

LIBROS CÚPULA



LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 12 de enero de 2022



Un libro práctico para introducir la meditación en la vida del urbanita estresado, sin necesidad de conocimientos previos y adaptable a cualquier entorno.

Ya llevamos unos cuantos años de siglo XXI y no terminamos de aprender que las cosas se pueden hacer de otra manera. A menudo vivimos situaciones de estrés y agobio que nos hacen decir frases como «todo esto me supera» o «no me da la vida». Desde los años ochenta del siglo pasado hemos probado mil y un métodos para buscar la felicidad, y ahora se demuestra que **la clave de todo el meollo estaba en la simplicidad**, en el *keep calm*.

Vivimos condicionados por la rutina, los horarios, los desplazamientos, las redes sociales o los *inputs* visuales e informativos que recibimos a diario. Debemos, pues, practicar una mirada introspectiva y **preguntar a nuestro yo interior qué es lo que quiere**, cómo lo quiere y si realmente aquello que quiere se puede conseguir.

Pero es más fácil de lo que parece. No se necesitan muchos conocimientos ni instrumentos complicados de conseguir. En este libro se explica cómo y se descubre que **la meditación puede ayudarnos a crear una perspectiva distinta sobre cómo tratar el tiempo presente** para poder tomar decisiones más conscientes sobre nuestro futuro y aprenderemos a abrazar de un modo sano y conciliador todos los contratiempos que se presenten.



LIBROS CÚPULA

Hoy en día mucha gente vive condicionada por la rutina, los horarios, los desplazamientos, las redes sociales o los estímulos visuales e informativos que reciben a diario. Lo increíble es que, aunque muchos son conscientes de lo nocivo que resulta, están totalmente enganchados a este ritmo de vida actual.

Algunos achacan el problema a las grandes ciudades repletas de gente y llenas de estrés, por lo que llegan incluso a plantearse huir al campo como vía de escape del horror urbanita. Sin embargo, puede que la solución no sea algo tanto material como inmaterial. Puede que la clave esté en aprender a controlarnos a nosotros mismos para sentir que podemos controlar la situación, y en esto la meditación nos puede ayudar al 100%.

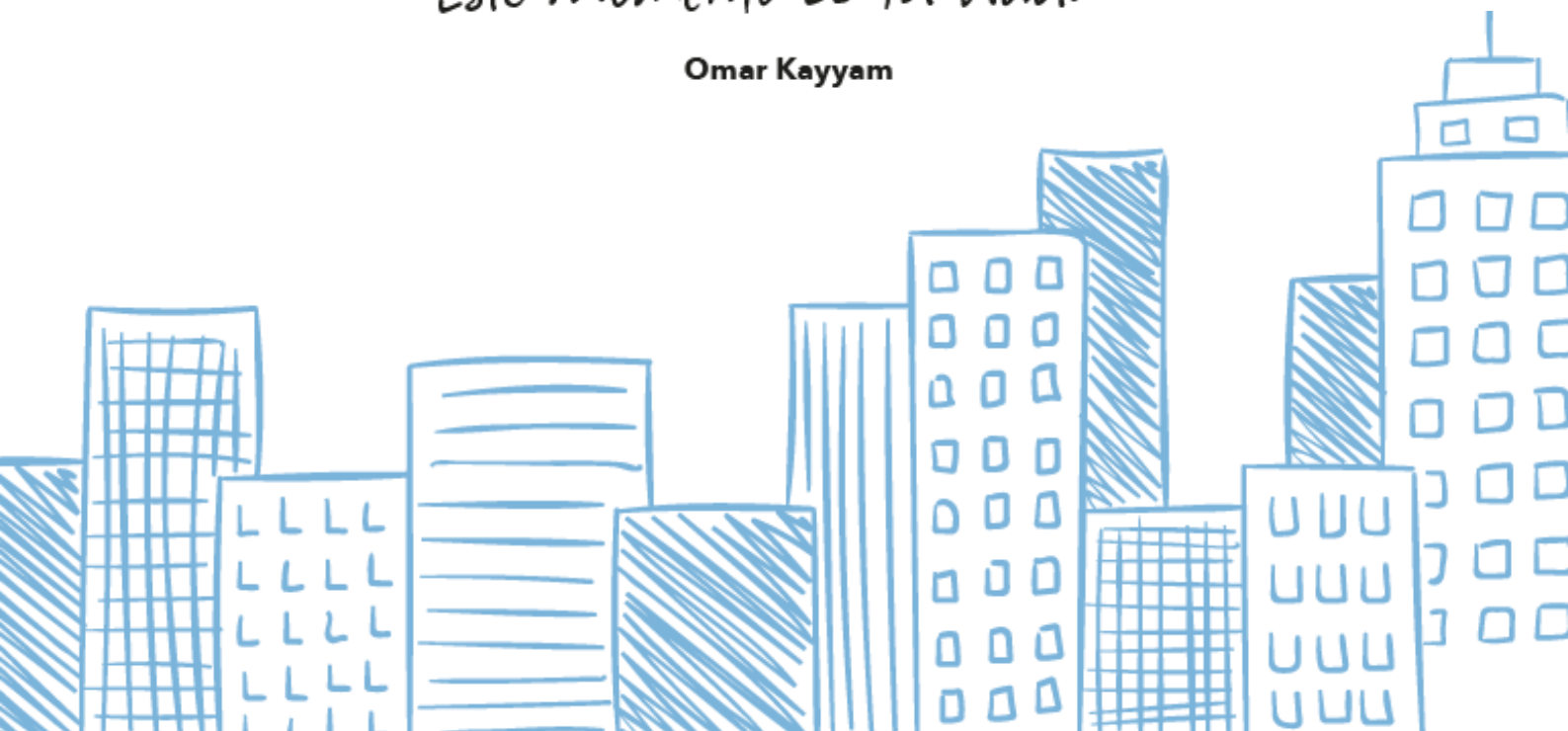
Nuestro estilo de vida influye de manera explícita en nuestra salud emocional. Nos afectan tanto nuestras acciones como las personas de las que nos rodeamos. Aunque no siempre son los demás los que vienen a romper el equilibrio y la armonía: nosotros mismos también tenemos gran parte de responsabilidad en ello, y por lo tanto debemos trabajarlo.

Cada cuerpo es un mundo y cada mente tiene un horizonte, y debemos tratarnos como es debido. Somos animales sociales, pero debemos tener suficiente autonomía y amor propio para no dejarnos arrastrar por hábitos que puedan resultar contraproducentes para nosotros. En medio de tanto ruido, es necesario parar y escucharnos a nosotros mismos.

La meditación, en sus múltiples variantes, es un ejercicio que compete a varias partes del organismo y que ayuda a conectar lo físico con lo mental para poder alcanzar un enfoque equilibrado, y por lo tanto positivo, de la vida. Y es que no son necesarios conocimientos previos, materiales complicados o espacios grandes para emprender el camino hacia una consciencia plena.

*« Sé feliz por vivir este momento.
Este momento es tu vida. »*

Omar Kayyam



8 Impedimentos para conseguir una vida plena, tranquila y ordenada:

1. Los horarios indiscriminados para todo
2. La sobreocupación de tareas
3. La saturación de pantallas, redes sociales, *e-mails*...
4. Las comidas rápidas y poco equilibradas
5. La falta de tiempo para el placer, más allá de las obligaciones
6. Las horas de sueño escasas y/o irregulares
7. El ejercicio físico obligatorio sin disfrutarlo
8. La falta de momentos para estar solo/sola

Como bien dice el refrán: «quien mucho abarca, poco aprieta». Lo mismo pasa con la mente y el espíritu. Día a día almacenamos millones de cargas y pensamientos inútiles, muchos de los cuales son estímulos que recibimos a través de pantallas.

Vivimos en una sociedad repleta de distracciones que nos proporcionan placeres inmediatos. Esto se traduce, muchas veces, en agendas llenas de actividades, compras compulsivas, consumo de comida saciante y, en ocasiones, exceso de alcohol. Es importante que nuestro cuerpo y nuestra mente se desintoxiquen de todo ello para reconectar con lo importante.

Por ejemplo, aunque hoy en día nos dediquemos básicamente a teclear, el acto de escribir —sobre todo a mano— es muy sanador y nos ayuda a poner en orden nuestros pensamientos. Escribir es una actividad física que conecta nuestro cerebro con nuestra mano. Este circuito de conexión corporal, pensamiento-acción, debe entrenarse y, por tanto, necesita constancia. La escritura de un diario, por ejemplo, y el ejercicio de la meditación serían un buen combo.



¿QUÉ ES MEDITAR?

- Concentración y plenitud en el presente.
- Liberación de la mente para abstraerse de la información exterior.
- Creación de nuestros propios pensamientos para ser más conscientes de la situación personal de cada uno.
- Focalización en un concepto concreto. Esto se consigue mediante ejercicios de respiración y la recitación prolongada de los famosos *mantras* («Ooooooommm»).
- Gracias a la repetición se alcanza un estado de subconsciencia (¡no de inconsciencia!) que nos ayuda a llegar al primer punto de este listado.

Como vemos, la meditación no es una práctica lineal, sino una práctica en la que todo está interconectado, igual que lo están nuestros órganos o sentidos. La meditación nos ayuda a tener una relación circular con nosotros mismos, a estar más tranquilos y a desarrollar herramientas que forman parte de nuestra naturaleza humana, como la compasión, el amor, la paciencia o el perdón.

¿Por dónde empezar?

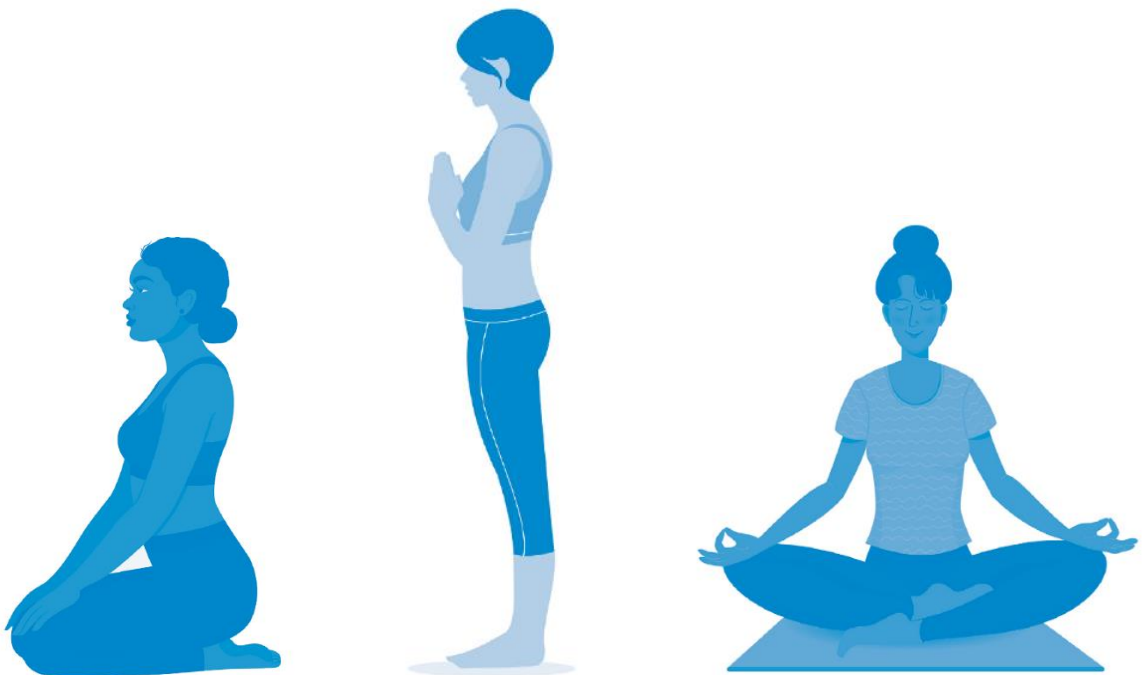
A nuestro cerebro llega toda la información; y, aparte de ser uno de los órganos más desconocidos del cuerpo humano, es uno de los que debemos cuidar más. En él se reflejan los *inputs* externos, que este interioriza y, en consecuencia, afectan a todo el cuerpo y su funcionamiento. Si todo lo externo nos puede afectar, ¿cómo no va a hacerlo el hecho de que tengamos la casa o la oficina hecha unos zorros de manera sistemática? Estos son algunos de los consejos que puedes seguir para crear tu propio rincón de paz en el que meditar.

1. Despeja el suelo para colocar una alfombra y/o cojín cómodo que te permita entrar en la práctica.
2. Evita tener grandes ventanales, así te mantendrás alejado de las distracciones.
3. Rodéate de plantas para mantener el contacto con la naturaleza. Recuerda escoger plantas que no sean demasiado invasivas y que puedas cuidar bien.
4. Decora tu espacio en un estilo con el que te sientas cómodo, no hace falta que parezca que estés en el Tíbet ni en un jardín zen.
5. Ponte grabaciones con mantras, música ambiental suave o sonidos de cuencos tibetanos, que te transportarán a un estado de relajación total, y te aislarán lo máximo posible de los ruidos del exterior.
6. Deja que entre el aire. Con diez minutos al día es suficiente. Hazlo cuando te levantes y deja que la brisa de la primera hora de la mañana renueve el aire de tu hogar

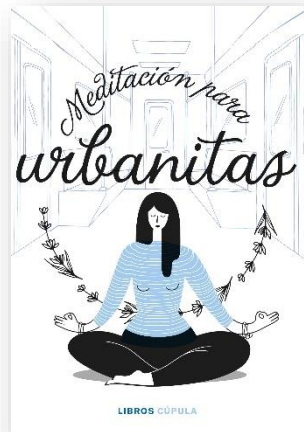


ÍNDICE

Regreso a lo esencial 7
¿Qué es meditar? 29
Nuestro entorno 55
Tu cuerpo, tu hogar 81
Empieza con la práctica 109
La meditación plena 137
La meditación y los demás 173
Esa nueva vida 183
Bibliografía 189



LIBROS CÚPULA



MEDITACIÓN PARA URBANITAS

AA.VV.

LIBROS CÚPULA. 2022

15 x 23 cm. / 192 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 15,90 €

A la venta desde el 12 de enero de 2022

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:

LOLA ESCUDERO - Directora de Comunicación de Cúpula

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es

