

Youki Vattier
Ilustraciones de Lisa Zordan
Traducción de Silvia Moreno Parrado

MEDITAR Y ACTUAR



YO PASO A LA ACCIÓN

Encontrarás más información sobre los conceptos señalados con un asterisco bajo el epígrafe «Para saber más», p. 57.

PRIMERA EDICIÓN: octubre de 2018
TÍTULO ORIGINAL: *Méditer puis agir*

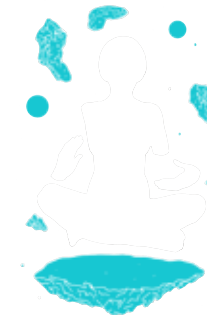
© Actes Sud / Kaizen, 2017
Colección dirigida por Marie-Noëlle Himbert
© de la traducción, Silvia Moreno Parrado, 2018
© Errata naturae editores, 2018
C/ Alameda 16, bajo A
28014 Madrid
info@erratanaturae.com
www.erratanaturae.com

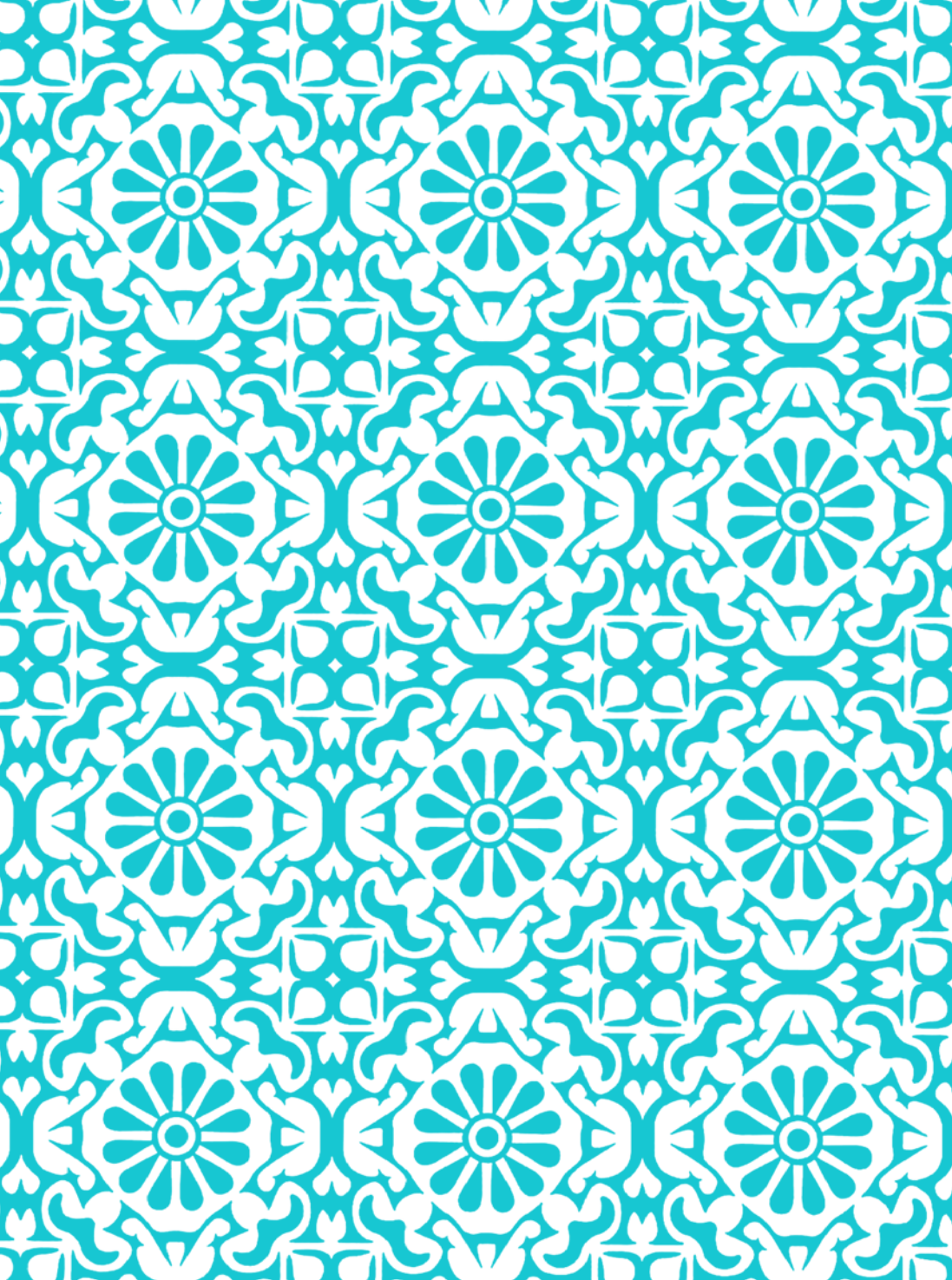
ISBN: 978-84-16544-80-6
DEPÓSITO LEGAL: M-22486-2018
CÓDIGO BIC: VX
IMPRESIÓN: Kadmos
IMPRESO EN ESPAÑA – PRINTED IN SPAIN

Los editores autorizan la reproducción de este libro, de manera total o parcial, siempre y cuando se destine a un uso personal y no comercial.

El movimiento se viene notando desde hace varios años: nadie niega ya que va a hacer falta un gran cambio y mucha gente empieza a creer que esta transformación es posible. Por medio de muchas (r)evoluciones cotidianas, cada uno de nosotros tiene el poder de construir el mundo del mañana.

Esta colección nace con el fin de responder a la creciente demanda de herramientas prácticas con las que atreverse a pasar a la acción. Está dirigida a todo el mundo: a los convencidos, a los indecisos y a los escépticos. Aborda todos los ámbitos de nuestra vida diaria: consumo, alimentación, vivienda, transporte, tiempo libre, educación, etc. Con un objetivo: acompañar ese deseo de cambio, apoyarlo, además de motivarlo y ayudar a que llegue a buen puerto.





CONTENIDO

- 6 POR QUÉ
- 16 AÚNA ESFUERZOS
- 24 EQUÍPATE
- 32 LÁNZATE
- 40 RESISTE
- 48 Y DESPUÉS...

- 57 PARA SABER MÁS

POR QUÉ

Contemplo mi vida por la ventana. Y veo un mar negro, embravecido por las olas y los vientos contrarios, a la derecha, a la izquierda: el móvil que no deja de sonar, una avalancha de correos electrónicos, la agenda a rebosar, tiempo libre que programar... Una vida sometida a un centrifugado constante. Frente a este mar oscuro, siento una opresión en el corazón. Y entonces se me encarama al hombro... ¡un mono de color blanco! Sonriente y muy parlanchín. «¿Sabes —parlotea— que, debajo de las olas, el mar está en calma y tranquilo? ¿Y que, vista desde las estrellas, el agua siempre es azul y pura?». El mono, que del blanco ha pasado al malva y luego al verde (?!), me invita a seguirlo: dice conocer el camino que lleva bajo las olas y hacia las estrellas. Así que salgo bajo la tormenta y, sólo por curiosidad, sigo los pasos del animal arcoíris. En la espalda lleva escrito: «Medita».

Meditar es dejar de hacer. Dejar de correr, dejar de reaccionar, dejar de responder a las solicitudes (urgentes, importantes, útiles, inútiles). Desconectar el modo «piloto automático». Sí, eso es: meditar es pararse.

Tomarse el tiempo de sentarse para no hacer nada.

Respirar.

O, más bien, darse cuenta de esta simple realidad: en efecto, respiramos. ¡Un poco más y se nos olvida! Inspirar, espirar: ¡qué maravilla!

¿Te falta tiempo? ¿Tienes que preparar la comida, un correo electrónico que...? No, ahora no, un poco más tarde.

Espirar.

Inspirar.

¡Espira, aquí, sí, ahora! Con todo el cuerpo. Con los dedos, sobre esta página. La pelvis, sobre esta silla. Los ojos, sobre estas palabras y estas letras. Tu estado de ánimo del momento, en el fondo de las entrañas.

...

Guardar silencio.

...

«La inacción es la respiración de la acción»¹.

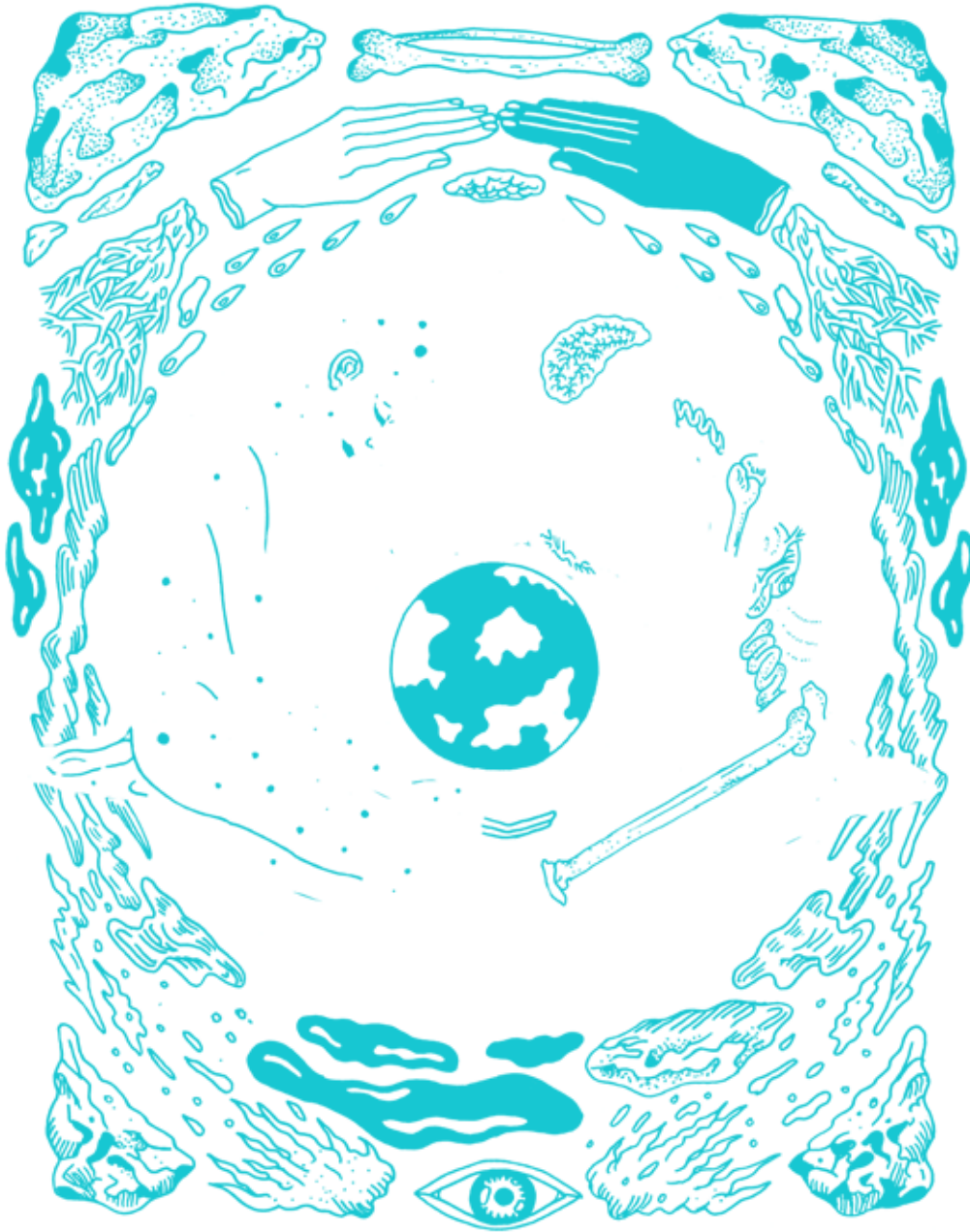
Christophe André

¿Curiosidad, exasperación, impaciencia? No juzgar, recibir todo lo que viene a ti: lo que te gusta, lo que te gusta menos. Con benevolencia, con ternura.

Meditar es no hacer.

Es ser.

1. Christophe André, *Meditar día a día. 25 lecciones para vivir con mindfulness*, trad. Miguel Portillo, Barcelona, Kairós, 2013.



SER y HACER. Una pareja maravillosamente bien avenida para bailar el tango en la pista de nuestra psique humana. Indisociables el uno del otro. Como el día y la noche, la sombra y la luz.

HACER tiene por terreno de juego el intelecto: reflexiona o, dicho de otro modo, relaciona ideas entre sí; a continuación, actúa en consecuencia, interviene, transforma o consolida las situaciones.

En cuanto a SER, su reino es el del cuerpo: por medio de la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato, se relaciona con el mundo. Lo siente, recibe lo que es, sin adueñarse de ello, sin ofrecer un diagnóstico. Tan sólo observa. Esta actitud es, precisamente, la de la meditación.

SER y la persona que medita viven, pues, una experiencia íntima con la realidad tal y como se presenta, en el momento en el que se presenta. Una experiencia a partir de la cual HACER puede dedicarse a la reflexión: pensar en la situación de manera justa y, después, actuar de manera justa. Justa porque, gracias a la experiencia vivida por SER, HACER está conectado a la realidad y no a los filtros deformantes que constituyen nuestras ilusiones, nuestros miedos, nuestras angustias y otros compañeros de insomnio.

¿SER o HACER? Ésta no es la cuestión; ninguno de los dos vale más que el otro, el primero necesita al segundo y viceversa: en la pista de baile, SER escucha, percibe la música con intensidad, la vive desde el interior y, por todos los poros de la piel, comunica estas vibraciones a HACER, quien, entonces, entiende cómo y por dónde guiar el baile. Este diálogo fecundo es el que hace que sus arabescos sean espléndidos, y la vida, fluida y bella.

Pero, con el paso de los siglos, la música ha ido acelerándose. Hoy en día, se ha convertido en una locura. Valses de mil tiempos, formas de vida endiabladas. Rapidez, reactividad, simultaneidad, ultraconectividad, hipercompetitividad. Y a SER ya no le da tiempo a ser.