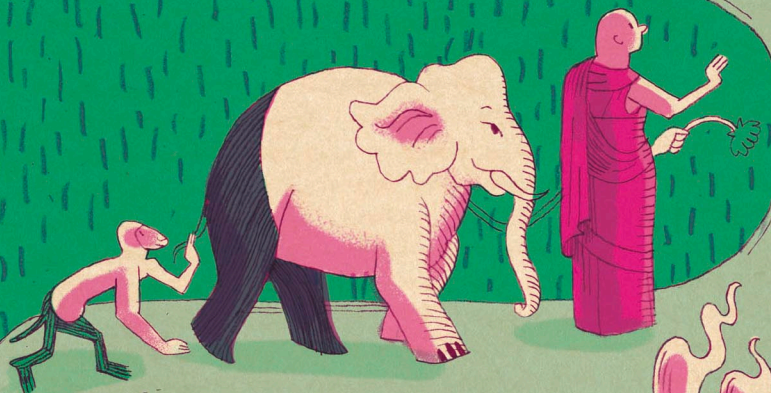


MEDITACIÓN PARA
PERSONAS ESCÉPTICAS
DEL CAMBIO PERSONAL AL COLECTIVO

SIMONE M. VIVES
GIORGIO ORLANDI-BERTONI



Calligraf



Meditación para personas escépticas.

Del cambio personal al colectivo

Simone M. Vives

Giorgio Orlandi-Bertoni

MEDITACIÓN PARA
PERSONAS ESCÉPTICAS
DEL CAMBIO PERSONAL AL COLECTIVO

SIMONE M. VIVES
GIORGIO ORLANDI-BERTONI

Calligraf

Meditación para personas escépticas.

Del cambio personal al colectivo

Simone M. Vives

Giorgio Orlandi-Bertoni

Edicions Cal·lígraf

Figueres, 2022

Primera edición —

septiembre de 2022

Publicación

Edicions Cal·lígraf, SL

Monturiol, 2, 1r 1a

17600 Figueres

Tel. (0034) 615 261 764

www.edicionscalligraf.com

info@edicionscalligraf.com

© del texto

Simone M. Vives

Giorgio Orlandi-Bertoni

© de esta edición

Edicions Cal·lígraf, SL

Maquetación

Plàcid Busquets

Imagen de cubierta

Dani Torrent

Impresión

DC Plus, Serveis Editorials

ISBN

978-84-124592-9-6

Depósito legal

GI 593-2022

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la reprografía y el tratamiento informático. Las infracciones de estos derechos están sometidas a las sanciones establecidas en las leyes.

*A mis hijas.
Con el deseo de que seáis muy felices
y que esos momentos pasen por integrar el cuidado
de los demás.*

SIMONE M. VIVES

Dedico este libro a todas las personas que han estado en mi vida porque son partícipes de haber sumado experiencias positivas, de aprendizaje, de amor, de cariño, de conocimiento, de sabiduría, de compasión, de amabilidad, de ternura, de comprensión, de paciencia, de calma, de respeto, de amistad, de generosidad y de tantas virtudes que son tesoro de cada ser humano y dignas de ser compartidas con los demás.

Todas esas personas en cada momento me han hecho sentir vivo, querido, amado desde la perspectiva del ser, donde cualquier vivencia contribuye a un objetivo único en todos los seres: la búsqueda de la felicidad y poder realizar plenamente el amor hacia uno mismo y los demás.

Infinitas energías de muchos encuentros, reflexiones, charlas, lecturas, estudios, meditaciones, enseñanzas, retiros, pensamientos, calma y naturaleza me han nutrido desde la más profunda generosidad de todos aquellos a quienes llamo la gran familia de la vida.

Así es, para toda esa gran familia, la dedicatoria más especial: que todo el que lo desee pueda recibir leyendo este libro inspiración auténtica y genuina para encontrar su camino hacia el despertar a su propia felicidad tal como lo ha sido para mí.

Agradezco a todas las personas que han hecho posible esta publicación. Con todo mi corazón: ¡gracias!

GIORGIO ORLANDI-BERTONI

Índice

NOTA DE LA AUTORA Y EL AUTOR	19
MEDITACIÓN PARA PERSONA ESCÉPTICAS	25
Yo, mí, me, conmigo y, de repente, ¡bum!... la vida golpea fuerte	27
Caminar sin rumbo fijo buscando asideros donde agarrarse hasta encontrar una vida con sentido	33
La meditación como instrumento de cambio	39
Primera cita	39
Comenzando a entrenar la mente	43
Prioridad: calmar la mente	47
Meditar: significado, origen y beneficios	51
Objetivos y etapas de la meditación	61
Objetivos	61
Etapas	64
Primera etapa	65
Segunda etapa	66
Tercera etapa	69
La visión desde el otro lado	70

La calma, un espacio fértil	75
Etapas de la calma mental:	76
¿Qué significa emplazar la mente en la meditación budista?	77
Los nueve niveles de la meditación budista	78
La calma mental y sus condiciones	87
Los aires internos	90
La postura de la meditación	91
La visión desde el otro lado	95
Los valores en crisis	101
Desarrollo del ser: cómo crecer	109
Los primeros cambios llegan	109
La visión del otro lado	114
Mi universo personal	115
Bienvenida y bienvenido a tu nuevo mundo	116
La visión desde el otro lado	117
Un desafío constante hacia la felicidad	121
Un largo camino por recorrer	121
La visión desde el otro lado	124
Un amigo en el camino	127
Una nueva visión	135
Ítaca o el sentido del viaje	139
Lo que me ha traído meditación	139
Lo que se ha llevado meditación	142
Lo que creo que me espera	144
La visión consolidada del maestro	146
BIBLIOGRAFÍA	153

Nota de la autora y el autor

Las presentes líneas no pretenden ser un manual riguroso sobre la meditación budista. Nada más lejos de nuestra voluntad que intentar alcanzar tal grado de profundización acerca de conceptos tan complejos y cuya comprensión requiere de un gran aprendizaje y práctica. En realidad, solo queremos animar a las lectoras y los lectores que sienten curiosidad por el instrumento de la meditación. Nuestra humilde intención es ayudar a las personas escépticas pero curiosas, a encontrar y recorrer un camino largo, sí, pero satisfactorio, y que es reconfortante, requilibrante, reparador e, indudablemente, contribuye a nuestra paz individual de forma inmediata y al bienestar colectivo de forma mediata. Podríamos decir, en suma, que meditar nos hace mejores personas y, con ello, mejoramos nuestra calidad de vida y la de los demás. Si un sujeto mejora su bienestar, ello repercute en el bienestar de los demás; si incrementa su compasión hacia sí mismo, ello beneficia su percepción de los demás e, incluso, su forma de ver

la vida, la sociedad o el sistema económico en el que vivimos, así como el grado de compromiso que uno tiene frente a la desigualdad.

No hace falta venir del dolor y del trauma para adentrarnos en el conocimiento de esta fórmula de obtención de la paz y la felicidad. No esperemos a tocar fondo para *repensarnos*. Desde la reflexión y la lucidez, podemos llegar igualmente a esta convicción. No perdemos nada probando un día, una semana, un mes... a respirar profundamente y a calmar nuestra cabeza de pensamientos e ideas que no nos permiten desconectar. Conseguir esto —comúnmente denominado *mindfulness*— es relativamente fácil; eso sí, solo es la antesala de la meditación. Si conseguimos esta calma mental, estaremos ante la puerta de entrada a la meditación.

Os vamos a dar unas razones para hacer algo de ejercicio mental dirigido a calmar o dominar la mente.

Nuestras vidas, desde que nacemos hasta el último día en el que nos marchamos, consisten en una continua sucesión de acontecimientos que nos estimulan a superarnos, crecer y a desarrollar habilidades internas y externas, tales como el manejo de nuestras emociones, sentimientos y pensamientos. En este trayecto vemos cómo crece y cambia nuestro cuerpo, gustos, además de los objetivos vitales y, por si fuera poco, todo ocurre rodeado de personas cercanas —familia, amigos, conocidos— y más lejanas —vecinos, entorno social local, nacional e internacional—, que nos aportan una gran cantidad de información, gestos, interacciones directas e indirectas en un sinfín de estímulos de todo tipo que

absorbemos, acogemos, recibimos o rebotamos; en definitiva, que nos afectan de una u otra manera.

Imagina por un momento que, a toda esa vorágine informativa, le añadimos nuestra capacidad de pensar, sentir y reflexionar. Al visualizar por un momento este escenario, lo primero que se nos ocurre es alejarnos del caos informativo y observar desde la distancia para ver con más claridad. Este sería el primer paso a seguir con la meditación, es decir, tenemos que lograr la calma mental. Desde la calma de nuestra mente todo se observa de forma distinta, lo que parecía fuerte, deja de serlo tanto, lo que nos provoca dolor disminuye sensiblemente, todo entra en una nueva visión desde la calma... hacia la claridad. Todo ello para que, desde este estado, podamos observar con detalle toda la complejidad fascinante de la experiencia de la vida.

A continuación, conseguida la calma, necesitamos activar, entrenar y desarrollar la atención, concentración y vigilancia. Estos últimos ingredientes, junto con la calma mental, nos ayudarán de forma decisiva a ser conscientes de que —desde este nuevo punto de vista— la vida cobra otro significado mucho más próximo a la sensación de satisfacción interna que de frustración, estrés e incomprensión de la realidad; integrando todo un nuevo significado de la vida, que ahora aparece dotada de nuevos objetivos, reales, alcanzables e íntegramente satisfactorios. Es decir, logramos algo parecido a ese bienestar que produce la felicidad.

Para lograr esto, hay que trabajar activa y metodológicamente este músculo que es la mente. Vayamos por partes.

Me llamo Simone y llegué aquí por casualidad. Bueno, como diría Giorgio, la casualidad no existe y la vida me puso en este camino por algún motivo. A día de hoy, sigue siendo todo tan sorprendente que todavía no he averiguado muchos de los porqués estoy aquí, en este nuevo terreno de juego, aunque tengo claros los paraqués. Mediante este libro solo pretendo hacer llegar a las lectoras y los lectores que la idea que a menudo albergamos sobre la vida como algo complejo, lineal en su trayectoria, lleno de frustraciones que no llevan más que a sentirnos infelices y donde acumular bienes es más importante que sentir, es en verdad estúpida y mezquina. La meditación precisamente ayuda a quitarte todas esas ideas preconcebidas que llevan a tener una vida vacía y sin sentido. Seguro que si estás leyendo estas líneas te has planteado en algún momento que no te gusta tu vida, que estás algo asqueado de tanta superficialidad, y te has preguntado cómo llegar a tu yo más auténtico. Si es así, te encuentras ante el libro adecuado.

Me presentaré diciendo que soy periodista, formada en Estados Unidos y bastante cerebral, además de agnóstica convencida; lo que me convierte en una cabeza cuadrada, alguien a quien penetrar en el mundo de las emociones, el subconsciente y la meditación resultaba extraño a su naturaleza y forma de ver y gestionar la vida. Pero fue esta misma vida quien me colocó en este camino a través de un bofetón innecesario, aunque en mi caso, creo que una mente tan cerebral como la mía no tenía ninguna opción de iniciar este camino por voluntad e inteligencia propias. Asumí lo inevitable y tuve que buscar herramientas para reconstruir-

me. Soy una persona curiosa y disciplinada y ambas características colaboraron en esta andadura hacia la práctica de la meditación.

Yo me llamo Giorgio y estoy aquí por «causalidad», caminando desde hace más de veinte años por el profundo sendero de la vida, paseando por ella de una forma algo distinta, como un buscador de la verdad del ser, inspirado por la experiencia de la vida de Buda, que alcanzó ese dichoso estado de la liberación completa, disolviendo toda duda, desatando todo nudo que nos impide vivir la experiencia de la vida con plenitud y, finalmente, con la ausencia de todo sufrimiento. Puede parecer algo ambicioso desde la perspectiva del lector este objetivo tan elevado, sin embargo, os animo a fijaros siempre en metas elevadas y en los mejores referentes de cada disciplina para poder aprender desde la cercanía a seres humanos que han podido llegar a conseguir metas tan brillantes.

Para que me conozcáis mejor, mi formación en estudios empresariales y psicología me han acompañado a lo largo de mi juventud, marcada por ser deportista profesional durante varios años, hasta que emprendo el camino del trabajo en el ámbito del comercio nacional e internacional, escalando rápidamente puestos de responsabilidad hasta llegar a dirigir equipos de trabajo de más de un centenar de personas. La docencia y la formación han sido y son mis grandes pasiones, me han llevado a impartir numerosas conferencias en empresas y corporaciones multinacionales. Durante doce años he sido monje budista teniendo la gran oportu-

nidad de aprender de grandes maestros de la meditación y la filosofía budista, y a profundizar en los tres caminos: hinayana, mahayana y tantrayana-vajrayana.

Creativo, organizado, positivo, apasionado en todo lo que emprendo, me encanta apreciar los procesos de cualquier tarea desde su comprensión básica hasta su realización final, de la teoría a la práctica, para vivir desde lo más hondo el conocimiento, la vivencia de todo lo que pueda aprender en ese desarrollo vital.

MEDITACIÓN
PARA PERSONAS
ESCÉPTICAS

Yo, mí, me conmigo y, de repente, ¡bum!... la vida golpea fuerte

Así como las olas no dañan las rocas al chocar contra ellas, sino que las erosionan y esculpen dándoles bellas formas, también los cambios pueden modelar nuestro carácter y suavizar nuestras aristas.

EL LIBRO TIBETANO DE LA VIDA Y DE LA MUERTE

Hace ahora cinco años que mi vida se hizo añicos, como se suele decir. Según la Real Academia de la Lengua Española, «añicos» se define como: 1. Pedazos o piezas pequeñas en que se divide algo al romperse. 2. Causar fatiga física o moral. La precisión de estas palabras describe cómo quedé el día que mi pareja murió repentinamente. Un día de noviembre comenzó mi vida de nuevo. Un nuevo y diferente tramo de mi vida. Los pedazos y la fatiga física y moral se instalaron en mi contexto vital.

Durante mucho tiempo me sentí extenuada. Cómo continuar la vida familiar sin mi pareja. Mis hijas están solas con mamá a partir de ahora. Mi vida personal, nuestra sexualidad, nuestros sueños. Sólo mi trabajo podía seguir teniendo la entidad anterior como un continuo. Mi red social me sujetó y me llevó en volandas hasta que pude andar solita. Todo este sufrimiento, en el que no procede entrar en detalle, me hizo mejor persona. Piense el lector o la lectora en tantas

situaciones vividas personal o familiarmente con extremo dolor; enfermedades insoportables, pérdidas de personas y de bienes importantes, etcétera. Siempre conocemos relatos desgarradores que representan una necesaria reestructuración vital para sobrevivir a la hecatombe. La Simone que fui durante años, la que era útil y armoniosa en una determinada realidad, debía dejar de existir tal cual para poder continuar cuidando a su familia, dado que la realidad a la que se enfrentaba era otra.

Gracias a mi familia, a muy buenas amistades y a personas desconocidas generosas que me ofrecieron confianza y ayuda, salí adelante. Recuerdo con especial cariño tres momentos que me hicieron ver que de esa cruz ya no moría.

El primero fue un momento especialmente agresivo, donde fui capaz de chillarle al director del banco que me chalaneó durante meses para no pagar el seguro de vida. El lector o la lectora debe saber que la muerte de una persona conlleva la congelación de sus cuentas y que, la falta de previsión de tu muerte, pone cuesta arriba el pago de tu incineración o de tu hipoteca. Lección número uno: deberíamos ser más previsores y pensar en nuestra vida sin nosotros mismos. Tras chillar enfurecida al director del banco ante sus clientes, comprendí el poder del abusador que se aprovecha del débil, pero todavía más el efecto que levantar la voz puede tener en el abusado que reduce a «añicos» al abusador, máxime si la clientela se entera de cómo trata el banco después de su muerte a las personas aseguradas. Creo que ser periodista me ayudó mucho en este abordaje.

En segundo lugar, pude comprobar que, ante un miedo terrible, hay que tirarse a la piscina y nadar desde el primer momento. En mi calidad de periodista, a los doce días de la muerte de mi pareja tuve que dar una conferencia ante casi cien personas y, voilà, tras reflexionarlo poco, lo hice. Al acabar pensé que, superado esto, iba a sobrevivir como una zombi, pero con apariencia normal de vida, a los ojos de las demás personas. Esa fue mi segunda enseñanza: aunque el agua esté fría, hay que tirarse a la piscina y nadar; siempre se llega a la otra orilla.

Por último, en esta primera fase de supervivencia, tuve que salir de mi zona de confort y conducir. Un buen amigo me recogió un día en mi casa inesperadamente con su coche y me pidió que bajara a la calle. «Simone una mujer con dos hijas de tan corta edad no puede no conducir», y no me dejó negociar con mi miedo. Nunca se lo agradeceré bastante. Y esta fue mi tercera enseñanza: dejarse llevar por las personas que te quieren cuando una no da pie con bola.

Así es como comencé a transitar hacia esta otra vida, un camino diferente al planificado en pareja. Pasé de estar ubicada en la vida que yo había diseñado, la del yo, mí, me, conmigo... a aceptar que no tenemos ningún control sobre la vida sino que, por el contrario, es el universo quien nos coloca en tesituras extrañas y duras, que a priori no tienen sentido pero que, con perspectiva, nos hacen mejores personas si sabemos aceptarlas con humildad. Tal vez ésta sea la mejor lección aprendida.

La vida nos proporciona todos los aprendizajes que necesitamos, aunque parezca injusto y fuera de lugar lo acontecido, y ello porque, obviamente, suelen generar sufrimiento. Aquí los autores discrepamos.

Simone apuesta por hacer una llamada o recordatorio a las lectoras y los lectores. Ella os diría algo así como: ¡Recordémoslo, se aprende más de las caídas que de los éxitos! Y aportaría datos objetivos tales como los que hacen referencia al nutrido espectro de libros de autoayuda existentes, tendentes a dar soporte a lectoras y lectores que necesitan ayuda y enfocar sus vidas. Sin embargo, Giorgio os daría una visión más amplia y generosa, al considerar que la visión o despertar a una nueva consciencia vital puede ocurrir de varias formas en la vida, sea bien por estar observando un momento aparentemente sin relevancia, bien por vivir un momento de felicidad mundana con mucha intensidad o por un gran dolor. No es tarea fácil estar preparado para todo ello, pero tampoco lo es vivir pensando que esta existencia es fin en sí misma y nada más.

Existen aprendizajes mundanos y aprendizajes trascendentes. En el primer caso solo los utilizamos para salir de una situación determinada, pero no aportan nada más a nuestras vidas. Los aprendizajes trascendentes en cambio nos aportan una motivación *extra*, una fuerza *extra* y un sentido que garantiza alegría, energía, fuerza, valor, perseverancia, generosidad, concentración y una sensación de satisfacción interior que hace que tus ojos brillen.

Valga un ejemplo para discernir ambas situaciones a través de la cocina. En el primer caso, sería como

aprender a cocinar para uno mismo y para los demás simplemente cumpliendo con un papel aprendido, pero sin ningún ingrediente interno más. En el segundo caso, sería aprender a cocinar para transmitir felicidad a mí y a los demás a través de la comida. Es decir, una cena de entresemana rápida, frente a una cena con nuestros queridos invitados en la que ponemos nuestro amor, mejores ingredientes, cuidado, mimo... En el segundo caso tendríamos todos los ingredientes internos y externos para, por medio de esta acción, lograr sentir que estamos transformando un acto mundano en una acción trascendente, capaz de generar muchos efectos positivos en nosotros y en el entorno, sean personas o el medio donde vivimos.