

**Meditación para gente de alto
rendimiento**

Introducción

El pianista americano Keith Jarrett declaraba en una entrevista publicada con motivo de una gira de conciertos: “Si hubiese un día en que, durante cinco minutos, todos permaneciéramos en silencio, tengo la impresión de que muchas vidas cambiarían de una manera positiva. Porque a veces bastan cinco minutos para que alguien se dé cuenta de que está equivocado. El silencio es lo que necesita para encontrarse consigo mismo”.

La mente es esa invisibilidad nuestra donde sucede lo que somos. Cada uno de nosotros es capaz de vivir la espiritualidad de un modo único y diferente. Hay quienes logran conectar con esa profundidad a través de la religión, de la naturaleza o compartiendo la vida con otra persona. Algunos sienten la trascendencia (o, más bien, sienten que de verdad están vivos) poniendo en peligro su propia vida, saltando desde un risco o caminando por un cable sobre un abismo. Pero como viva cada uno su vida interior pertenece a una intimidad propia y personal. Quien logre con la meditación la llave de ese conocimiento habrá encontrado una herramienta muy valiosa, capaz de proporcionarle esa medida de paz que tanto deseamos, porque, ¿qué extraño sentido de la responsabilidad obliga al hombre a repetir los mismos errores?

El hombre actual habita un mundo cada vez más enloquecido, sociedades enfermas donde la esencia de las cosas se oculta bajo toneladas de modernidad. Avanzamos hacia la desesperada necesidad de lograr “objetivos” dejándonos en ello el tiempo y la salud. Creemos en lo que nos fijamos y preferimos no escuchar a aquello que nos daña pero, ¿alguna vez nos hemos preguntado si el valor de lo que perseguimos se lo hemos puesto nosotros?, ¿realmente sabemos cuánto vale una hora de nuestra vida?

Somos la respuesta más sincera a nuestro entorno. La realidad cotidiana, el día a día en el que nos desenvolvemos se convierte en un atlas a pequeña escala por el que nos desplazamos como nómadas modernos. Ese equilibrio tan difícilmente logrado es lo que denominamos *energía*, un término tan manido que parece más cercano a un concepto esotérico que a su realidad científica. Nuestra energía es como el sistema eléctrico de una casa: puede tener más o menos bombillas, diferentes intensidades, pueden estar todas encendidas o sólo algunas, pero siempre tiene la misma capacidad. A veces ocurre un cortocircuito y el sistema cae.

A través de la meditación uno es capaz de administrar sus recursos de una manera más sabia, concentrar la atención en aquello que lo necesita, aislar el esfuerzo. Todo mediante un estado corporal de profunda tranquilidad y sosiego. Las empresas más innovadoras del mundo (Apple, Google, Nike, Procter & Gamble, eBay, Twitter, AstraZeneca, AOL, General Mills y Hu-

ffington Post entre otras) se han dado cuenta de que, si somos capaces de gestionar mejor nuestros recursos, el resultado de nuestras acciones se incrementará progresivamente. Muchos deportistas han encontrado así la manera de afrontar retos personales que van más allá de lo posible: descender a más de cien metros a pulmón libre o correr ultra maratones de cien kilómetros.

Desgraciadamente, muchos llegan a la meditación cuando el diagnóstico de sus vidas no es muy favorable: enfermedades crónicas, un alto nivel de estrés, rupturas familiares. Cada caso es diferente pero la prevención es fundamental, saber parar antes de que el problema en que uno está se haga indomable. En el fondo es tan sencillo como sentarse y dejar que el cuerpo haga, sin interferir nosotros, sin ser durante un rato. Pero para muchas personas el acto de detener sus acciones y quehaceres es un reto que no son capaces de afrontar. Es tal el ruido que hay en sus vidas que, como contaba Keith Jarrett, basta un instante de silencio para que todo se desmorone, y uno no está siempre dispuesto a poner en duda su propio mundo.

Con la práctica, la meditación es efectiva y saludable. No es agresiva, no se impone. Dota a las personas de las herramientas necesarias para vivir plenamente y les pone en contacto con los aspectos más positivos de su carácter. Descansa el cuerpo y la mente mejor que el sueño, eleva los niveles de creatividad y concentración, nos hace más conscientes de nuestros ac-

tos, de los pequeños detalles que muchas veces pasan desapercibidos, de lo efímero. Crea, en definitiva, un estado de renovación.

Todos poseemos la capacidad innata de mirar hacia adentro de nosotros mismos, de interiorizar. A medida que avanzamos en edad y experiencia, nuestra personalidad se va endureciendo en vez de hacerse más flexible. Y esa rigidez nos convence de que el mundo es como nosotros lo pensamos, no como lo piensan los demás. Hay un sencillo ejercicio que utilizan algunas empresas en sus procesos de *coaching* que consiste en discutir sobre un tema al azar con otra persona, tratando de defender cada uno su postura para luego intentar intercambiar los papeles y tomar como propia la del otro, con argumentos distintos a los que se habían utilizado hasta entonces. Un simple ejercicio que nos acerca a la esencia de las cosas pues, en el fondo, creemos que lo que sabemos nos pertenece, y a veces es bueno dudar de ello.