

Rebekah Borucki

4 MINUTOS PARA CAMBIAR TU VIDA

Meditaciones
cortas para
una vida plena



Rebekah Borucki

4 minutos para cambiar tu vida

Meditaciones cortas para una vida plena

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *You Have 4 Minutes to Change Your Life*

Primera edición: febrero de 2018

© Rebekah Borucki, 2017

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior: Danielle Pioli

ISBN: 978-84-08-18093-7

Depósito legal: B. 679 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

<i>Prólogo de Kris Carr</i>	11
1. Meditar es más fácil de lo que crees	15
2. Empecemos: medita a tu manera	23
3. 4 minutos para desestresar tu vida	53
4. 4 minutos para cumplir el sueño de tener una gran autoestima	81
5. 4 minutos para aceptar tu cuerpo	105
6. 4 minutos para descubrir la verdadera felicidad . . .	129
7. 4 minutos para manifestar valor, autoconfianza y éxito	149
8. 4 minutos para sanar tu relación o atraer aquella que deseas	171
9. 4 minutos para aliviar la pena y el dolor de la pérdida	189
10. 4 minutos para cerrar definitivamente las heridas emocionales y físicas	207
11. 4 minutos para cultivar la gratitud, la abundancia y el servicio	229
12. La meditación es toda tuya	247
<i>Agradecimientos</i>	251

MEDITAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES

«No tengo tiempo para meditar.»

«¿Eso de meditar no es cosa de hippies y de budistas?»

«La meditación no sirve de nada cuando se tienen problemas graves como los míos.»

Estas no son más que tres de las múltiples objeciones que escucho casi a diario. Si no te identificas con ninguna de ellas, seguro que tienes una retahíla de excusas de cosecha propia. De no ser así, probablemente no estarías leyendo este libro.

Tal vez intentaste meditar en el pasado, pero acabaste rindiéndote. Quizá creas que careces de la paciencia necesaria para meditar o que eres incapaz de concentrarte. O quizá te pareces a mí y tienes una vida estresante que te deja muy poco tiempo para satisfacer tus necesidades personales.

Si algo de esto te resulta familiar, este es tu libro.

Un antiguo proverbio zen afirma que «debes sentarte a meditar durante 20 minutos al día, a menos que estés muy ocupado. Entonces debes sentarte durante una hora».

¡No te asustes! Recuerda que he hablado de 4 minutos. No te pediré que hagas nada de nada durante una hora. Jamás te pediría algo que yo misma no estuviera dispuesta a hacer.

Lo que sucede es que cuidar de uno mismo es fundamental. Si crees que ocuparte de tu salud mental y emocional es algo que puedes obviar si vas mal de tiempo, permíteme que

te diga que es imprescindible que lo conviertas en algo innegociable, ¡desde ahora mismo!

Entiendo muy bien cómo te sientes. Crees que no tienes tiempo para cuidarte, pero la vida no te va tan bien como desearías. Quieres más. Quieres sentirte mejor. Quieres estar en paz. Quieres aprender a sentirte feliz en medio del caos. Sabes que algo tiene que cambiar, pero ¿qué? Bueno, eso es precisamente lo que *4 minutos para cambiar tu vida* puede hacer por ti.

Créeme. Yo era como tú, y es probable que siga pareciéndome mucho a ti. Soy una madre normal y corriente de Nueva Jersey. Jamás he viajado a la India ni he trabajado con un gurú en un áshram. Lo que sí he hecho es estudiar y enseñar yoga durante muchos años, así como desarrollar técnicas de meditación y mantras específicos, sencillos, accesibles y rápidos. ¡Tenían que serlo, dado mi ritmo de vida! Podía hacerlos en tan solo 4 minutos. Ni uno más. Y dedicar esos 4 minutos diarios a la meditación ha cambiado radicalmente mi vida. Soy la prueba viviente de que funciona.

El día que descubrí la meditación

¿Hasta dónde he logrado llegar? Crecí en el seno de una familia muy pobre y, a pesar de que mis padres mostraban su cariño de muchas maneras, se enfrentaban a muchísimos problemas complicados. En consecuencia, se peleaban constantemente y nos desatendían a mi hermana y a mí. Recurrí a conductas autodestructivas para llamar la atención. Tenía ideaciones suicidas. Abandoné el instituto, tuve parejas que me maltrataban y fui madre adolescente.

Mi familia era profundamente religiosa, participaba activamente en una iglesia cristiana evangélica y desdeñaba otras religiones y tradiciones espirituales. De hecho, temían todas las tradiciones que tuvieran algo que ver con la meditación. Creían que eran cosa del demonio.

Sin embargo, soy curiosa por naturaleza, y no hubo forma de apagar la llama de la curiosidad en mi interior. Quise

aprender acerca de otras tradiciones y, al principio, creía que eso me convertía en una mala persona. Lo más probable es que, hasta cierto punto, el interés por otras religiones se debiera a que era un acto de rebeldía. Mientras que otros chicos y chicas escondían drogas o pornografía debajo del colchón, yo escondía libros acerca de otras religiones.

Cuando yo tenía quince años, mi madre trabajaba en una librería de libros de segunda mano que estaba a punto de trasladarse. Una tarde, mientras la ayudaba a empaquetar libros, encontré en una estantería uno con unas bonitas tapas moradas en las que había un dibujo extraño, que más tarde supe que era un mandala. El libro en cuestión era *Aquí ahora*, de Ram Dass. Jamás había visto un libro igual. Estaba impreso en cartulina marrón y las ilustraciones del interior estaban dibujadas a mano. Me pareció espectacular y, aunque no podía explicar exactamente por qué, me emocionó.

Sabía que mi madre no me dejaría leer el libro si le pedía permiso porque lo consideraría «peligroso». ¿Cómo podía conseguirlo? No tenía dinero para comprarlo, así que hice lo único que, en ese momento, me pareció que podía hacer: lo robé. Supongo que Ram Dass me lo perdonaría ahora, dado que transformó mi vida para siempre y por completo. Se convirtió en mi tesoro escondido.

Devoré *Aquí ahora* una y otra vez. No entendía el significado de la mayoría de las cosas que decía, pero aun así cautivaba mi imaginación. Y como quería saber más acerca de lo que hablaba Ram Dass, me sumergí de cabeza en el budismo, el hinduismo y la filosofía oriental. Leí libros como *El lugar del alma*, de Gary Zukav, o *Muchas vidas, muchos maestros*, de Brian Weiss.

En aquel momento no relacioné nada de lo que leía con ningún sistema de creencias concreto, pero me picó la curiosidad descubrir que había personas felices que practicaban algo distinto al cristianismo. Siempre me habían dicho que todo lo que no fuera cristiano era malo. Sin embargo, las personas acerca de las que leía parecían vivir en paz, y yo quería sentir lo mismo.

Cuando leí acerca de la meditación, me pareció muy similar a la práctica de la oración que había realizado durante toda mi vida. La meditación me proporcionó un alivio y una emoción inmediatos. Aunque rezar me había ido bien hasta entonces, lo cierto era que, fundamentalmente, había consistido en pedirle cosas a Dios: favores, una vida mejor, aliviar el dolor... Suplicaba a Dios que cambiara mis circunstancias externas, lo que estaba fuera de mí. Por el contrario, la meditación era una herramienta de introspección. Todo sucedía en el interior. De adolescente, centrar la atención en mí misma me parecía todo un lujo. Un lujo del que disfrutaba. Como mi familia no me prestaba demasiada atención, me di cuenta de que podía usar la meditación para prestarme atención a mí misma y, de paso, encontrarme mejor.

Adaptar la meditación a mis necesidades

Entonces aún no practicaba la meditación ni con regularidad ni con disciplina. Mi mente adolescente se distraía con facilidad y no usaba ninguna postura concreta. De hecho, había veces en que ni siquiera me sentaba para meditar. En mi casa no gozábamos de demasiada intimidad, pero de vez en cuando podía meditar en mi habitación, con la puerta cerrada. En otras ocasiones meditaba durante la caminata de kilómetro y medio de camino al instituto o de vuelta a casa. Y a pesar de esta falta de disciplina, la meditación me ofreció muchas recompensas inmediatas, lo que demuestra que por muy novato que uno sea y por poco perfecta que pueda ser la práctica, la meditación ofrece unos beneficios inmensos.

Por supuesto, cuanto más aprendía de los libros sobre meditación, más evolucionaba mi práctica. Aun así, me resistía a estudiar demasiado. Lo que hacía ya me iba bien y no quería estropearlo. Quería ver qué sucedería si usaba únicamente las herramientas que había encontrado en mi interior. Mis conocimientos sobre «la manera correcta» de meditar fueron mínimos durante el proceso que consolidó lo que ahora es mi

práctica de meditación habitual. Así que, con muy pocas influencias externas, he podido descubrir lo que me va bien. Lo que he ido aprendiendo desde entonces (los mudras de las manos y los nombres en sánscrito de las posturas de meditación que presentaré en el siguiente capítulo) no ha hecho más que validar la «genuinidad» de mi práctica. Pude crearla a partir de lo que me hacía sentir bien, en lugar de lo que «se supone» que funciona. Tú puedes hacer lo mismo.

En mi caso, esta estrategia autodidacta ha tenido un resultado extraordinario. A pesar de mis complicados inicios, ahora tengo un matrimonio fantástico, cinco hijos maravillosos y una carrera profesional estupenda. Me expreso con libertad a diario en mi trabajo y vivo mi vida con pasión y propósito. Mi trabajo interno me llevó a fundar mi propio movimiento de bienestar, a convertirme en instructora de fitness y de yoga, a enseñar meditación en mi propio programa de televisión y a crear vídeos con meditaciones de 4 minutos en YouTube para gente de todo el mundo. Eso es lo que sucede cuando compartes descubrimientos maravillosos y transformadores con el mundo. Devuelves lo que se te ha dado y el Universo te bendice con aún más buena suerte que repartir.

De niña detestaba mi vida. Ahora la adoro. Me da más energía que el café. Cada día, la infinidad de posibilidades frente a mí me llevan a saltar de la cama sin necesidad de cafeína. La meditación impulsa mi vida.

No te estoy vacilando. Te lo explico para demostrarte que meditar durante 4 minutos al día puede transformar tu vida por completo. Sí, claro que hay que hacer un esfuerzo para lograr la sanación. No estoy diciendo que tu vida cambiará desde el primer día que empieces a meditar. Sin embargo, con el tiempo, sentarte durante esos 4 minutos al día te ayudará a modificar conductas y a abrir el corazón, tanto a ti mismo como a los demás. Los resultados pueden ser milagrosos.

Si yo puedo hacerlo, tú también. Sin duda. Yo no tengo nada especial ni único que tú no tengas. Todos hemos recibido las herramientas necesarias para crear nuestra propia felicidad.

De niña, ni siquiera en mis sueños más disparatados pensé que pudiera llegar a tener la vida que tengo hoy. Parecía imposible. Ahora soy tan distinta de la persona que fui de joven que cuando hablo de ella, casi me parece estar hablando de otra persona. Hasta ese punto podrás crecer y cambiar si te comprometes con esos 4 minutos diarios.

Cómo usar este libro

En el capítulo 2 te daré consejos sobre meditación y te presentaré herramientas que te ayudarán a empezar. Por ejemplo:

- **Posturas:** distintas maneras de sentarte durante la meditación que te ayudarán a mantenerte alerta y a estar cómodo. ¡Descubre cuál encaja mejor contigo!
- **Respiración:** pautas respiratorias que te ayudarán a centrarte en la meditación. Te enseñaré cómo practicar algunas técnicas sencillas.
- **Mantras:** palabras, frases o sonidos repetidos que se utilizan para acallar las distracciones externas y eliminar pensamientos no deseados.
- **Mudras:** posiciones de manos y dedos que pueden ayudarte a acceder a determinadas emociones y a aliviar dificultades físicas y emocionales.
- **Accesorios:** objetos que pueden ayudarte a colocarte bien y a aumentar tu comodidad durante las posturas.
- **Chakras:** una breve introducción de los siete centros energéticos del cuerpo. Trabajar con los chakras puede ayudarte a abrirte más, tanto física como emocionalmente.
- **Encontrar tiempo para meditar:** te enseñaré que por ajetreada y caótica que sea tu vida, siempre podrás encontrar tiempo para meditar.

Una vez que hayas leído los consejos, te sentirás más seguro en todo lo que concierne a esta nueva práctica y habrás

disipado todo el «misterio» innecesario que rodea a la meditación. Prueba los distintos métodos y descubre cuál te funciona mejor. Y olvídate del resto. No hay maneras correctas o incorrectas de meditar. Lo único que importa es que encuentres el método que te funcione mejor a ti.

El último apartado del capítulo 2 se titula «Meditar no es para mí porque...» e incluye algunas de las dudas y objeciones más habituales que he recopilado gracias a mis seguidores. Estas son algunas:

- ¿Puedo meditar tumbado?
- ¿Tengo que estar en silencio absoluto para meditar?
- ¿Tengo que mantener los ojos cerrados durante la meditación?
- ¿Qué hago si me empieza a doler algo?

Una vez que hayas explorado los conceptos básicos del capítulo 2, estarás preparado para pasar a los capítulos siguientes, del 3 al 11, que son los «nueve mágicos»: nueve retos a los que todos nos enfrentamos en nuestras vidas. Esos capítulos abordan cómo meditar puede ayudar a superar momentos difíciles, así como ayudar a transformarte desde el interior, para que: 1) aprendas a afrontar mejor los retos que te plantee la vida, y 2) tu vida sea realmente mejor.

Cada uno de los capítulos incluye una historia personal que explica cómo la meditación me ha ayudado a superar dificultades bastante complicadas a lo largo de los años. Algunas de las historias son divertidas y livianas, mientras que otras son bastante dolorosas. Es la primera vez que comparto algunas de ellas, pero me alegra poder compartirlas contigo y espero que las lecciones que aprendí te resulten útiles.

Todos los capítulos contienen afirmaciones para «Repartir amor», que puedes compartir con tus amistades y tus seguidores en las redes sociales. Copia la afirmación en un tuit o en un estado de Facebook, o fotografíala y sube la imagen a Instagram o a Snapchat, con el hashtag #YH4M.

Por supuesto, la piedra angular de cada uno de los nueve

capítulos son los mantras y las meditaciones de 4 minutos, que son los mismos que me han ayudado a afrontar el estrés, la baja autoestima, la ansiedad, los problemas de aceptación de mi propio cuerpo y la tristeza, además de heridas emocionales y físicas, y dificultades relacionales. También me han ayudado a cultivar la valentía, la seguridad, la gratitud, la abundancia, el éxito y la verdadera felicidad. ¡Me han cambiado la vida! Y, créeme, harán lo mismo por ti.

Aún más importante, son herramientas sencillas, accesibles y transformadoras. Meditar no tiene por qué ser difícil. No me malinterpretes: sumergirte en su propia mente es un trabajo importante. Sin embargo, también hay mucha felicidad y paz ahí mismo, ahora mismo, en la superficie, y las meditaciones de 4 minutos te ayudarán a conseguirlas. Lo sencillo tiene un punto de dulzura y lo simple es delicioso.

Paz, serenidad, felicidad... deseas lo que deseas, la rueda ya ha empezado a girar. Puedes hacer que tu vida sea asombrosa sin tener que asistir a talleres caros, visitar un áshram o dedicar varias horas cada semana al proceso. Estás preparado; te está esperando.

Espero que cuando acabes de leer el libro, lo guardes cerca de tu lugar preferido para meditar a fin de poder consultarlo (como si fuera un kit de meditación) durante los próximos años. Puedes usar los mantras y las meditaciones de los capítulos una y otra vez, y siempre que los necesites. Cuando llegues al último capítulo, podrás meditar cómodamente, con regularidad y de forma eficaz, incluso si creías que jamás serías capaz de hacerlo.

Cambiar de perspectiva y transformar tu vida es más fácil de lo que jamás hayas pensado. ¡Te lo prometo! Pasa la página y permíteme que te enseñe lo simple que puede llegar a ser. Abordemos la vida con serenidad hoy y veamos qué pasa.

Quando cambiamos la manera en que vemos las cosas, las cosas que vemos cambian.

DR. WAYNE W. DYER