

CONTENIDO



82 BUENOS AIRES
LLENA DE Matices

86 JAMAICA EN
VERANO

92 GRAND LUCAYAN
BAHAMAS

94 ILEGA EL VERANO
DISFRUTA PANAMA

98 COCINA CUBANA
DELICIAS CULINARIAS

124 BAHIA MOTORS
Y SUS NUEVOS MODELOS



portada BLAKE
LIVELY
FOTO:
ACAN - EFE

colaboradores
EDICIÓN 142



UNA PRIMERA MIRADA
CARA A CARA
**ANTE EL
SUFRIMIENTO**

meditación

TENEMOS TENDENCIA A ENFOCAR LA FELICIDAD COMO ALGO QUE HAY QUE BUSCAR. GENERALMENTE LA BUSCAMOS EN EL LUGAR EQUIVOCADO: AHÍ FUERA, DONDE NADA NI NADIE NOS VA A DAR LA FELICIDAD.

*Dr. Félix Torán (Web : <http://www.felixtoran.es>
Mail : info@felixtoran.es - Twitter : @Dr_Felix_Toran)*

En el anterior artículo conocí los numerosos beneficios de la meditación. Aprendí que para meditar no es necesario —en absoluto— mantener creencias de ningún tipo, y puede ser incluso considerada una práctica de gran valor para nuestra salud. Y por si fuera poco, eso entre otros muchos beneficios...

Es posible que se encuentre ansioso o ansiosa por comenzar a practicar la meditación. Le pido un poco de paciencia todavía, pues para que los resultados sean realmente óptimos, es necesario que antes conozca y comprenda una serie de temas de máxima relevancia (cuando comience a practicar, adquiera experiencia, y vea resultados, lo comprenderá y entenderá la importancia de haber seguido este orden).

Durante algunos artículos más le adentraré en estos temas, que sin duda van a resultarle fascinantes. Pero para evitar la impaciencia y no centrarse únicamente en la parte más teórica, en cada artículo le propondré un pequeño ejercicio de meditación para el mes en curso, de forma que cuando llegue el momento de hablarle sobre la práctica, tendrá mucha

ventaja ganada. Tendrá mucha mejor preparación para la práctica, y además, entenderá lo que está haciendo y por qué lo hace.

Vamos a comenzar por conocer cómo la meditación va a aportarle el más importante de los beneficios: la felicidad. Tenemos tendencia a enfocar la felicidad como algo que hay que buscar. Generalmente la buscamos en el lugar equivocado: ahí fuera, donde nada ni nadie nos va a dar la felicidad, que en realidad llevamos dentro todo el tiempo. De todos modos, es importante mantener esa actitud de búsqueda, siempre que no perdamos de vista el verdadero objetivo: no se trata de buscar, sino de encontrar.

Además, tendemos a buscar la felicidad en momento equivocado. La buscamos en los recuerdos del pasado, o en la esperanza del futuro. Esos dos instantes sólo existen cuando los pensamos. Necesitan a la mente para existir. Se trata de tiempo psicológico, que da lugar a un contenido irreal, y por tanto no puede proporcionar verdadera felicidad. De hecho, mientras estamos en el pasado o el futuro, estamos evitando el único



* | Y sobre cómo ser feliz, la respuesta radica en dejar de ser no-felices.

LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN NOS PERMITE ALCANZAR UNA EXPERIENCIA COMPLETA DEL MOMENTO PRESENTE, ACEPTÁNDOLO TAL Y COMO ES, SIN JUZGAR NI INTERVENIR DE NINGÚN MODO.

DR. FÉLIX TORÁN

ESCRITOR, COACH,
Y CONFERENCISTA DE
MOTIVACIÓN Y
CRECIMIENTO PERSONAL.
INGENIERO DE LA
AGENCIA ESPACIAL
EUROPEA. AUTOR DE
LOS BEST SELLER "MENTE
CUÁNTICA" (EDICIONES
CORONA BOREALIS) Y "LA
RESPUESTA DEL UNIVERSO"
(GAIA EDICIONES).



instante que existe, donde tiene lugar la vida, y donde podemos hallar la felicidad. Ese instante es el momento presente.

Y sobre cómo ser feliz, la respuesta radica en dejar de ser no-felices. Pasamos el día trabajando muy duramente, invirtiendo la mayor parte de nuestras energías en ser no-felices (créame, es así). Lo podemos expresar desde otra perspectiva totalmente equivalente: para ser feliz la solución consiste en dejar de sufrir.

La práctica de la meditación nos permite alcanzar una experiencia completa del momento presente, aceptándolo tal y como es, sin juzgar ni intervenir de ningún modo. En otras palabras, nos conecta con la felicidad. Es un estado en el cual somos felices, y experimentamos una conexión total con el resto de seres, y en general, con el universo entero. Comprendemos que no se puede ser feliz de forma individual. La compasión, el altruismo, la alegría empática y la ecuanimidad comienzan a ser cualidades completamente naturales.

Ahora bien, no pasamos todo el día en ese estado meditativo, sal-

vo que nos retiremos a un templo dedicando nuestra vida a la meditación como un camino hacia la espiritualidad. Pero, en la vida moderna occidental, este último no suele ser el caso habitual, en absoluto. Antes o después, las diferentes impurezas o resistencias mentales afloran y nos causan sufrimiento, a nosotros u otras personas. Una experiencia del pasado, un mal hábito, una creencia, una suposición, una convicción, una escala de valores, emociones negativas, sensaciones físicas desagradables... Cuando el contenido mental negativo aflora, reaccionamos de forma negativa. Eso da lugar a sufrimiento para nosotros, y también para otras personas. Y ese sufrimiento volverá antes o después a nosotros, de forma amplificada. Es un círculo cerrado, una cadena, donde cada vez el sufrimiento va volviendo hacia nosotros de forma más intensa, y no cesa de crecer hasta que lo-gremos romper la cadena.

Vamos a ver cómo funciona esa cadena en sucesivos artículos, y comenzaremos por explorar — en el próximo artículo— algunas

cuestiones esenciales: ¿Ha existido alguien que haya estudiado el problema del sufrimiento? ¿Cuál es la causa? ¿Existe alguna solución?

Le animo a reflexionar sobre lo aprendido aumentando su nivel de atención. El reto que le propongo consiste en mantenerse alerta ante el contenido negativo de su mente, y ser consciente de cuál ha sido su reacción. No es sencillo, pero el esfuerzo merece mucho la pena, y es de gran valor en su crecimiento personal. Mi consejo es hacerse con una pequeña libreta, y tan pronto sea consciente —aunque sea mucho después de ocurrir— de que ha reaccionado negativamente, tome nota en su libreta. Describa la situación, y no deje de indagar en el contenido de su mente durante la situación en cuestión. ¿Qué pensamientos tenía? ¿Qué emociones? ¿Cómo se sentía? ¿De qué forma sintió esas emociones? ¿Qué juicios emitió sobre la situación? ¿Qué creencias o convicciones le llevaron a actuar como lo hizo?

Le deseo todo el éxito, y ante todo, felicidad.



* <http://www.felixtoran.com>
Twitter: http://twitter.com/Dr_Felix_Toran
Facebook: <http://www.facebook.com/DrFelixToran>