



Triform Institute

Desarrollo de Organizaciones y Triformación Social

El Triform Institute tiene como parte de su misión:
**Ayudar al individuo y a la sociedad civil a formar preguntas de calidad
y a tomar conciencia de su papel en el mundo.**

En sintonía con este impulso, nos es grato invitaros a la próxima **Mesa Redonda**
que organiza el Triform Institute en su sede de Barcelona.



MEDITACIÓN INMEDIATA "libera la mente aquí y ahora"

miércoles 28 de mayo 2014 · ponente: **Vicenç Alujas**

Horario: de 19 -19,30 ponencia · de 19,30 a 20,30 coloquio



Vicenç Alujas (Barcelona 1962)
Sociólogo, Máster en Psicología Clínica y en
Desarrollo personal y Liderazgo (Universidad de Barcelona).
Diplomado en Criminología y Coach Certificado I.C.F.
Titulado en Meditación Tradicional y Mindfulness.

Desempeña su trabajo en el Departamento de Justicia
de la Generalitat. Los últimos 11 años como
Coordinador de la Unidad Hospitalaria Psiquiátrica
Penitenciaria de Catalunya.

Dese el año 2012 compagina su vida laboral con su gran
pasión, ayudar a los demás. Es el creador y divulgador
de la "MEDITACIÓN INMEDIATA" un nuevo concepto
de meditación del siglo XXI. Una forma sencilla, práctica
y fácil de liberar la mente en cualquier momento y lugar.

Ha escrito dos libros
"MEDITACIÓN INMEDIATA" (2012)
y junto con Guillermo Simó
"ARQUITECTURA DE LA CALMA" (2014)

En esta sesión Vicenç nos explicará en que consiste este sencillo y popular método para liberar la mente. Simplemente el hecho de parar 1 minuto y conectarnos con nosotros mismos, da un enfoque positivo a muchos problemas. También veremos mediante sencillos ejemplos la capacidad que tenemos para "complicarnos la vida" y como evitarlo. La meditación hace 2500 años que existe. Se trata de adaptarla a nuestros tiempos y aprovechar cualquier situación - viajar en autobús, en el trabajo, en casa, en la cola del "super", caminando...- para liberar la mente de una forma fácil. "MEDITACIÓN INMEDIATA" Cuatro pausas entre 1 a 20 minutos para liberar la mente y alcanzar la conciencia plena.

La entrada es libre, previa inscripción.

Para ello, rellenar el formulario "solicitud de información" en nuestra página web www.triforminstitute.com

Se ruega puntualidad. Plazas limitadas.

Mesa Redonda Barcelona

Fecha: 28/05/2014

Ponente: Vicenç Alujas

Tema: **Meditación inmediata: libera la mente aquí y ahora**

El libro “Meditación Inmediata: libera tu mente aquí y ahora” es un manual de meditaciones cortas: las secuencias son de 1 minuto, 5 minutos, 10 minutos, 20 minutos.

Parar - Aceptar - Discernir - Soltar

Su publicación fue un éxito y ahora en septiembre saldrá un segundo libro que he confeccionado con Guillermo Simón: “La arquitectura de la calma”, que versa sobre cómo construir un estado de calma sólido y permanente desde los cimientos, la estructura y la fachada.

Para empezar Vicenç plantea la pregunta ¿cómo estamos cada día? De entrada nos levantamos por la mañana ya cansados, tal vez con música estridente porque si no nos podemos despertar, ponemos la radio a tope, mientras la mente sigue cabalgando en los sueños de la noche. Nos metemos en la ducha pero no sentimos el agua cuando contacta con nuestra piel. Ya estamos estresados, cansados. Vamos a almorzar, no notamos el paladar mientras desayunamos. Nos metemos en el coche histéricos, si tenemos niños los llevamos al colegio, siempre con el estrés, que el trabajo es duro, al mediodía nos enfadamos con los empleados. Por la tarde, seguimos trabajando, ejercicio físico el mínimo posible. Cuando llegas a casa por fin te pones a descansar y abres el periódico: Vas a internacional y noticias agónicas, igual que en nacional y en la sección Catalunya. Tiras el periódico, tomas una pastilla...

¿Qué vamos a hacer? Lo primero: **Parar**. Parar es una meditación de 1 minuto, aconsejable hacerla al menos una vez cada dos horas. Lo importante es parar, parar es la clave, es esencial. ¿Cómo se para? Vamos a parar ahora mismo:

En la silla, con la espalda recta y el cuello en línea con la espalda y los pies en contacto con el suelo. Mantenemos ángulos rectos de tobillos, rodillas, caderas, las manos las colocamos: una en cada pierna, la derecha debajo de la izquierda, o si no va bien ninguna de las dos, simplemente que se toquen los dedos. Relajamos cuello y hombros, cerramos un poco los ojos y hacemos 3 respiraciones profundas. La respiración debe ser pensando en una botella: nos llenamos de aire primero la zona ventral, después el pecho y luego las clavículas. Y soltamos igual que la botella si le damos la vuelta: primero el bajo vientre, después la zona pectoral y después la zona claviclar. Hacemos 3 respiraciones. Vamos sintiendo el aire cómo entra, cómo sale, enfocándonos en su entrada por la punta de la nariz. Una vez hemos realizado 3 respiraciones profundas vamos adecuando la respiración a lo que es normal, la vamos calmando con la referencia de que mente calmada, respiración calmada. Tomamos aire por la nariz, hinchamos vientre, pecho, clavículas, soltamos largamente y poco a poco volvemos a sentir pies, rodillas, cuello, y nos incorporamos.

Simplemente haciendo esto cambia el ambiente, y todo fluye de forma diferente.

La meditación es también una **técnica para reducir el estrés** pero ¡ojo con el estrés! No es lo mismo para todos/as. Hay a quien subir a un avión le produce estrés y a quien le produce placer estar en un avión. Hay a quien una mesa llena de papeles le produce estrés y hay a quien le produce placer: *“Ay, cuánto trabajo, me gusta”*. Por eso hablamos del estrés generado no por las situaciones sino por cómo nos tomamos estas situaciones.

También es importante señalar que mientras en Occidente nos estamos orientalizando: aquí todo el mundo quiere hacer yoga, tai chi, meditación... en Oriente se están

occidentalizando: su obsesión es fabricar móviles, coches, etc. Pero en esencia los seres humanos somos todos iguales. Hay unas diferencias biológicas que a la hora de hacer meditación son importantes, sobre todo a la hora de las posturas: algunas son imposibles para los occidentales, hay ciertas articulaciones que nos vamos a poder mover por lo que es probable que no podamos llegar a la postura de loto ó semiloto.

Entre el 47 y el 52% de los pensamientos que tenemos a lo largo del día no sirven para nada: son verdaderamente tóxicos. Un libro muy interesante es Emociones que matan del Doctor Colbert: explica hasta qué punto las emociones pueden ser dañinas, ya que se pueden llegar a cargar el sistema inmunitario, de ahí la importancia de la meditación. Pero desde un punto de vista más lógico, si nosotros tuviésemos el hígado o el riñón o el corazón funcionando a 3000 revoluciones por minuto sin duda se dañarían. La mente la tenemos muchas veces así lo que produce consecuencias importantes.

Los objetivos de la meditación son fundamentalmente dos (de todos los tipos de meditación: mindfulness, budistas, hindúes, zen):

-Liberar la mente

-Llegar a la conciencia plena, lo que se llama presencia

Y nada más. La meditación no está ligada a las religiones, aunque éstas la religuen. Todas las religiones practican un poco de meditación.

Liberar la mente no quiere decir vaciarla. Encuentro muy interesante el cuento del abuelo que le dice al nieto: *“Mira, ahí llega tu padre con el carro vacío. ¿Y cómo sabes que viene con el carro vacío? Porque un carro vacío hace mucho ruido.”* Una mente vacía también.

Por lo tanto se trata de liberar la mente, no de vaciarla, de colocar las cosas en su sitio para introducirte en un estado de profunda calma.

Cuando hablas con la gente que ha hecho cursos de meditación inmediata comentan que va muy bien porque es un espacio de tranquilidad, puedes rodearte de paz pero casi todos hablan de las reducciones de estrés.

Es importante tener en cuenta que la práctica de meditación ha de ser siempre **sin expectativas**, lo que haya de ser ya será.

Otra palabra fundamental es la palabra **Calma**: mar en calma, mente en calma. El estado natural del ser humano es la calma. Cualquier situación, cosa, persona o personaje que nos haga perder la calma es antinatural. Y cualquier situación, persona o personaje que nos haga perder la calma no nos interesa en absoluto. Cuando hablo del personaje tóxico me refiero a aquel que cuando vas a tomarte un cortado, te está esperando para cargarte con energías negativas. Éste puede ser nuestro maestro espiritual en un momento dado, y nos hemos de preparar para poder mantener una conversación con un tóxico. Si no estamos preparados nos puede dar el día, la semana, el mes e incluso nos puede transmitir ciertas creencias limitantes. Por tanto, que la calma es el estado natural del ser humano ha de quedarnos clarísimo.

Me detendré ahora en el tema de los **hemisferios del cerebro**: los occidentales trabajamos en un 82% con el hemisferio izquierdo. Con la meditación lo que se consigue, y está comprobado científicamente, no es que trabajemos más con el derecho sino que se equilibran los hemisferios. El derecho es el de la creación, la visualización y el izquierdo es el lógico.

Otro tema que me gustaría tratar es el de las **enfermedades mentales**, que se dividen en 4 tipos: psicóticos, neuróticos, trastornos de la personalidad y enfermedades producidas por el consumo de tóxicos, el consumo de alcohol, un golpe en la cabeza ó enfermedades que vienen de otro órgano.

Los psicóticos podríamos decir que son las enfermos mentales más severos, más graves (esquizofrenia, trastorno paranoide). Los trastornos de la personalidad son las maneras de ser: límites, narcisistas, asociales, histriónicos, obsesivo-compulsivos, esquizoides, paranoides, pasivos-agresivos, etc.

Y luego están los neuróticos, que los defino como los DVD: ya que es el que tiene el defecto, el vicio o la desgracia de complicarse la vida. Seguramente aquí todos nos complicamos mucho la vida y hacer meditación sencilla, práctica y fácil nos puede llevar a disminuir en alto grado el neurotismo: el defecto, vicio o la desgracia de complicarse la vida.

Pero cuando hablamos de una depresión psicótica mayor, la medicación funciona.

A veces surge la pregunta de si los psicóticos es recomendable que hagan meditación. No lo aconsejo porque un psicótico tiene paranoias, y liberar la mente puede ser contraproducente. Sólo en este caso es desaconsejable, pero en todos los demás no es que sea aconsejable es que debería ser obligatorio.

Recordamos los objetivos de la meditación: liberar la mente y llegar a la conciencia plena.

¿Qué diferencia nos da la meditación inmediata? La palabra inmediata no quiere decir rápida, aunque sea 1 minuto, 5 minutos, 10 minutos ó 20 minutos. **Inmediata quiere decir aquí y ahora mismo.**

Por lo tanto no hace falta ir a la China ó a la India para hacer meditación. La podemos hacer siempre que haga falta, en cualquier parte.

¿Quien la puede practicar? Ya os he explicado los únicos que no la pueden practicar. La puede practicar todo el mundo. Pensaba que a partir de los 5 años pero me di cuenta de que me equivoqué en un Congreso de Maestros en el Vallés Occidental donde con niños de 3 años ya comenzaban a hacer prácticas.

Una cosa que se hace en los colegios es que cuando un niño se porta mal le dicen: *“Ahora te vas al rincón de pensar”*. Eso es lo peor que se le puede hacer porque el niño va a pensar: *“es que le he pegado poco, le tendría que haber pegado más”*. Es mejor hacer que se calme y al cabo de un rato proponerle que practique una de las meditaciones que van bien para los niños. Una es la de *“la ducha de la calma”* donde el niño se sienta mientras le dices: *“observa como te cae esa ducha de color azul: cómo te cae por la cabeza, cómo te cae por los ojos, por todo el cuerpo”*. Y el chaval se queda de maravilla y después ya podrás mirar si puede entrar en conciencia de lo que ha hecho. Otra que también se utiliza mucho para los niños es la de la tortuga: *“Imagínate que eres una tortuga y que en el caparazón está la calma, está la paz”*. Y el niño se sumerge y entra en un estado de calma. Otra que puede funcionar, también para los adultos, es la de la atención plena: pones al niño en una silla, le dices que tome atención plena del momento presente, que escuche todo lo que está pasando a su alrededor (oye al perro, al gato, al vecino, el coche) y así lo va asimilando. Cualquiera de estas técnicas funcionan mucho mejor que el rincón de pensar.

¿Qué hace falta para hacer meditación?

Desde un punto de vista interno, **conciencia y motivación**.

¿Qué es conciencia? Conciencia quiere decir darse cuenta. En catalán decimos “adonar-se” “m’en adono”.

Y la motivación es el camino que nos hace pasar a la acción. Hay una psicóloga que se llama Bluma Zigarnik que cuando falta motivación utilizar el tema de los 5 minutos. Ella hizo una prueba en Austria de que los camareros iban a las mesas y se acordaban de las peticiones de muchas personas a la vez (3 coca-colas, 5 cafés, etc) hasta el momento en el que los clientes le pagaban. Entonces se olvidaba de todo.

¿Y desde el punto de vista externo, qué nos hace falta?

Un **lugar** que puede ser aquí mismo, en el trabajo, en el baño, en el autobús, en el metro. El **tiempo**, que te lo puedes marcar en el móvil con una alarma. Y la **posición**, lo podemos hacer sentados, de pie, caminando, acostados (¡ojo con no dormirnos!). Cuidado con la posición estirados porque produce somnolencia si la hacemos más de 5 minutos. ¿Si nos dormimos estamos en meditación? No, porque la meditación es un acto consciente. Y dormir es un acto inconsciente, onírico, no vigílico. Te duermes cuando estás en meditación por 3 motivos:

1. Porque tienes sueño
2. Porque estás cansado
3. Porque estás tan bien, tan a gusto contigo mismo, que no estás acostumbrado

Por eso hemos de evitar dormirnos para evitar perdernos ese estado de tanta plenitud.

El segundo concepto clave es el de **mente errante o mente de mono**. Se refiere al entramado de pensamientos que van saltando de rama en rama, de un lugar a otro, y es completamente erradicable con la meditación.

Otro ejemplo que pongo es el Discurso del Método de Descartes:

“Pienso, luego existo”. ¡Ojo, y no pienses tanto!

Hay 2 tipos de pensamiento: los de la mente errante ó mente de mono y los pensamientos conectados, éstos son buenos, los otros no.

Tres consejos más:

-Todo es transitorio: todo lo que nace muere, lo que empieza acaba.

-El dolor existe pero el sufrimiento es opcional.

-El yo tal y como lo entendemos estamos completamente equivocados. El yo es algo tan importante que cuando no estemos, y a esto en meditaciones de 20 minutos se llega, el yo seguirá estando. El tema del yo es mucho más importante, no el yo soy. El día que no estemos físicamente el yo seguirá estando: el estado de meditación plena, el estado de presencia.

¿Por qué fracasa la gente en la meditación? Cuando me invitaron al programa *“El ofici de viure”* hubo un poco de polémica respecto al tema de la duración de la meditación. Se ha de entender que no puedes coger a una persona y decirle: colócate aquí, ponte en una posición extraña 40 minutos en silencio y concéntrate. Eso es fracaso seguro. ¿Cuál es la palabra? **Dosis homeopática**: 1 minuto, 2 minutos, 5 minutos. Porque la meditación es liberar la mente y llegar a la conciencia plena, y evitar la mente de mono. Si estás 40 minutos en silencio has de estar preparado ó entras en mente de mono seguro.

Cuando terminas de hacer meditación la mente queda tranquila como un campo después de labrarlo: con aquel frescor, con aquella humedad. Pero ojo con lo que plantas entonces: si plantas hierba mala cuesta mucho de arrancar. Planta siempre pensamientos positivos, el gesto siempre es hacia delante.

Tipos de meditación:

Parar - 1 minuto

Aceptar - 5 minutos

Discernir - 10 minutos

Soltar - 20 Minutos.

Empezamos por Parar.

Aceptar, decir sí a todo, agradeciendo.

Discernir es la capacidad que tiene el intelecto para filtrar lo que le interesa y lo que no. Así se va abriendo la mente.

Soltar es el máximo de la meditación: es dar, abrirse.

¿Cuánto puedo tardar en ver los resultados?

Entre 10-12 semanas los resultados son perfectos.

Si mientras meditamos un pensamiento aparece, lo observamos, lo dejamos pasar, y si el pensamiento vuelve a aparecer lo acurrucamos y lo acompañamos al centro del pecho, a ese espacio interior donde se disuelve.

Para regresar de la meditación hacemos 3 respiraciones profundas notando como entra y como sale el aire. Lentamente vamos moviendo los dedos de los pies, las articulaciones del tobillo, las rodillas, las muñecas, los codos y el cuello a un lado y a otro. Conectamos entonces con la respiración y con el momento presente.

Meditar en grupo es más fácil. La gente se decanta por un tipo de meditación u otra según el tipo de persona que sea: visual, auditiva o quinestésica. Todos tenemos un poco de cada, a algunos les va mejor la visualización y a otros el movimiento. La manera de saber cómo somos es tan sencillo como pararnos a explicar un viaje: si la persona que lo explica hace alusión a los rascacielos que vio es visual, si te está hablando de los ruidos y la música que escuchó es auditivo, si te habla de los movimientos es quinestésico. Así podemos ver qué tipo de meditación nos va bien.

Para acabar querría hacer un comentario a la expresión “*Todo está por hacer*”: no todo está por hacer, hay mucha cosa ya hecha, pero la tenemos que hacer de manera que sea más para nosotros. Todo es más SPF: más sencillo, más práctico y más fácil, y todo absolutamente todo es posible.

La exposición genera las siguientes preguntas e intervenciones:

- ¿Cuántas veces recomiendas meditar al día? ¿una vez al día es suficiente?

Yo creo en el concepto de empezar como pequeños maestros para animar a la gente. Creo que 2 veces al día 20 minutos es el sùmmum, así que con que hagas un par de veces paradas de 10 minutos es estupendo.

-Esta meditación como otras en las que he estado es muy fácil porque te guían pero cuando estás solo es más difícil.

Puedes hacer la autoguía con los 4 conceptos que he explicado: parar, aceptar, discernir, soltar. Consiste en el darse cuenta, parar (1 minuto), aquella conciencia está viva, entonces la mente se va liberando, estás 5 minutos diciendo sí a todo, es la aceptación real, dar las gracias. Discernir es la capacidad que tiene el intelecto para separar y caminar hacia Soltar, abrise a todo, entregar, dar.

-¿Qué piensas de la meditación zen?

Zen en japonés quiere decir meditación.

Me gusta mucho. Hay un libro extraordinario Una flor en mi balcón que explica una manera de hacer zen que yo considero que es uno de los ejemplos a seguir. Tanto el zen como el mindfulness, la conciencia plena.

Para liberar la mente funciona muy bien el concepto del Guardián, del portero que no deja entrar pensamientos ni pasados (tendencia depresiva) ni futuros (tendencia a la ansiedad, misterio). Así te haces fuerte y te centras en el momento presente (ni el ayer ni el mañana). Si coges el concepto entonces se activa sólo.

-Muchas veces medito un rato y pienso que no es suficiente...

No hace falta atiborrarse, lo ideal son dosis homeopáticas. Como con la comida, o cuando sales a correr 3 horas y después estás 4 semanas sin salir porque tienes agujetas.

-¿Impartes cursos?

Sí, para que sean efectivos han de acoger a un máximo de 12 personas. Así se da un trato más íntimo, casi personalizado. Voy organizando cursos poco a poco y con poca gente.

-¿Cómo podemos hacer para enterarnos de los mismos?

Tengo una página web www.meditacioninmediata.com donde podéis estar al día de talleres y cursos.

- Hay gente que a lo mejor no sabe respirar...

Respirar es clave. Las mujeres respiran peor en general, son más torácicas.

En general no llenamos bien al inspirar, tenemos que acordarnos de la botella, que el aire llegue hasta las dorsales y las clavículas para expirar vaciando primero el vientre... Hemos de practicar la atención plena. Es recomendable también para salir a trotar. Para hacer una carrera de fondo no es necesario tener la mente preparada, sino liberada. Una vez que has hecho los primeros diez kilómetros y estás bien, siente el aire y libera la mente. Así, a través de liberar y no de mentalizarte, evitas la mente de mono.

-Si la meditación consiste en liberar la mente y alcanzar la conciencia plena, ¿cómo podemos aprovechar la meditación para hacer algo, ayudar a alguien?

Lo primero sería liberar la mente sin expectativas, sin obsesión. Simplemente hacerlo. Hacer un poco de meditación es sagrado. Nosotras/os liberamos la mente y llegamos a un estado de presencia-conciencia, una vez ahí todo lo que venga tiene que ser fluído. Como en el ejemplo de la tierra fértil, a partir de ahí todo ha de ser brotar y dar. Si estás en un estado de presencia, entrégate, da.

-¿Y ese estado de presencia viene sólo o tienes que buscarlo?

Viene sólo, eres tú, tú eres presencia, tú eres el fondo, como dice Antonio Jorge Larruy. El cuerpo es un traje. Has llegado al fondo, que es la esencia, ese fondo eres tú. Llegas al fondo cuando te deshinibes como cuerpo. La esencia siempre es buena, en el fondo todos somos buenos.

-Cuando llegas al estado de una meditación profunda ya vibras amor y entonces ya estás ayudando...

Como esencia eres amor. Eckhart Tolle le llama la "iluminación". La mente no te traerá nada, el cuerpo se acaba. Cuando llegas a ese estado es extraordinario.

-Cuando caminas por un sendero, observando la naturaleza, ¿estás meditando?

Has de hacer 3 respiraciones profundas y llenas tu conciencia de lo que eres y vas liberando la mente. Si observas ya es otro tema: es el arte de la contemplación. Para ser meditativo has de lograr un estado de contemplación sin juzgar (ni positiva ni negativamente), un elemeto clave para los budistas.

-¿La meditación de 20 minutos consiste en prolongar el proceso en relación a la de 10 minutos?

A partir de los 10 minutos pasaríamos al hecho de soltar. La mente ya se ha liberado y sólo queda el abrirse, el soltar.

-¿Has podido aplicar estas técnicas a tu profesión?

No, yo coordino la Unidad Hospitalaria Psiquiátrica de Catalunya, los servicios mentales los llevan en Sant Joan de Déu. Yo soy trabajador de la administración y coordino la unidad. Ellos hacen ejercicios de relajación. Es muy importante cultivar estos ejercicios para personas que están encerradas, para que así puedan sentir el yo.

-¿Se puede usar la meditación para curar enfermedades?

En algunos casos hay gente que se carga el sistema inmunitario por tener mucho odio. El odio destruye y se contagia. La respuesta es sí, se ha de estar atento a ese guardia, liberar la mente y el odio del pasado y la ansiedad respecto al futuro.

Es complicado liberarse de las personas o noticias tóxicas pero tenemos que estar preparadas para cuando le empiezas a dar vueltas a las cosas. Hay gente, especialmente los abuelos, que han cogido la crítica y los rodeos mentales como sistema de vida.

-Hay gente que decidimos directamente no estar informadas.

¿De qué no estás informada? "El nada cambia, yo cambio, todo cambia", es así. A veces es SPF, sencillo, práctico y fácil. Tenemos que salir del discurso de la seguridad, de la sociedad de control que nos hace vivir en el miedo y no en la conciencia.