

Meditación consciente 101

Objetivo

Tranquilizar la mente y el cuerpo mediante la práctica de la meditación consciente formal e informal.

Lo que debes saber

La atención plena o *mindfulness* significa notar lo que está sucediendo aquí y ahora, sin juzgar y con aceptación. A medida que aprendes habilidades y estrategias para liberarte de la adicción, puedes añadir algunas prácticas sencillas de meditación.

Cuando algunas personas oyen la palabra *meditación*, les preocupa tener que practicar una determinada creencia religiosa o espiritual, o tener que arrodillarse y hacer algún canto. No es así. En los últimos años, expertos como Jon Kabat-Zinn -profesor internacionalmente conocido y creador del programa de reducción del estrés basado en la atención plena- la psicóloga Tara Brach, los maestros de meditación Thich Nhat Hanh y Sharon Salzberg, y el autor Dan Harris han introducido las antiguas tradiciones budistas en la cultura occidental y han hecho que las técnicas y las prácticas sean fácilmente accesibles para personas de toda condición.

Como ya se ha mencionado, los estudios demuestran que incluso unos pocos minutos de quietud de la mente y el cuerpo de forma regular pueden aportar grandes beneficios: menos depresión, menos ansiedad, menor presión arterial y mejoras en la memoria y la atención. Estás entrenando a tu cerebro para que adopte por defecto un estado más relajado. Eso sólo ocurre con la práctica regular. Del mismo modo que no esperaríamos que un corredor de maratón fuera capaz de correr una carrera sin entrenamiento, no esperes obtener inmediatamente los beneficios de la meditación. Lentamente y con constancia. Un paso a la vez.

Puedes buscar grabaciones de meditación, atención plena o visualización guiada en YouTube. A veces querrás una con música, a veces sin ella. A veces, la voz de una mujer será más tranquilizadora, otras veces la de un hombre. Explora, experimenta y encuentra lo que mejor te funciona.

Hay dos categorías de prácticas de meditación de atención plena: formal e informal. La *práctica formal* requiere reservar un tiempo específico cada día o dos veces al día para estar atento, y puede hacerse sentado o caminando. La *práctica informal* consiste en prestar una atención plena y sin prejuicios mientras se realizan determinadas actividades cotidianas, como ducharse, lavar los platos, hacer la cama, conducir, preparar la comida, dar un paseo, etc. Empieza eligiendo una actividad diaria cada vez para no sentirte abrumado, pero no existe el exceso de *mindfulness*.

Qué hacer

En este ejercicio, empezarás con la práctica formal de la meditación sentado(a). La meditación sentado(a) requiere reservar un tiempo específico cada día o dos veces al día, o tan a menudo como puedas, para sentarte en silencio con los ojos cerrados (o abiertos, mirando fijamente hacia abajo, si lo prefieres). Los expertos suelen recomendar veinte minutos al día, pero si eso no te funciona, prueba con diez. O cinco. O incluso empieza con tres. Siempre se puede ir aumentando con el tiempo, como los corredores de maratón que se entrenan.

Para tu meditación sentado(a), encuentra un momento en el que puedas eliminar todas las distracciones y desconectarte del mundo. Puede ser en casa o en el trabajo; puede ser en tu coche en un aparcamiento o en tu biblioteca local. Para empezar, puedes elegir repetir un mantra: es decir, una palabra de tu elección, como "paz", "calma", "uno", "amor", o algo que puedas utilizar como ancla cuando tu mente divague, lo que inevitablemente ocurrirá.

No te preocupes ni juzgues. Simplemente observa los pensamientos que pasan por delante de ti, como las nubes en el cielo. *El momento de atención plena llega cuando notas que tu mente divaga.* Simplemente devuelve tu atención a tu ancla. También puedes utilizar la respiración como ancla, o cualquiera de las frases de autocompasión consciente que hayas desarrollado. Si practicas con regularidad el sentarte quieto(a) y simplemente notar el flujo de pensamientos y sensaciones sin juzgar y con aceptación, mejorarás en notar cuando no estás atento(a). De nuevo, ese momento de "despertar" es un momento de atención plena, que te saca del trance y te lleva al momento presente.

Para tu práctica informal de atención plena, escoge una de las actividades mencionadas anteriormente (ducharte, lavar los platos, hacer la cama, conducir, hacer la comida o salir a pasear) y comprueba cómo es prestar atención plena a lo que está ocurriendo aquí y ahora. En la ducha, ¿sientes el agua en tu cuerpo? ¿Está lo suficientemente caliente? ¿Demasiado caliente? ¿Sientes el jabón o el champú? ¿Puedes estar presente durante toda la ducha? Si tu mente se desvía (por ejemplo, para revisar tu lista de tareas pendientes), vuelve a la experiencia sensorial de estar en la ducha.

Esta semana, intenta programar al menos tres o cuatro sesiones formales de meditación sentado(a) y una o dos prácticas informales. Durante cada actividad, practica la atención plena, es decir, nota cómo se siente tu cuerpo, nota tu respiración, nota cualquier experiencia sensorial como lo que ves, oyes, hueles o tocas. Anota tus experiencias y tus respuestas.

Fecha	Práctica formal	Práctica informal	Respuesta
Ejemplo: <i>Lunes</i>	<i>Me senté durante 10 minutos en el sofá después del trabajo, sin teléfono ni televisión. Me concentré en la respiración</i>	<i>Prestar atención mientras se cepilla los dientes</i>	<i>Me puse inquieto pero seguí con ello, noté la inquietud, traté de no juzgar; probé la pasta de dientes de menta</i>

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
