Meditar en medio del caos

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, Daniela Morel
Derechos exclusivos de edición:
© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

1ª edición: marzo de 2024

Diseño de portada: Catalina Chung Astudillo
Diseño de interior: Isabel de la Fuente

RPI: 2024-A-757
ISBN: 978-956-6122-60-9

Impreso en: CyC Impresores

Meditar en medio del caos

Una guía para alcanzar la paz mental en tu día a día

Daniela Morel Borchers

DIANA

Índice

Introducción 11

1. Transforma tu vida a través de la meditación (aspectos teóricos) 17

- Seamos realistas: ¿Qué significa realmente meditar? 18
- Tres conceptos fundamentales 23
- Meditación formal y meditación informal 28
- Una mirada desde la ciencia 32
- ¿Por qué meditar es más importante que nunca? 38

2. Meditación informal: Volver al momento presente en todo instante y lugar 43

- En situaciones de disfrute 45
- En situaciones del día a día 51
- En situaciones de descanso 62
- En situaciones difíciles 64
- ¿Es bueno o malo pensar? 72

3. Meditación formal: El entrenamiento de la mente 77

- Postura física: ¿Sentado en flor de loto? 81
- ¿Dónde, cuándo y cuánto?: Claves para hacer de la meditación un hábito 89
- Facilitadores y distractores: Creando un "spa mental" 95
- Tipos de meditaciones 102
- ¿Cómo llevo todo esto a la práctica? 117

4. ¿Qué esperar de la meditación?
Las distintas "capas" de beneficios 121

Paz mental: Manejo del estrés y la ansiedad 125
Resiliencia: Cultivar la capacidad para salir adelante 130
Relaciones: Mejorar las relaciones personales 135
Autoconocimiento: Hacer consciente lo inconsciente 140
Infinitas posibilidades: Dar espacio a lo nuevo y a lo diferente 144
Claridad y respuestas: Conectar con la sabiduría superior 150
Somos Uno: El sentido último de la meditación 154

5. Amigarse con el caos 159

El caos externo: ¿Por qué estamos tan estresados? 160
El caos interno: ¿Cómo funciona nuestra mente? 165
Resignificar el caos 168

Reflexión final 175
Agradecimientos 179
Bibliografía 181



Antes de partir

Realiza una gran respiración
profunda, una solamente…
Inhala… y exhala…
Te invito a conectar con el
momento presente
Y… comencemos



Introducción

“Sonríe, respira y ve lentamente”. THICH NHAT HANH

¿Te pasa que sientes que vives en medio del caos constantemente? ¿Sientes que estás corriendo de un lugar a otro para poder cumplir con tantas responsabilidades y tareas en tiempo récord? ¿Es posible sentarse a meditar en este contexto? ¿Es acaso posible encontrar el tiempo para destinarlo a la meditación cuando hay tantas otras cosas que hacer?

En los tiempos de hoy, parar y descansar pareciera ser un lujo para solo unos pocos. Destinar veinte minutos del día a algo tan “poco productivo” como sentarse con los ojos cerrados a contemplar nuestra respiración podría ser casi una locura. “Esto no es para mí…”, muchos pensarán.

Mi vida está lejos de estar exenta de caos. Soy mamá de tres hijos, esposa, dueña de casa, entre muchos otros roles. Ingeniera comercial de profesión, trabajo de manera independiente y lidio con la incertidumbre económica día a día. He vivido pérdidas, situaciones complejas, enfermedades cercanas, entre muchas otras experiencias, tal como cada uno de los que están leyendo este libro. ¿Por qué cuento esto? Porque quiero partir siendo súper sincera: yo también vivo en medio del caos. Y por eso escribo un libro de meditación “en medio” del caos. Enfrento desafíos y dificultades todos los días. No soy ni la primera ni la última.

Por lo mismo, por supuesto que mi cotidianidad está lejos de las imágenes que aparecen en Google cuando uno busca la palabra "meditación": una mujer sentada frente al mar, completamente sola, a una temperatura perfecta, rodeada de luz cálida. Pero ¿tengo que esperar a que esa escena idílica se vuelva real para empezar a meditar?

Mi sincera respuesta para ustedes es: NO.

Cuando estaba en el colegio, mi mamá me pasó un libro que se llamaba *Consciencia*, del líder espiritual conocido como Osho. Recuerdo cuando apareció por primera vez una frase del tipo "observa tus pensamientos", me quedé completamente sorprendida al hacer el ejercicio. Mi mente no paraba de pensar. ¡Y nunca me había dado cuenta!

Mis ganas de seguir profundizando en este tema se intensificaron cuando comencé a trabajar en el mundo corporativo, donde el ritmo de vida comenzó a acelerarse cada vez más. El año 2016 estaba viviendo en Londres y alguien me comentó sobre una certificación en *Mindfulness*. Desconocía lo que era, pero como en ese momento estaba embarazada de mi primer hijo, esto me impulsó a hacer de la meditación un hábito en mi vida, uno que mantengo hasta el día de hoy.

Estoy convencida de que la meditación no tiene por qué ser algo para unos pocos o para personas con cierto estilo de vida, que viven en cierto lugar y se dedican a una determinada profesión. **La meditación es un estado interno que podemos experimentar en cada momento, por muy cotidiano o mundano que parezca.**

Por esto tienen en sus manos este libro, para que a través de él puedan comenzar a adoptar un nuevo concepto de la meditación, a entenderla desde un lugar más al alcance de la mano, y así generar un cambio de paradigma sobre lo que es una vida vivida desde el momento presente, la atención plena y el no juicio.

Meditar es parte de nuestra propia naturaleza. No es un objetivo más que "debemos" lograr en nuestra ya exigida vida. Tampoco es un estado que solo los iluminados alcanzarán. **Meditar es más bien recordar quiénes realmente somos y llevar eso a todos las dimensiones y ámbitos de nuestra vida.** Incluso cuando estamos sentados frente al computador en la oficina; mientras estamos en

medio de una conversación difícil en el teléfono, después de media hora con un *call center* para solucionar ese problema con alguna de nuestras cuentas o mientras vamos a buscar a nuestros hijos al colegio o estamos paseando al perro. También después de llegar a la casa después de un largo día y al acostarnos a mirar una película.

Cada situación y contexto, por muy irrisorio que parezca, puede ser el momento para practicar la atención plena, **sin ninguna excepción**. Es decir, no tienes que esperar a que llegue ese "momento perfecto", rodeados de naturaleza, el canto de los pájaros, el sonido del mar y la ausencia absoluta del ruido de la ciudad, en donde todo el mundo se detiene para que, por fin, puedas, en un cojín perfecto (que probablemente no tienes), lograr meditar.

En *Meditar en medio del caos* los quiero invitar a descubrir por qué la meditación es algo que SÍ podemos hacer, tal como dice el título, en medio del caos. Y por qué para mí se ha vuelto una práctica fundamental en mi vida y en mi camino de bienestar. Mi objetivo es presentar técnicas sencillas y efectivas para encontrar un poco más de calma en cada una de las cosas que hacemos a diario, porque es en medio del "caos" donde se ponen realmente en práctica todos estos conceptos "bonitos" que comenzaremos a explorar a continuación.

Este libro es una invitación a descubrir cómo meditar en el mundo de hoy. Un mundo acelerado, rápido y desafiante; que parece ser cada vez más y más caótico.

Y ¿a qué me refiero con caos? A un estado de desorganización, falta de coherencia e imprevisibilidad de las cosas.

El avance de la tecnología y las redes sociales nos tienen más desconectados que nunca de lo que nos rodea y de nuestro interior. Sin ir más lejos, las tasas de estrés y ansiedad son cada vez más altas. Según la encuesta State of the Global Workplace realizada por Gallup en más de 116 países en 2020, un 43% de las personas experimentaron estrés durante gran parte del día anterior a ser consultados. Y en Chile, de manera similar, una de cada dos personas siente estrés habitualmente o todo el tiempo, según el Estudio Bienestar Hoy realizado en 2023.

En este contexto, a mi modo de ver, se vuelve crucial promover espacios de pausa y reconexión. La capacidad de disfrutar el

aquí y el ahora, sin prisa, sin querer llegar constantemente a otro lugar, a un futuro que supuestamente será "mejor", y aprender a contemplar cómo la vida se desenvuelve momento a momento.

Como les decía, este libro tiene como propósito acercar la práctica de la meditación y el *mindfulness* —que para el propósito de este libro se entienden como sinónimos, puesto que ambos conceptos apuntan a lo mismo— desde una mirada aterrizada al mundo de hoy, a lo que nos toca vivir en la cotidianidad, aunque soñemos con tener el tiempo de desconectarnos, olvidar las responsabilidades y salirnos de la rutina para teletransportarnos a esa imagen de Google.

La meditación es una práctica milenaria, presente en la historia de la humanidad desde hace más de 4.000 años. Una de las primeras referencias documentadas respecto a la meditación, de hecho, se encuentra en los Vedas —textos sagrados del hinduismo que datan del año 1.500 a.C.—. Sin embargo, solo recientemente se ha ido despertando un mayor interés por esta disciplina en occidente. Un hito clave ocurrió en 1979, cuando el profesor de Medicina, hoy conocido como el padre del *mindfulness*, Jon Kabat-Zinn, fundó el programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (MBRS) en la Universidad de Massachusetts. Esto fue fundamental para expandir los conocimientos orientales en torno a la meditación en occidente. ¿Por qué? Porque aterrizó todo este conocimiento a un objetivo concreto y cada vez más necesario: la reducción del estrés.

La neurociencia, en tanto, ha comprobado una y otra vez los beneficios a nivel físico, mental y emocional de esta práctica, demostrando que meditar de forma sostenida en el tiempo puede generar cambios en la estructura del cerebro que contribuyen a la reducción de la secreción de hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol y la adrenalina. Al mismo tiempo, promueve la liberación de hormonas asociadas con la felicidad, como la serotonina, la dopamina y las endorfinas. Todo esto se traduce en una mayor sensación de bienestar que beneficia los diferentes ámbitos de la vida.

Sin embargo, ¿por qué la meditación sigue siendo algo solo de unos pocos? Actualmente en nuestro país, según el estudio Bien-

estar Hoy, solo 8% de las personas tiene incorporada la práctica como un hábito.

La meditación es una herramienta gratis, al alcance de todos, que permite amigarnos con el caos y cultivar la paz y tranquilidad mental momento a momento. Ya sea que quieran comenzar la práctica de la meditación desde cero o bien ahondar y darle un significado más profundo a su práctica, espero que encuentren acá herramientas concretas para incorporar la meditación a su vida y volverla un hábito. No es necesario renunciar al trabajo para meditar, ni cambiar la forma de vestir ni cambiarse a una casa en medio de un bosque desconectado de la ruidosa ciudad. Mi invitación es a incorporar la meditación a la vida tal y como es ahora.

A través de cada capítulo iremos trabajando en ejercicios y herramientas para adaptar esta práctica al estilo de vida y preferencias de cada uno de nosotros para, desde ahí, encontrar recursos que los conecten con la calma interior. Así, aprenderán a convertir el estrés diario en oportunidades de crecimiento. Aprenderán a llevar la vida de una mejor manera, desde un estado de paz. Aprenderán a encontrar:



Ojalá que al llegar al final se entusiasmen con la idea de detenerse, cerrar los ojos y conectar con ustedes mismos. Y si esto incluso les sigue pareciendo algo muy lejano, que al menos se encanten con la idea de meditar mientras disfrutan tomándose una taza de café.

¡Empecemos!



1

Transforma tu vida a través de la meditación

(aspectos teóricos)

"¿Tratas al momento presente como si fuese un obstáculo que debes superar? ¿Sientes que hay un momento futuro más importante al cual debes llegar?".

ECKHART TOLLE

Seamos realistas: ¿Qué significa realmente meditar?

~

> **“La práctica de la plena consciencia es muy sencilla. Te detienes, respiras y aquietas la mente. Vuelves a tu verdadero hogar para disfrutar del aquí y el ahora a cada momento”.** THICH NHAT HANH

Imagina a una mujer en medio de un bosque, rodeada de naturaleza. Está sentada en perfecta posición de loto, con la espalda recta, y lleva un vestido blanco que se mantiene intacto, como si nada lo ensuciara. Su pelo se mueve lentamente con el paso del viento. Hay silencio y tranquilidad, y a pesar de que está sentada directamente en el suelo rocoso, parece estar tan cómoda que puede quedarse ahí, prácticamente inmóvil, por mucho tiempo. Es más… lleva una hora en esa posición, meditando, y no le molesta ninguna parte de su cuerpo. Podría quedarse incluso un par de horas más en un estado de total claridad, sabiduría y paz mental.

¿Qué te pasa cuando visualizas esta imagen?

¿Es para ti sinónimo de meditar?

¿Qué es realmente meditar?

Lo más habitual es que cuando escuchamos la palabra “meditación”, lo primero que se viene a la mente es una imagen como la que acabo de describir o alguna variación similar. Un monje budista en medio del Tíbet, a los pies de un templo en las alturas de los Himalayas. Un hombre sentado en una roca ante la infinitud del mar y la puesta de sol en el fondo. Una mujer en muy buena forma física, sentada sobre un mat de yoga en una casa perfectamente ordenada. Es más, como les decía al comenzar el libro, si buscan la palabra “meditación” en Google, encontrarán un sinfín de escenas justamente así: la caricatura del relajo y la calma.

Pero ¿qué les sucede a ustedes cuando ven esto? ¿Qué tan cercanas sienten estas escenas a su propia realidad?

Lo más probable es que muy pocos de quienes están leyendo esto, o incluso quizás ninguno, lo sientan alcanzable o siquiera factible. Y si les dijera que para meditar deben buscar situaciones como estas, lo más probable es que el ejercicio estaría destinado al fracaso.

Por un lado, puede que vivan en medio de la ciudad (tal como yo), en donde no tienen ni un bosque ni una playa cerca donde encuentren ese paisaje idílico para la meditación. E incluso si lo tuvieran: imaginen por un instante que encuentran ese lugar tranquilo, se sientan y a los minutos comienzan a sentir y ver cómo aparecen las hormigas y distintos bichos que hacen que todo les pique. O se van a playa y buscan una roca con vista al mar, ¿cuál es la probabilidad de que justo sea plana y cómoda para poder sentarse y sostener una posición de loto perfecta para meditar?

¿Y si todo lo anterior no fuese un problema? ¿Para qué buscar un lugar tan lindo y perfecto si finalmente cerraremos los ojos? Lo más probable es que estén durante toda la práctica con la tentación de pedirle a alguien que les saque una foto para poder subirla a Instagram y compartir esta "nueva versión" de ustedes, una más espiritual que ahora "medita".

Cuando asociamos la meditación a todo lo que les describo, lo único que logramos es volverla un concepto poco realista y bastante alejado (por no decir completamente alejado) de la realidad de la gran mayoría de nosotros. Si bien claramente son imágenes que pueden provocar una sensación de paz y tranquilidad en nosotros, a la hora de practicar la meditación pueden transformase una barrera, llevándonos a abandonar cualquier tipo de entusiasmo inicial y pensar: "Esto no es para mí", "tengo que nacer de nuevo para esto".

Entonces vale la pena reflexionar. ¿Es esto realmente meditar? Visto desde afuera pareciera que sí, pareciera que las personas que ahí vemos están meditando profundamente, ¿no? Pero ¿qué está ocurriendo en el interior de cada una de ellas?

Tal vez esa mujer sentada en el bosque, con su vestido blanco, los ojos cerrados y en una perfecta posición de loto, está inmersa

en un diálogo interno que no se detiene. Quizás está pensando en cómo promocionará su próximo retiro con su comunidad en redes sociales, o está pidiéndole al universo que el fotógrafo le saque una foto desde su ángulo preferido, para poder utilizarla como portada para su nuevo sitio web. Tal como en la película *Comer, rezar, amar*, donde la protagonista, instalada en un ashram (un monasterio o espacio de retiro para la meditación) en la India, intentando meditar con los ojos cerrados, comienza a pensar en cómo va a decorar su habitación cuando vuelva a su casa, para poder tener un rincón justamente para esto y entra en desesperación porque el tiempo pareciera no avanzar.

Por todo lo anterior, vuelvo a plantearles la pregunta: **¿Qué es la meditación?**

Si bien existen muchas definiciones, una de las que más me gustan es la de Jon Kabat-Zinn: "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar". Dicho de otra manera, **meditar es entrenar nuestra capacidad de volver al momento presente cada vez que queramos**.

Meditar es redireccionar nuestra atención hacia el momento presente una y otra vez, sea lo que sea que estemos haciendo, sea donde sea que estemos. Volver al momento presente una y otra vez. Cada vez más seguido. Y desde ahí, desde el momento presente, entregarnos ciento por ciento a nuestra realidad actual, con total aceptación y confianza de que es aquí y ahora donde nos corresponde estar. **Meditar es, por tanto, nuestra capacidad de volver a conectar una y otra vez con nuestra quietud, sabiduría y bienestar interior.**

Vamos a ir profundizando en esto a medida que avancemos en el libro, no es necesario comprenderlo del todo ahora. Es más, desde ya les digo que esto no es algo que debamos "comprender", sino que debemos experimentarlo. Esa es la invitación del libro, en el que los iré guiando y acompañando en este viaje de sumergirse en el poder transformador de la meditación para realmente vivir en el momento presente.

Como primerísimo paso para este viaje, les presento ahora una nueva imagen: Piensen en una persona joven, por ejemplo, una madre de tres hijos en una salita muy desordenada. Hay jugue-

tes por todas partes, la televisión está prendida y se puede ver y escuchar una serie de superhéroes peleando, muy ruidosos. La hija menor es bebé y está a punto de ponerse a llorar. El hijo del medio está con un vaso de agua a punto de caerse, mientras que el hijo mayor está pidiendo atención porque quiere contarle a la mamá cómo estuvo su jornada en el colegio. Ella se mantiene sentada en un sofá, en medio de esta situación. ¿Se puede meditar en este contexto?

Aunque no lo crean, la respuesta es sí. Si está totalmente conectada con el momento presente, viviéndolo desde la total aceptación, y desde ahí se dispone a atender las necesidades de sus hijos, con amor y con entrega, permitiéndose disfrutar ese preciso instante, entonces este momento, tan cotidiano y mundano, podría volverse una práctica meditativa. Incluso, espiritual.

¿Se han dado cuenta de que la meditación es un tema que ha ido tomando fuerza? Es probable que cada vez escuchen a más personas que están comenzando a incorporar esta práctica en su vida. Es un tema que está generando cada vez más interés. De hecho, el National Institutes of Health (NIH), una de las principales organizaciones en EE.UU. para la investigación en torno a la salud, ha financiado más de 1.700 estudios sobre meditación en las últimas tres décadas, invirtiendo alrededor de 570 millones de dólares. En 2002, el NIH dedicó 5 millones de dólares a estudiar la práctica y, el año pasado, la cifra aumentó a 45 millones de dólares.

Durante el último año he impartido talleres de meditación y *mindfulness* en reconocidas consultoras, bancos y *startups*, en edificios corporativos llenos de ejecutivos y trabajadores vestidos de terno. Este, para mí, es otro ejemplo más de que la meditación está dejando de ser algo solo de un grupo de personas, que solían asociarse a prácticas "*new age*" o "esotéricas", sino que al fin se está incorporando que es una herramienta para quien quiera conocerla. La meditación es una práctica para todos, no importa la profesión, el estilo de vida, situación familiar o rutina. ¡Es para todos!

Y ha llegado el momento en la historia de la humanidad de resignificar este concepto, para dar paso a un nuevo paradigma respecto a la práctica, que sea más cercano y realista con los tiempos en los que estamos viviendo.

EJERCICIO

~

“Me pregunto cuál será mi próximo pensamiento”

Este ejercicio es una poderosa técnica para comenzar a meditar.

Para comenzar, te pediré que configures una alarma por un minuto.

Luego, cierra los ojos y enfócate en tus pensamientos. Mantente alerta, esperando la llegada del primer pensamiento. Di para tus adentros: “Me pregunto cuál será mi próximo pensamiento”. Adopta una actitud curiosa y observa tu mente, esperando tranquilamente y con atención hasta que surja ese primer pensamiento.

Una vez que suene la alarma al finalizar el tiempo, abre los ojos.

Este ejercicio tiene como finalidad iniciar la práctica de la sensación de silencio o quietud interna. Al estar alertas y conscientes, es posible experimentar, aunque sea brevemente, un silencio interno.

Durante este ejercicio es probable que hayas podido experimentar este silencio aunque haya sido por un instante, un par de segundos o quizás un poco más, hasta que apareció por primera vez ese primer pensamiento. Lo esencial no es la duración del silencio, sino el haberlo experimentado.

Estos son los primeros pasos hacia la conexión con tu silencio interior.

