

Meditación: 10 razones para NO hacerla

Por el acharya Michael Greenleaf

Todo el mundo habla ahora de las razones para practicar la meditación de la atención o *mindfulness*. ¿Qué pasa con las razones de considerar la meditación como una *mala idea*? Por mi propia experiencia aquí expongo 10 razones para NO practicar la meditación sentada:

- 1. Uno no se lo puede permitir.** Uno se mueve demasiado deprisa, trabaja con mucho empeño, hablando, enviando mensajes de texto, preocupándose. Uno incluso ha perdido el ritmo algunas veces (¡nada agradable!) Si uno rebaja el ritmo ahora todas esas cosas le van a alcanzar.
- 2. El después es amplio, el ahora pequeño.** La meditación se hace en el instante. Pero uno tiene toda la vida por delante. El instante es un juego de meter a presión. Se trata sólo del *ahora*, que no termina nunca. ¿Por qué tener una visión estrecha? Hay que pensar a lo grande. No hay tiempo por ahora.
- 3. Lo mejor para el final.** La meditación es despertar lo mejor de uno. Un día el mundo lo pedirá pero ¿ahora? Mire alrededor ¿Por qué desperdiciar sus dones en lo que no funciona? Uno lo puede hacer mejor.
- 4. Uno es más listo que eso.** Para sentarse y meditar uno tienen que *creer*. *Algo (o nada)* uno sólo debe *cuidar*. Cuidar es un trabajo duro. Está sobrevalorado. Es comprometerse. Uno no tiene que atarse. Vale más ser listo que romperse la espalda.
- 5. Ya no está de moda.** Meditar es como respirar, lo hace todo el mundo. hasta los médicos recomiendan invertir tiempo para la contemplación. Bien, por supuesto, es humano pero hay que reconocerlo: uno nunca ha sido un corderito.
- 6. No aporta nada.** Cuando la cena está hecha, uno cena. Cuando el trabajo está hecho, a uno le pagan. Cuando uno va de viaje, compra una camiseta. Cuando uno juega a la lotería, puede ganar. Cuando uno medita, respira y ... *es simplemente?* ¿Dónde está la recompensa en eso?
- 7. La tele.** Walking Dead, Downton Abbey, Juego de tronos, Nashville (por la música), Cosmos (para pensar). La tele nunca ha sido mejor. ¿Quién quiere sentarse para mirar *su propio* show? El personaje principal es un misterio. ¡Hablemos de zombies! ¿Dónde está el hilo argumental? Visto el episodio piloto, la serie se puede cancelar. ¡Que despidan al guionista!
- 8. La meditación es solitaria.** Uno puede estar sentado en grupo en un centro de meditación pero meditar es un poco solitario. Respirar, pensar, sentir, *ser* (¿qué es eso?). ¿Hay palabras incluso para esto? Sí, todos los vivos pasan por ahí. ¿Por qué debería hacerlo uno?
- 9. Uno no lo puede trabajar.** Se puede reescribir la historia. Se puede imaginar el futuro. ¿El presente? ¿Desde qué ángulo? ¿Quién controla la narración? ¿Quiere uno dejar su historia en manos de quien no conoce?

10. Multi-tareas. Todos tenemos que estar en alguna parte. ¿Quién dice que la mente también tiene que estar ahí? ¿De qué libertad hablamos? Además uno tiene otras cosas en que pensar, como su entrada en el blog y la práctica sentada. ¿De qué serviría la mente si no estuviera en otro sitio?

Aviso del autor: Por supuesto, a veces la meditación sentada no es pragmática pero hay otros momentos en los que no tenemos ganas. Tenemos una razón para hacer las cosas que hacemos. A veces las “razones” no son razonables. Como señala mi maestro Sákýong Mipham, da igual que nos sentemos o no, la mente siempre está aferrada a algo. Eso nos convierte a todos en meditadores. ¿Cómo podemos pretender que no nos importa quienes somos? ¿Le ha hecho hoy una caricia a su mente?

Publicado originalmente en inglés: <http://blog.samadhicushions.com/meditation-10-reasons/>
Traducido al español con permiso del autor para este blog.