Vicenç Alujas

MEDITACIÓ IMMEDIATA

Allibera la ment en un instant



Pròleg de
Borja Vilaseca

Angle Editorial

Vicenç Alujas

MEDITACIÓ IMMEDIATA

Allibera la ment en un instant

Traducció d'Irma Triginé
Il·lustracions d'Andy Noguerón

Angle Editorial

Meditació immediata OK.indd 5 18/10/12 11:29

ÍNDEX

L'art d'estar assegut en un banc 9

Què és la meditació immediata 15
Iniciació a la meditació immediata 17
Conceptes bàsics de la meditació 27
Requisits per a la meditació immediata 41
Els enemics de la meditació immediata 47
Meditacions immediates basades en el temps 51
Meditacions immediates per a petits mestres 71

Pràctica de la meditació immediata 83
Exemples de meditacions immediates de Parar 87
Exemples de meditacions immediates d'Acceptar 93
Exemples de meditacions immediates de Discernir-Alliberar 101
Exemples de meditació per a infants 107
Els tests 111

Comiat 123
Agraïments 125
Bibliografia bàsica 127

L'art d'estar assegut en un banc

Afortunadament, quan era adolescent encara no havien inventat el trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, el TDAH. O almenys en aquell moment no era tan conegut. Més que res, perquè no haurien dubtat ni un segon a diagnosticar-me'l. No tan sols em costava concentrar-me a classe, sinó que literalment ballava i saltava sobre la cadira. No parava quiet ni un segon. La meva energia desbordant m'impedia d'estar assegut. Mogut pel desinterès i l'avorriment, intentava canalitzar la meva ansietat fent riure els meus companys. I així va ser com vaig assumir —encantat— el rol de pallasso i de gamberro de l'escola. De fet, recordo com els professors m'expulsaven de classe entre rialles per poder continuar amb el temari. I una vegada fora de l'aula, m'obligaven a seure en una cadira, en silenci, de cara a la paret. Allò era el més semblant a l'*infern* que jo havia experimentat en tota la meva vida.

Meditació immediata OK.indd 9 18/10/12 11:29

Van anar passant els anys i la meva hiperactivitat va anar augmentant. Mogut per una personalitat exigent i perfeccionista, em vaig convertir en un jove estressat. I com a tal, em passava els dies obligant-me a mi mateix a dur a terme tota mena d'activitats, tant professionals (com ara llegir i escriure un mínim de folis al dia) com esportives, principalment nedar i córrer més temps del que el meu cos resistia. Amb prou feines me n'adonava, però em passava el dia fent coses. Fins i tot quan em posava al llit, encara em quedaven diverses hores de vigília per endavant. Seguint el ritme de la música que escoltava a través dels auriculars, somiava despert diversos projectes que algun dia podria fer realitat…

Viure en el futur cansa. Pot arribar a ser realment esgotador. I tard o d'hora, et fa emmalaltir. Però de la mateixa manera que una sabata no sap que és una sabata, jo no aconseguia comprendre el perquè del meu malestar. Tenia mal de cap crònic, tensió a la columna vertebral i bruxisme, fet que em portava a serrar les dents mentre dormia. La meva inconsciència era la brúixola que em conduïa a seguir corrent sense cap direcció clara, mentre m'estampava contra tota mena de sots i obstacles. La veritat és que vaig haver de tocar fons per començar a parar. El meu procés de despertar va començar als dinou anys i va culminar als vint-i-cinc, quan vaig experimentar un profund punt d'inflexió vital.

Fins a aquella edat, no sabia què era la consciència, i molt menys la meditació. No havia sentit a parlar de Buda ni de Laozi i em pensava que l'ego era una cosa que només tenien els futbolistes, els rics i els famosos. Tanmateix, per primera

Meditació immediata OK.indd 10 18/10/12 11:29

vegada a la vida vaig descobrir *alguna cosa* per la qual valia la pena estar assegut. Tenia una motivació: sentir-me en pau amb mi mateix. Em vaig adonar que, si no era capaç d'estar a gust sense fer res, sol, en silenci, sense estímuls ni distraccions, mai ho arribaria a estar en companyia d'altres persones. I aquesta presa de consciència em va portar a comprometre'm amb mi mateix. Així va ser com vaig decidir anar cada dia —durant un any sencer— al parc de Santa Amèlia, a Barcelona, a un banc situat just sota d'un arbre, concretament un eucaliptus.

Això sí, abans de fer aquesta *bogeria* corria com a mínim trenta minuts per esgotar el meu cos i canalitzar la tensió acumulada durant el dia. I així, acabat de sortir de la dutxa, seia en aquell banc, respirant i observant la realitat que anava succeint davant dels meus ulls. El primer dia no vaig aconseguir estar quiet ni trenta segons! La meva ment es va tornar literalment boja i els meus pensaments es van aliar en contra meu. De sobte, vaig començar a sentir-me incòmode. Notava com el buit existencial emergia des del més profund del meu ésser; era una sensació tan desagradable com aterradora. Recordo que em vaig aixecar crispat i enfadat, evidentment amb el banc. Com podia ser tan difícil no fer res?

Amb el temps i la pràctica, vaig descobrir la manera d'acollir i acceptar el buit, reconeixent-lo com el que en realitat és: una cortina de fum que ens separa del nostre autèntic benestar. Això sí, per poder arribar a l'*altre costat* és necessari rendir-se i abandonar qualsevol desig que aparegui a la nostra ment, incloent-hi el desig de no desitjar.

Meditació immediata OK.indd 11 18/10/12 11:29

Iniciació a la meditació immediata

La serenor és dins nostre

Abans de començar a llegir, us proposo un petit exercici. Només cal que tanqueu els ulls durant un minut i que repasseu tot el que heu fet avui. (O durant un dia qualsevol de la vostra vida.) Endavant, tanqueu els ulls!

Quan faig aquest mateix exercici amb les persones a les quals ajudo a millorar en les seves vides, ningú té grans dificultats per preparar-me una llista detallada d'activitats. Es lleven, es renten, esmorzen, porten els nens a l'escola, van a treballar, parlen amb les seves parelles, etc. Tanmateix, si els demanés que elaboressin una llista amb els pensaments que els vénen al cap al llarg del dia, això ja els resultaria molt més difícil. Els pensaments van i vénen a gran velocitat, sense que siguem capaços de centrar-nos.

Aquest fenomen, que el *mindfulness* ha denominat «ment de mico» o «ment errant», és la principal font de patiment que tenim. Perquè la nostra ment salta o es desplaça d'una cosa a una altra, sense aturar-se gaire, igual que els micos van saltant de branca en branca. I quan la nostra ment funciona d'aquesta manera —dispersa i agitada—, impedeix que la tinguem serena. Aquesta incapacitat, és clar, ens fa patir, perquè ens allunya de la serenor i ens impedeix prendre

Meditació immediata OK.indd 17 18/10/12 11:29

plena consciència dels nostres problemes. I, evidentment, sense aquesta consciència és difícil actuar per evitar-los.

La meditació immediata permet solucionar aquesta situació, perquè és un mètode que no està pensat per arribar al nirvana però sí que ens ofereix les eines fonamentals per millorar la nostra vida. Ens ensenyarà com podem aturar la nostra ment, i ens guiarà en un preciós viatge cap a la serenor.

I abans no m'ho pregunteu, us responc una pregunta que em fa molta gent. La serenor no s'ha de buscar a cap indret exòtic. La serenor és aquí, dins nostre.

Tres imatges de la saviesa que assolirem com a petits mestres de la meditació immediata

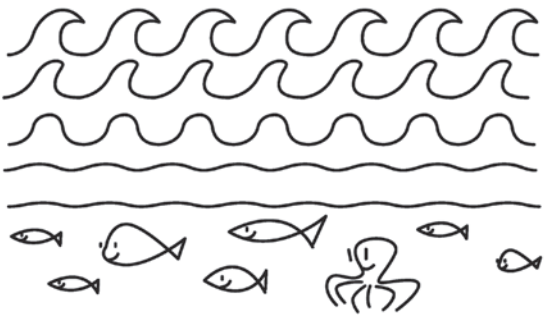
A les persones que no han fet mai meditació, de vegades se'ls fa difícil entendre el principi de saviesa. Quan els meus alumnes em fan aquesta pregunta tan complicada, els contesto amb tres imatges que expliquen molt bé aquest principi.

1. Llac. Abans de meditar, la nostra ment és igual que les aigües d'un estany remogut i brut a causa del fang. Quan assolim la saviesa, les aigües del nostre estany-ment s'hauran fet clares i estaran netes i cristal·lines. D'aquesta manera, podrem veure el fons totalment transparent i prendre les decisions de manera conscient.

2. Mar del Nord. Una vegada vaig veure a YouTube un vídeo d'una gran espectacularitat i que defineix molt bé el procés de meditació immediata. Gràcies a una estructura que

Meditació immediata OK.indd 18 18/10/12 11:29

l'aïlla i la protegeix, veiem com una càmera de vídeo s'endinsa en les profunditats del temible mar del Nord en una de les seves famoses tempestes. El resultat és sorprenent! Al principi observem un mar tan embravit que, tot i que el veiem a través de la pantalla de l'ordinador, arriba a fer-nos por. Sembla arrossegat per una fúria cega. Tanmateix, a mesura que la càmera se submergeix, apareix la sorpresa. Les profunditats marines estan calmades i plàcides fins al punt que els peixos hi neden amb total tranquil·litat. Passa el mateix amb la meditació immediata. A mesura que aprofundim en la nostra ment, aquesta s'assossega, s'aclareix i s'omple de pau.



3. Vent que neteja. Una altra imatge que utilitzo és una que vaig descobrir un matí mentre passejava per la platja. La tarda anterior, la platja estava plena de brutícia: no tan sols per la terrible porqueria que deixem els homes, sinó també pels dipòsits naturals, com ara les fulles o les algues. Però aquella nit havia bufat un vent molt fort i s'ho havia

Meditació immediata OK.indd 19 18/10/12 11:29

endut tot. De forma que aquell matí la platja estava completament neta. Aquesta imatge descriu perfectament els efectes que produeix la meditació immediata en la nostra ment. Igual que el vent, allunya tots els pensaments-porqueria i la deixa transparent i neta: perfecta per passejar i gaudir de la vida.

La meva experiència

Per explicar com podem trobar la serenor interior, crec que el millor és que exposi la meva pròpia experiència i com aquesta ha ajudat moltes persones.

Sóc sociòleg, he cursat estudis de psicologia i un màster en desenvolupament personal i lideratge a la Universitat de Barcelona. Diplomat en Criminologia, des de l'any 2004 sóc coordinador de la Unitat Hospitalària Psiquiàtrica Penitenciària de Catalunya, únic centre hospitalari de psiquiatria penitenciària de l'Estat espanyol i situat al CP Brians 1.

També he cursat estudis de meditació *mindfulness* a la Universitat Internacional de València i tinc una llarga experiència professional i com a professor i formador, que compagino amb la meva gran passió: ajudar els altres mitjançant la meditació, el *coaching* i el desenvolupament personal. Exerceixo com a facilitador motivacional en diverses fundacions, associacions i actes solidaris. Gran amant de l'esport, practico habitualment la carrera de fons i participo en innumerables proves, entre elles diverses maratons.

Meditació immediata OK.indd 20 18/10/12 11:29

Paral·lelament, m'encanta gaudir de la companyia de la meva família i els meus amics.

Finalment, sóc inventor, creador i divulgador de la meditació immediata, pràctica que m'ha permès compaginar totes les activitats esmentades.

Bé, i per què dic tot això? Perquè no m'hauria estat possible fer totes aquestes coses sense l'ajuda que he trobat en la meditació. Aquesta pràctica d'origen oriental m'ha aportat la pau, la claredat i la concentració necessàries per dur a terme totes aquestes tasques. I no morir en l'intent…

A aquesta experiència professional, hi vaig sumar una observació que vaig experimentar ja fa alguns anys. Quan parlo als meus alumnes dels avantatges de la meditació, molta gent admet que realment els fa bé, però que no la practiquen amb la freqüència que voldrien (o la deixen a mitges). Per què? Per un motiu ben senzill: no tenen el temps o l'espai que es necessita per practicar la meditació formal. I, per ser sincers, tota la filosofia que implica la meditació pot arribar a semblar un llenguatge estrany… Això em va fer plantejar-me el salt de la meditació formal que ens ha arribat des d'Orient a una meditació informal basada en la pràctica. Una meditació del segle xxi.

De seguida parlaré d'aquesta meditació, però abans vull fer referència a un dubte que expressen moltes persones quan parlo de la meditació. «Realment és una eina tan poderosa?», em pregunten. Jo no dubto a respondre que sí. La meditació és una tècnica poderosa, i té resultats directes en el nostre dia a dia. Prova d'això és la quantitat de gent que la utilitza.

Meditació immediata OK.indd 21 18/10/12 11:29

Al llarg de la meva carrera com a facilitador, m'he trobat amb multitud de professionals que han arribat al cim en el seu àmbit i troben en la meditació una serenor fonamental per obtenir bons resultats. Penso en entrenadors de futbol que visualitzen la tàctica amb la qual planificar les estratègies d'un partit, tennistes que troben la concentració necessària per preparar-se per a un partit maratonià o polítics que suporten molt millor la càrrega de responsabilitat dels seus càrrecs… Tot i que la meditació no tan sols és útil per a ells. Empresaris, mestresses de casa, venedors, secretàries, jubilats, terapeutes… Tothom pot millorar la seva vida gràcies a la meditació. I, gràcies a la meditació immediata, ara és molt més fàcil introduir-se en aquest món tan fascinant com profitós.

Una meditació del segle XXI

Igual que el budisme, la meditació immediata parteix de la premissa que la nostra condició natural, com a éssers humans que som, és entendre l'existència per si mateixa. Tanmateix, perdem aquesta comprensió instintiva de qui sóc jo i què és el món a causa de l'angoixa que hi ha a la nostra ment. És comprensible, ja que la nostra ment està contínuament requerida per altres interessos: reptes a la feina, obligacions familiars, passions futbolístiques, notícies urgents, daltabaixos econòmics… Davant de qualsevol d'aquests requeriments, la meditació immediata ens permet recuperar aquest coneixement essencial de nosaltres mateixos i del món.

Meditació immediata OK.indd 22 18/10/12 11:29

Les persones que tinguin alguna experiència en la meditació s'hauran adonat que, fins aquí, no hi ha gaires diferències entre la meditació immediata i la resta de meditacions de tradició mil·lenària. Això és perquè l'objectiu —assolir la saviesa o la consciència plena— és el mateix. El que canvia és la forma d'arribar-hi, ja que l'objectiu no és diferent, però sí que ho és la forma de realitzar-lo.

Les meditacions tradicionals tenen una gran càrrega filosòfica i religiosa, i a més exigeixen molta disciplina. Com que han estat practicades durant mil·lennis per monjos que disposaven de molt de temps, exigeixen un espai específic i més temps del que, malauradament, tenim al nostre món actual. En canvi, la meditació immediata és una tècnica que adapta la saviesa oriental a les nostres necessitats. Per això, no té una reglamentació estricta, sinó que s'adapta a les nostres pròpies necessitats. Així, ens deslliurem de cotilles d'altres temps i aconseguim meditar sense deixar de ser persones del segle XXI.

Cinc avantatges de la meditació immediata

Al contrari que alguns medicaments, la meditació immediata no té cap efecte secundari que calgui tenir en compte. Més meditació equival a menys medicació. Tot són avantatges! Una vegada comencem a practicar aquest tipus de meditació, notem els beneficis en un termini més breu del que ens pensàvem. Si no ens deixem vèncer per la mandra i practiquem cada dia, passat mig any assolirem la consciència

Meditació immediata OK.indd 23 18/10/12 11:29

plena. Des del primer dia, podrem gaudir dels avantatges de sentir-nos centrats i amb més benestar. Amb aquest llibre podrem trobar els cinc grans avantatges de la meditació.

1. Saviesa. La meditació immediata és un camí cap a la saviesa, que és la consciència plena. És a dir, estar despert. Una vegada siguem savis, sabrem distingir allò que realment importa a les nostres vides. Diferenciarem allò que és real d'allò que no ho és.

2. Consciència. La meditació immediata ens permet desenvolupar plenament la nostra consciència, és a dir, adonar-nos de les coses. No tindrem dubtes de qui som, ni de com és tot el que ens envolta. Així, ens sentirem plenament integrats en el món i amb les persones que estimem.

3. Benestar. La saviesa i la consciència impliquen una gran sensació de benestar, que en meditació immediata seria l'equivalent a la felicitat. Una vegada assolim l'estat de petits mestres, aquest benestar inundarà tots els àmbits de la nostra vida, en tot moment. Des que ens llevem fins que anem a dormir, ens sentirem bé amb nosaltres mateixos.

4. Concentració. Gràcies a la meditació immediata, guanyarem una gran capacitat de concentració, i la nostra ment deixarà d'estar dispersa. En lloc de pensar en quatre o cinc coses alhora, ens centrarem en una de sola en cada moment perquè la nostra atenció sigui màxima. Un bon exemple el trobem en el putt de golf, quan la bola es troba a un sol metre i depèn de la nostra concentració que entri al forat. Si fallem aquest cop estant plenament concentrats, podrem entendre que ha estat culpa d'un error tècnic. Però no haurà estat per la por de fallar, producte de tenir la ment espessa.

Meditació immediata OK.indd 24 18/10/12 11:29

5. **Rendiment.** En darrer lloc, la meditació immediata ens permetrà ser molt més efectius en les nostres tasques. Evidentment, aquest avantatge té una gran repercussió en l'àmbit professional. Però alhora ens donarà la capacitat de gaudir més de tots els àmbits de la nostra vida i de totes les activitats que duem a terme. Més claredat mental implica més rendiment.

Petits mestres

En acabar el recorregut que proposa aquest llibre, tots serem capaços de practicar la meditació immediata. Ho farem sense cap esforç i, després d'una pràctica sostinguda de sis mesos, ens haurem convertit en petits mestres; és a dir, en persones sàvies. Des del primer dia, però, notarem els seus avantatges: ens sentirem més centrats, podrem gestionar millor les nostres emocions i veurem amb més claredat tot el que ens envolta. Dit d'una altra forma, les nostres angoixes hauran quedat enrere, la nostra ment estarà tranquil·la i veurem clarament qui som i com és el món. Haurem assolit la serenor plena.



Recorda

El més important en la meditació immediata és la pràctica. Per tant, no deixis de fer-ho. Practica la meditació tant com puguis. Notaràs una evolució positiva abans del que et penses.

Meditació immediata OK.indd 25 18/10/12 11:29