

Jueves, 17 de enero 2013

LA VANGUARDIA.com | Sanidad

ENTREVISTA A VICENÇ ALUJAS

"La meditación nos lleva a vivir sin expectativas"

Es coordinador del hospital psiquiátrico penitenciario de Brians y padre de un nuevo método para calmar la mente

Sanidad | 17/01/2013 - 00:31h



El sociólogo, autor de 'Meditación inmediata', explica de manera didáctica cómo meditar de manera rápida y efectiva en cualquier sitio, incluso en el coche.

RAQUEL QUELART | Sigue a este autor en [Twitter](#) o [Google +](#)

Vicenç Alujas (Barcelona, 1962) está convencido de que el cambio que esperamos en el mundo “está en nosotros mismos”. Por tal de alcanzar este propósito compagina la coordinación del único hospital psiquiátrico penitenciario de España, el de Brians, con la meditación y el *coaching*. Alujas es sociólogo y ha cursado estudios de psicología, Desarrollo Personal y Liderazgo, meditación y *mindfulness*. También es creador y divulgador de un nuevo método para liberar la mente, práctica que explica en el libro *Meditación inmediata* (Angle Editorial). “Para que el cambio se produzca tenemos que tener la mente calmada”, asegura.

- ¿Qué resquebraja nuestra paz interior?

- El día a día y el hecho de que nos da miedo conocernos a nosotros mismos: estar parados, en silencio y calmados nos produce terror. También nos quita mucha energía y ataca el sistema inmunitario lo que llamamos mente errante o mente de mono, aquella situación en que los pensamientos se van por las ramas, saltan de un sitio a otro y pensamos cincuenta mil cosas a la vez.

- ¿Qué provoca la mente errante?

- La falta de conciencia.

- Entonces, se trata de conseguir llegar al estado de presencia...

- Que es lo que culmina la meditación, que se consigue con conciencia plena, dándonos cuenta en cada momento del aquí y del ahora.

- ¿Cuando no nos damos cuenta de lo que hacemos somos infelices?

- Correcto. La felicidad está vinculada a las emociones positivas y negativas; muchas veces donde está la felicidad, está la infelicidad, pero yo aconsejo el estado medio, el de equilibrio, el de bienestar. La meditación nos lleva a vivir sin expectativas ni ambiciones, que no conducen absolutamente a nada. Hay que vivir el día a día, el segundo a segundo, el aquí y el ahora.

- Pero, ¿por qué nos empeñamos a menudo en ponernos metas que nos superan?

- Por nuestro ego, un mecanismo de supervivencia emocional que nos impone objetivos que no son lógicos ni están dentro de un contexto real, mientras que la meditación nos ayuda a ser nosotros mismos. Simplemente, podría decirse que necesitamos un cambio de enfoque, del exterior al interior.

- ¿Qué le llevó a meditar?

- Me di cuenta de que había otra manera de vivir mucho más calmada y consciente y que podía conseguirlo a través de la

meditación. Al principio, no meditaba asiduamente porque erróneamente lo vinculaba a religiones y sectas, pero cuando me di cuenta de que en el yoga, que yo también practico, se hacía meditación, me fui involucrando cada vez más.

- Uno de los principales inconvenientes de la meditación a menudo es la falta de tiempo, ¿qué es lo que propone para solucionarlo?

- Un monje budista muy importante del siglo XX dijo: "Quien no tiene tiempo para meditar, no tiene tiempo para respirar". La meditación está muy relacionada con la respiración y el estado vital, existe desde hace 2.500 años, pero como todo en la vida, va evolucionando. La meditación inmediata, que no quiere decir rápida, sino aquí y ahora, aprovecha cualquier circunstancia para practicar.

- ¿En qué la diferencia de otro tipo de meditación?

- En la sencillez, que es muy fácil y práctica. Quiero demostrar a todo el mundo que le interese que no hace falta hacer movimientos extravagantes, ir a monasterios o a la India y al Nepal para meditar.

- ¿En qué partes se divide?

- Parar (1 minuto), aceptar (5 minutos), discernir (10 minutos) y soltar –la liberación plena- (20 minutos).

- ¿Cualquier lugar es bueno para hacerlo?

- Sí, podemos meditar en un parque, en un coche, mientras esperamos a alguien o estamos atrapados en una retención de tráfico, también se puede hacer mientras andamos o corremos dándonos cuenta de las sensaciones al pisar el suelo, de cómo nos da el aire en la cara, de cómo respiramos... De esta manera podremos llegar a hacer muchos kilómetros, incluso, un maratón, yo lo he conseguido.

- ¿Cuál es el sitio más raro donde ha meditado?

- Lavándome las manos, en la ducha, en el metro, en el autobús y en un avión, donde hice una meditación muy bonita: puse el asiento en posición vertical, los pies en el suelo, me centré en la ubicación –el asiento-, después en el trozo de avión, después en todo el avión y cuando fui ampliando me di cuenta de que estaba en el cielo, fui haciendo ondas y parecía que estaba mediando en el universo.

- ¿Pasó desapercibido para los demás pasajeros?

- Ahí está uno de las grandes ventajas de la meditación inmediata, que puedes hacerla sin que nadie se de cuenta. La gente se piensa que estás adormecido, pero eres plenamente consciente de lo que estás haciendo.

- ¿En qué nos beneficia la meditación?

- En todo: nos conoceremos a nosotros mismos, conseguiremos más paz, seguridad, salud, el espacio interior que necesitamos, calma, ser lo que realmente somos.

- ¿Lo pone en práctica en su trabajo?

- Sí, aconsejo a la gente que cada hora o cada dos horas mire de parar un minuto. Creo que es vital, clave, hace que la jornada laboral sea diferente de lo que era antes.

- ¿También lo aconseja a los presos a los que trata?

- No, trabajo con enfermos mentales y según para qué tipo de psicopatía –psicóticos y trastornos de la personalidad- no es aconsejable; para los neuróticos –es el que tiene la desgracia o el defecto de complicarse la vida-, sí.

- Explíquese.

- Hay mucha gente que tropieza varias veces con la misma piedra: necesitan calmar la mente, sentarse y tener conciencia de ella misma. La meditación inmediata es el mejor remedio para acabar con esa neurosis. Automáticamente minimizas los problemas exteriores. La clave es aceptarlos; las cosas son como son.

- Puede parecer una actitud conformista...

- Quiere decir simplemente aceptar, no resignarse. Si tengo un trabajo que no me gusta, lo acepto, pero no me resigno a no encontrar uno mejor. Aceptar es clave, hay que olvidarse del yo, que existe porque existen los demás.

- ¿De esta forma el sufrimiento se amortigua?

- Hay que saber diferenciar dolor y sufrimiento. Por ejemplo, si te pego un martillazo en la mano te producirá dolor, pero si de aquí a tres meses piensas todavía en ello, eso es sufrimiento. El dolor no tiene remedio, hay que pasarlo; el sufrimiento es opcional y hay que evitarlo.

- ¿La meditación puede convertirse en una adicción?

- No. Hay varias falacias sobre la meditación y una es esta. La adicción es el grado máximo de la costumbre malentendida –como pueden ser el tabaco, el alcohol o el gimnasio-. Simplemente, la meditación calma la mente; una vez que está calmada,

no te pide más, es un estado de petición por parte de una causa externa a tu yo interno.

.....

Compra el libro en Amazon.es:

[Meditación inmediata: Libera tu mente aquí y ahora](#)

Sigue a **Raquel Quelart** en [Twitter](#) o [Google +](#)