



• **Más concentración y creatividad.** La meditación trabaja la plasticidad del cerebro, lo que también aporta beneficios para la vida laboral (y la personal). De hecho, los cambios que se operan en el cerebro con la meditación llegan a ser físicos: aumenta la materia gris en las áreas relacionadas con la memoria, la empatía, el autocontrol y la atención; se crean nuevas conexiones neuronales; disminuye el tamaño de la amígdala (es la que procesa el miedo y la ansiedad). Todo ello redundará en ser más optimistas y tener más resiliencia, mayor memoria o capacidad de concentración y de adaptación.

INCREMENTA LA FELICIDAD

Una de las causas que nos provocan infelicidad es la rumiación mental. Pensamos una y otra vez en algo y cuando acabamos, volvemos a pensar en lo mismo. Y eso nos aleja del presente. La meditación nos ancla en el aquí y ahora y acaba con el barullo mental que no nos aporta más que emociones indeseadas. Pero hay algo más en ese proceso que resulta muy interesante: la meditación construye nuevas conexiones en nuestro cerebro que nos permiten conectarnos al presente incluso en momentos en que no la estamos practicando.

FALSOS MITOS A LA HORA DE MEDITAR

Hay muchas personas que dicen que no pueden meditar. “Existen muchas actividades que, siendo su objetivo principal generar bienestar, producen justo el efecto contrario. En este grupo podemos incluir la meditación. Podemo-

mos ponernos como meta relajarnos pero lo vemos como una obligación y nos juzgamos si no lo conseguimos. Y eso deriva en frustración, malestar y ansiedad”, explica la psicóloga Laura Fuster. Las ganas de hacerlo bien son, en ocasiones, contraproducentes. Tal y como ilustra con mucha ironía Eduardo Jáuregui en *Meditar se me da fatal* (Ed. Urano), no es necesario “hacerlo bien”. “Basta ser un meditador más bien regular, como yo, para empezar a conocer y gestionar mejor tu cuerpo, mente y emociones, disfrutar más de la vida, sufrir lo mínimo indispensable, y tomar decisiones

algo menos atolondradas”. Visto lo visto, vamos a analizar los aspectos que más suelen frustrar a los practicantes primerizos.

• **No conseguir poner la mente en blanco.** Eso no es que cueste porque somos inexpertos, es que es imposible. “Incluso las personas que han meditado durante años tienen pensamientos intrusivos. La diferencia es que, en lugar de juzgar esos pensamientos, los aceptan y los dejan pasar”, ilustra Fuster.

• **No poder dedicarle suficiente tiempo.** Como explica Jáuregui, no existe un tiempo fijo que dedicar a la práctica. “Bastan 30



Meditar al aire libre consiste en llevar la atención a los detalles del paisaje, tanto visuales como sonoros