem en la nostra vida, en el nostre dia a dia.

Com et transforma meditar diàriament

La constància i regularitat en la pràctica de la meditació, porten inevitablement a canvis rellevants. Perquè canvia la manera de funcionar de la teva ment i la teva manera de relacionar-te amb ella, i quan això passa, la nostra vida es transforma.

Començo per anotar-te comportaments, maneres d'actuar, que m'adono que han canviat en mi mateix, tot i que he pogut constatar que coincideixen amb el que he vist publicat per altres persones que també mediten regularment.

- No tractes de parlar massa. Escoltes de manera més atenta i profunda. I no estàs esperant el teu torn per parlar, simplement estàs pendent del que l'altre et vol transmetre.
- No t'interessen les xafarderies ni les converses buides.
- Deixes d'estar interessat en tendències socials, en les modes.
- Menys interessat en dedicar temps al teu mòbil i a participar en xarxes socials.
- Gens interessat en seguir les notícies ni la política.
- No malgastes el temps, quan et dediques a fer alguna cosa, ets més eficient. Utilitzes el teu temps sàviament.
- Estàs menys interessat en l'entreteniment, i més interessat en el coneixement.

alexibruna.com

- Et resulta més fàcil ser creatiu.
- Estàs còmode en el silenci i no fent res.
- Ets més compassiu i amb capacitat de perdonar.
- La teva percepció del temps canvia, les experiències viscudes i les projeccions de futur ocupen molt menys espai mental.
- Tens més claredat i menys dubtes a l'hora de prendre decisions.

Aquests canvis en el comportament tenen l'origen en diverses transformacions profundes en els patrons de funcionament de la ment.

El sentiment del JO es modifica. Pot ser complicat d'explicar i entendre, però comences a identificar el teu personatge i percebre'l com una entitat diferent a tu mateix. Deixes d'identificar-te amb l'Alex i ets capaç de reconèixer quins són els trets principals que defineixen el personatge. Entens d'on venen els seus patrons de comportament, les seves pors, també els seus èxits. Però també et reconeixes a tu mateix com un ésser que va més enllà del personatge. T'adones quan has actuat inconscientment des del personatge, quan t'has deixat endur pel teu ego, pel teu desig d'obtenir validació externa o per les seves pors. Però a vegades també tries d'una manera conscient, actuar des del personatge, quan això és necessari en el teu dia a dia. Ja no et preocupa el que els altres pensin de tu, ni tens necessitat de demostrar que ets qui té la raó. Perquè saps que ja no hi ha algú, un personatge, a qui defensar. Aconsegueixes actuar d'una manera més espontània i tranquil·la, perquè ja no fas cas inconscient a una ment que et diu com s'hauria de comportar el teu personatge.

Tens més compassió pels altres i més capacitat de perdonar. Perquè reconeixes en els altres l'origen dels seus comportaments. Perquè a tu també t'ha passat. I els entens, perquè tu mateix has comprès com funciona la teva ment i com et pot arribar a condicionar.

La majoria de vegades, no estàs enfadat ni sobrepassat emocionalment, quan passen coses que abans et podien alterar. Aprens a no fer-li cas a la ment, que és la que pot fer disparar la resposta emocional.

Tens una major capacitat per estar en el moment present. Perquè reconeixes els pensaments que te n'allunyen. La relació amb el teu passat canvia, els records es difuminen, perden transcendència i condicionen molt menys la teva actuació. Disminueix la preocupació per les coses que poden venir en un futur, encara que siguin coses que certament hagin de venir i no sempre seran agradables. Tens facilitat per decidir que ara no toca, i que ja

alexibruna.com

hi dedicaràs temps i energia quan sigui necessari, no en aquest moment present.

Intentes en tot moment alliberar espai mental. És per això que tendeixes a deixar de procrastinar. T'ocupes d'aquelles coses que s'han de fer, encara que et siguin desagradables o no et vinguin de gust. Perquè vols que la ment deixi de tenir motius per recordar-te que s'ha de fer aquella gestió o que s'ha de canviar l'aixeta de la cuina. Fas el que toca i d'aquesta manera la ment està una mica més callada, més en calma.

Ets molt més sensible als estímuls externs, com el soroll, ja que ets més conscient tant del que passa a fora com de les sensacions que tens a dins. La meditació et fa molt més sensible i atent a les sensacions del teu cos. Per tant, estàs motivat per resoldre o canviar aquelles situacions que t'estiguin afectant negativament.

El que passa finalment, és que la ment meditativa deixa d'estar confinada a l'estona en què estem fent la pràctica i ens la podem endur amb nosaltres en tot moment. Així, arriba un moment en què ets capaç de sentir que en el teu interior sempre existeix un espai de silenci, d'equilibri, de claredat, buit de pensaments, al qual saps que pots acudir sempre per recuperar el teu centre, la teva pau. Estar en calma. Sense importar les circumstàncies que passin a l'exterior.

La pràctica de la meditació permet alliberar-te de la teva ment, del teu personatge, i aquesta és definitivament la veritable llibertat.

Com meditar

Espero que el que t'acabo d'explicar sigui prou motivador perquè tinguis l'impuls de voler incorporar la meditació a la teva vida. Però anem a ser pràctics. Com es fa això de meditar?

Primer consell, si comences a meditar, tingues confiança, els resultats acabaran arribant. Només has de tenir certa constància i regularitat, sobretot als inicis, quan probablement no notaràs cap canvi i la pràctica et resultarà pesada i avorrida. Però pots tenir la seguretat que arribarà un moment en que, de manera no esperada, començaràs a percebre petits canvis a dintre teu. Com si el 'cablejat' de la teva ment l'haguessin canviat i els pensaments comencessin a recórrer circuits nous. Al principi aquests canvis seran molt subtils, només tu els podràs notar. Quan arribin, perquè aquests canvis arribaran, es convertiran en la motivació per seguir i no

alexibruna.com

deixar-ho, perquè hauràs comprovat que això de meditar 'serveix per alguna cosa'.

No hi ha cap manera 'errònia' de meditar. Si estàs meditant, ho estàs fent bé. La meditació no necessita aconseguir cap cosa concreta. No t'obsessionis per arribar a cap lloc, si estàs meditant, ho estàs fent bé. Pot haver-hi dies en què la ment estigui molt inquieta, molt moguda. Però això no t'ha d'afectar. Si en aquesta ocasió durant la meditació, no has pogut fugir del torrent de pensaments, perquè potser has tingut un dia particularment intens, o hi ha alguna cosa que et preocupa en especial, no et jutgis, no et critiquis. Tracta't amb amor i digues-te que ho estàs fent el millor que pots i saps. La ment és molt poderosa, no pots pretendre dominar-la immediatament. Jutjar si ho estàs fent bé o malament, no deixa de ser un altre pensament, i per tant, en fer-ho, estàs donant més energia a la ment. Recorda, es tracta tan sols d'adonar-te que estàs pensant en qualsevol cosa, que has estat seguint aquest pensament, per immediatament tornar al teu focus de meditació. Sense més. Sense tenir pensaments del tipus 'com puc estar pensant ara en això?' o 'realment això de meditar és molt complicat, jo no sé fer-ho'. Aquest és l'exercici. Adonar-te que has perdut el focus de meditació i immediatament posar-lo de nou on has decidit tenir-lo. Només això.

Si la teva organització de vida t'ho permet, jo et recomano meditar pel matí, només llevar-te. La ment està més neta, a diferència de la nit, no arrossegues els records de tota la jornada, i la ment sol estar més calmada. Et despertes, segurament ho hauràs de fer abans de la teva hora habitual, et pots fer un cafè o un te, i inicies el dia meditant. Preferiblement en un espai que t'hagis preparat especialment, l'hagis fet agradable i en què et sents còmoda. Un cop acabada la pràctica, ja podràs submergir-te en les diferents obligacions de la teva vida diària. Els caps de setmana, sense una obligació immediata, podràs finalitzar d'una manera més relaxada, gaudint amb la calma de les sensacions i de l'estat d'ànim que sentiràs després de la meditació.

Tècniques de meditació

La meditació és una pràctica mil·lenària que es pot trobar en diferents tradicions culturals i espirituals. Constitueix un element essencial del budisme i és el que es coneix com 'contemplació' pels místics cristians.

Aquest escrit és només un intent humil de sintetitzar l'experiència personal, desitjant que et sigui útil. Si cerques a la xarxa, la quantitat de material que

alexibruna.com

pots trobar és infinit. I això pot desconcertar, fer-te no tenir clar per on començar. S'han escrit innumerables llibres sobre meditació. Tot tipus de meditacions guiades. Hi ha moltes tècniques publicades, algunes fins i tot amb registre comercial. Però crec que en essència només hi ha tres tècniques principals de meditació, només tres. Totes són efectives, pots provar-les i quedar-te amb la que et faci sentir millor, encara que et recomano que, als inicis, practiquis només la primera.

Atenció posada en la respiració

L'objecte en aquesta tècnica de meditació és ser conscients de la nostra respiració. L'aspecte clau és ser capaços de no controlar-la voluntàriament, sinó ser simples observadors de la mateixa. Simplement hem de tractar de ser conscients del ritme natural i autònom de la respiració. No pateixis si en els inicis se't fa difícil no ser tu qui controli el ritme d'entrada i sortida d'aire. És molt habitual. Però només és qüestió de pràctica, acabaràs sent una simple observadora. Quan s'és conscient de la respiració, prenem consciència dels nostres sentits, i quan posem consciència en les sensacions del nostre cos, comencem a ser conscients que no som el nostre cos. És molt útil, per exemple, si en un moment durant la pràctica apareix una sensació de picor, no reaccionar immediatament i rascar-te. Observa la sensació, com evoluciona, com es manifesta. Segurament descobriràs que acaba desapareixent, igual que ha arribat.

Aquesta és la tècnica principal de meditació, si hagués de triar una sola tècnica de meditació, seria aquesta.

Atenció posada en els nostres pensaments

Es basa en l'observació dels pensaments, l'objecte de meditació és prendre consciència dels pensaments. No es tracta de parar els pensaments, sinó de ser conscients de l'activitat mental. Volem ser testimonis dels nostres pensaments, evitant implicar-nos en ells. Pot passar que, observant els pensaments, acabis arrossegat per aquests sense adonar-te'n, fins que te n'adones i tornes a la teva posició d'observador. Això és molt habitual, no et preocupis. Et recomano usar una tècnica que sol ser molt útil, etiquetar els pensaments quan els detectis, i així anar-los categoritzant. A l'etiqueta pots afegir si el pensament ha estat La Veu, una imatge o una combinació de les dues. Pots tenir previstes diverses categories o 'carpetes' mentals. Per exemple 'Feina', 'Converses que he mantingut amb persones', 'Preocupacions de futur', 'Imatge que crec que tenen els altres de mi', 'coses que no venen al cas'. Entre les meves carpetes mentals, jo en tinc una que es titula 'Bruna', com et pots imaginar. En qualsevol cas, no

alexibruna.com

necessitaràs infinitat de ‘carpetes’, descobriràs si ho fas, que el teu pensament no volgut es mou normalment en unes poques temàtiques bastant recurrents.

Com més observem els nostres pensaments, més conscients som que aquests apareixen i desapareixen com fantasmes, són com núvols al cel. Com més pràctica tinguem, més adquirirem l’hàbit de no implicar-nos, no deixar-nos portar per aquests pensaments que van i venen. Aquest és el principal benefici d'aquesta tècnica, perquè aquesta manera de funcionar la començarem a aplicar, d’una manera involuntària, en el nostre dia a dia.

Atenció oberta o atenció plena

Es tracta de focalitzar l’atenció en el moment present. Ser conscients de l’experiència del moment present, amb interès, curiositat i acceptació. Convertir-te en observador dels pensaments, emocions i sensacions corporals, de les condicions del nostre entorn, sense jutjar-los ni intentar canviar-los.

Aquesta tècnica s’ha popularitzat amb el nom mindfulness. Una recomanació per practicar-la és començar la sessió posant l’atenció en la respiració. Un cop la tenim consolidada, afegim l’atenció en diferents capes de manera progressiva. Primer les sensacions corporals, el pes del nostre cos sobre el terra, observar el nostre grau de relaxació, si hi ha cap molèstia, cap lloc on es nota alguna tensió. A continuació les sensacions que venen de l’exterior, temperatura, olors, sorolls. Finalment incorporarem l’observació del nostre estat emocional i de la nostra ment. Tot això serà un procés calmat, sense pressa ni urgències. L’important és que quan incorporem una nova capa d’atenció, no abandonem les capes anteriors.

Aquestes són les tècniques, crec que són les formes principals de meditar. Però això per descomptat, segons la meva experiència, a l’hora de meditar, cadascú ha de convertir-se en el seu propi mestre. Tu també descobriràs què és el que millor et funciona i estaràs motivada per investigar i provar coses noves.

Només em queda animar-te a iniciar-te en l’aventura de meditar. Sí, l’aventura. Que et portarà a llocs que ara no pots imaginar. S’acabarà convertint en part de la teva vida. Tindràs ganes de meditar, t’agradarà fer-ho. Perquè meditar no és una cosa avorrida. Si creus que és avorrida, és que estàs fent cas a la teva ment, que et diu, quan estàs meditant, ‘bufff, quin pal, què avorrit que és meditar’.

alexibruna.com

Però això és un pensament.

Només observa'l.

I torna a posar l'atenció en la respiració.

alexibruna.com