

Material Imprimible

Curso Meditación para principiantes

Módulo Atención y focalización

Contenidos:

- Atención y focalización
- Ejercicios de meditación
- *Mindfulness*
- Control mental
- Oración y meditación: diferencias y similitudes
- La ley de la impermanencia y el cambio

Atención y focalización

El estilo de vida que llevamos, tanto en la vida laboral como en la privada, puede llegar a ser frenético y provocarnos estrés, tensión y sensación de no llegar a todo.

Es por eso que necesitamos desconectar de vez en cuando y centrarnos en lo importante, para lo que resulta de gran ayuda la realización de técnicas de meditación y relajación.

Haciendo un repaso, vamos a decir que la **meditación** hace referencia a poder concentrar y focalizar la atención en algo que sea concreto, ya sea interior, como el propio pensamiento, o exterior, en un estado de profunda concentración y reflexión.

Generalmente se dice que en la meditación se pretende lograr la liberación de la mente de sus preocupaciones habituales y la enfatización del presente. De allí que se basa en centrarse completamente en el ahora, focalizándose en aspectos como la respiración, el pensamiento o la propia conciencia. Suena fácil pero es difícil, ¿no?

La meditación se basa principalmente en poder ayudarnos a cada uno de nosotros a conectarse consigo mismo, autocomprenderse y captar las propias potencialidades. También permite observar la realidad de manera más objetiva, así como los valores y objetivos que nos rigen.

Cuando aprendan a comunicarse y encontrarse con ustedes verán y descubrirán un hermoso mundo. Vamos, solo hay que tomar la decisión y empezar.

Existe una amplia variedad de ejercicios de meditación que se pueden llevar a cabo. Algunos de ellos se realizan de manera estática, siendo este el tipo de meditación más conocido y tradicional, mientras que otros requieren de movimiento.

Del mismo modo, algunos se focalizan más en vivir el momento mientras que otros enfatizan la idea de provocar sensaciones a través de elementos como la visualización.

Ejercicios de meditación

A continuación les vamos a compartir 12 ejercicios que van a poder realizar cómodamente en diversas situaciones y que les va permitir meditar focalizando la atención en diversos aspectos. Si bien son 12, verán que son muy diferentes el uno del otro y los podrán aplicar en diferentes momentos según sus necesidades.

El primero se llama vaciar la mente, y se trata de una meditación centrada únicamente en la respiración.

Con los ojos entreabiertos, el sujeto se centra en la propia respiración sin intentar controlarla, focalizándose en la sensación del aire entrando y saliendo.

Pueden surgir diferentes tipos de pensamiento, pero no se deben intentar bloquearlos, sino simplemente no seguirlos. Con el tiempo el individuo consigue concentrarse en la respiración y obviar el resto de pensamientos, de manera que conseguirá obtener sensaciones de calma, tranquilidad y placidez.

El segundo ejercicio se llama cuenta atrás, y es de gran utilidad para mejorar la concentración.

Con los ojos cerrados y en posición de relajación se procede a hacer una cuenta atrás lentamente, desde números elevados, como cincuenta o incluso cien, hasta al cero. La idea es concentrar la mente en un elemento concreto de manera que el resto de los estímulos se vayan desvaneciendo.

La tercera técnica lleva el nombre de *Body Scan*, y se basa en el control sobre todas las partes del cuerpo, atendiendo a las sensaciones que se perciben en cada una de ellas.

Para este ejercicio se recomienda encontrar una posición cómoda y que permita la relajación del cuerpo, sentados en el suelo con la espalda recta y las piernas flexionadas con cada pie encima del muslo de la otra pierna, en lo que se conoce como posición de loto. Una vez en esta posición, se deben cerrar los ojos y dejar la mente en blanco.

En este estado, se va a proceder poco a poco a recorrer con la mente los diferentes grupos musculares prestando atención a las sensaciones que provienen de ellos. Se trata de concentrarse en lo que el propio cuerpo nos dice, a la vez que conectamos mejor con él y nos auto observamos aceptando las informaciones que de él proceden sin juzgarlas. Generalmente se inicia en los dedos de los pies y vamos subiendo hasta llegar a la cabeza. Esta técnica es muy útil cuando se quiere trabajar todo el cuerpo en lugar de un sector concreto, puesto que es una técnica generalizada.

Bien. *The Mindful Pause* es la cuarta técnica, un ejercicio rápido propuesto por el psicólogo Ryan Niemiec, que se puede realizar en cualquier lugar.

Este ejercicio se basa en la concentración en la respiración entre 15 y 30 segundos, concentrando nuestra atención únicamente en este proceso. Debemos inhalar y exhalar profundamente, y una vez concentrados, la atención dirigida hacia la respiración se dirigirá a plantearnos cuál de los propios puntos fuertes puede aplicarse a la situación

que se esté viviendo. De este modo, podemos ayudarnos a tomar decisiones y a afrontar situaciones de estrés.

La observación en meditación dinámica es la número cinco, y es un ejercicio que se basa en la observación y la contemplación de lo que somos capaces de observar.

En primer lugar tenemos que encontrar una posición cómoda en la que podamos relajarnos, para cerrar los ojos durante unos minutos, centrados en la respiración. Una vez hecho esto se abren los ojos y se realiza una breve mirada a lo que ocurre y hay a nuestro alrededor.

Luego de llevar a cabo esta técnica se vuelve a cerrar los ojos y se reflexiona sobre qué se ha visto, qué diferentes estímulos que nos rodean hemos percibido, como por ejemplo, un perro, un compañero de piso preparándose para ir al trabajo, una ventana abierta a través de la que se ve un árbol, etc. Una vez finalizados los estímulos, se permanece en silencio durante unos minutos.

En sexto lugar tenemos la meditación en movimiento. Si bien tradicionalmente se ha visto a la meditación como algo a realizar de manera estática, es posible meditar en movimiento, aunque puede ser más complicado concentrarse.

Se recomienda realizar este ejercicio en contacto con la naturaleza, como en un campo o en la playa, puesto que se trata de dar paseos mientras la persona se focaliza en las sensaciones que está sintiendo en ese momento, como el calor del sol, la brisa, el roce del agua, si llueve o está cerca del mar, la salinidad del agua o el roce de las plantas, el movimiento de los propios músculos o las emociones que éstas despiertan.

Por su parte, la visualización, justamente, se basa en la visualización de objetivos y su valoración mediante la meditación.

El sujeto puede realizarlo sentado, tumbado o incluso de pie, y con los ojos cerrados y con la atención puesta en la respiración, se plantea la definición de un objetivo o meta a perseguir.

A continuación, la persona debe ir poco a poco planteando si realmente considera deseable el objetivo, para posteriormente valorar si llegar a él le produciría bienestar, si los beneficios a alcanzar superan los costes y dificultades, y si se tienen los medios para alcanzarlo, para finalmente replantearse de nuevo si el objetivo sigue siendo deseable.

Si el resultado es positivo, se va a fortalecer la voluntad y el esfuerzo para alcanzarlo a la vez que la persona siente su objetivo como válido, mientras que en caso contrario, puede reorientarse el esfuerzo hacia la consecución de nuevas metas.

¿Alguien sabe en qué consiste la meditación con fuego? El fuego ha sido utilizado como elemento simbólico y como punto de focalización en diferentes técnicas de meditación. Una de las técnicas se basa en la focalización de la atención en la llama de una vela, estando en una posición cómoda mientras se controla la respiración y se notan las sensaciones del objeto, como el calor y la luminosidad que aporta.

También puede hacerse una lista de cosas positivas que lograr o mantener y negativas de las que deshacerse, concentrándose en las negativas y las sensaciones que provocan y entregándose al fuego para observar cómo se prenden y carbonizan para luego centrarse en las positivas, que no son quemadas, al amparo del calor y la luz.

Ahora bien. No solamente el fuego se utiliza como medio de meditación, sino también el agua. Dicha técnica se puede hacer durante el baño en una bañera o piscina.

Se trata de focalizar la atención en la relación del propio cuerpo con el agua mientras nos centramos en la respiración, notando las sensaciones que provoca y los límites entre la parte sumergida del cuerpo y la que está en el exterior.

Allí se puede intentar visualizar cómo el agua se lleva la tensión y las malas sensaciones. También puede trabajarse con la superficie del agua, viendo cómo nuestros movimientos dejan su huella en forma de ondas y centrándonos en la percepción del entorno más allá del cuerpo.

Recuerden que el agua genera relajación, tanto la visualización como el ruido de la misma.

¿Y qué ocurre con la meditación estática con lienzo? Se inicia el ejercicio cerrando los ojos y centrándose en la respiración, tratando de imaginar la mente como un lienzo en blanco. Una vez hecho esto, la persona debe seleccionar alguno de los pensamientos o imágenes espontáneas que le surjan y debe lanzarlo mentalmente a dicho lienzo.

A partir de ahí se va a proceder a intentar reflexionar sobre por qué ha aparecido ese pensamiento, su origen y su utilidad y qué sensaciones provoca. Una vez realizado esto, la persona puede intentar dotar de vida a la imagen, incorporándole movimiento mentalmente e incluso proyectarse a sí mismo dentro de ella para analizarla.

Si bien se ha planteado como algo a hacer mentalmente, dado que el arte es un elemento importante que puede servir para reflexionar, puede ser de utilidad que en vez de hacerlo mentalmente, el sujeto pase a hacer una representación gráfica en un lienzo real. También sirven otras formas de arte y de expresión, como la escritura, la escultura o la música.

Otros ejercicios que podemos mencionar son el Yoga y tai chi. Ambas disciplinas tienen similitudes y diferencias. Sabemos que por sí mismas con sus características diferenciales, tanto el yoga como el tai chi pueden ser utilizadas como forma de meditación a través de la realización de diversos movimientos.

Además, la visualización también es importante. Por ejemplo, puede imaginarse la proyección de un shock de energía hacia el exterior de nuestro cuerpo, dando la sensación de calor y de peso y realizando diferentes ejercicios con los brazos, pasándolos por encima de la cabeza y alrededor del torso y deslizarlo por los brazos y piernas. Esto va a ser una hermosa visualización de cómo sale la energía por nuestro cuerpo.

En último lugar pero no por eso menos importante encontramos la meditación metta bhavana, que se centra en cultivar el amor y las emociones positivas.

En primer lugar, la persona debe sentarse y prestar atención al cuerpo, relajando cada músculo lo mejor posible. Una vez hecho esto se deben focalizar las sensaciones emocionales, enfocando la atención hacia el corazón e intentando discernir las emociones que se sienten en ese momento. Es necesario aceptarlas, sean positivas o negativas.

Se recomienda tratar de sonreír mientras se hace la técnica, de cara a observar posibles cambios en las emociones sentidas y de intentar atraer emociones positivas. Para ello podemos emplear mantras o frases que nos traigan sensaciones de paz, amor y positividad.

Este ejercicio es hermoso, les proponemos que lo pongan en práctica ya que se lleva a cabo pensando, en primer lugar, en uno mismo, luego en un amigo, a continuación en una persona que no valoremos ni bien ni mal, luego en alguien con quien tengamos conflictos y finalmente en el conjunto de los seres vivos. Se trata de identificar las sensaciones e intentar propiciar las buenas, aun aceptando y no juzgando ni limitando las malas. Tras ello, poco a poco se vuelve al mundo exterior.

Control mental

¿Alguna vez escucharon hablar de este? El **control mental** es una técnica variada o un conjunto de técnicas que pueden servir para suprimir la personalidad del individuo, controlando y anulando su libre albedrío, para hacerlo dependiente de lo dictado por otra persona u organización.

El control mental es una técnica o un conjunto de técnicas encaminadas a la modificación de los procesos mentales de los individuos, y puede emplearse sobre la propia persona y también en personas ajenas con fines diversos: desde la superación del propio ser y sus habilidades mentales a través del dominio de la mente, pasando por la sanación de circunstancias o problemas mentales, hasta un uso perverso, como la manipulación de otras mentes.

Se conoce como desprogramación al proceso de liberar a alguien del control mental al que ha sido sometido o que uno mismo se ha sometido. No tiene que ver con el otro, sino con nosotros mismos, cuando no podemos liberarnos de los pensamientos, sean positivos o negativos. Se refiere a “poner la mente en blanco y dejarla descansar”.

Para poder lograr un control mental se debe:

- Establecer relaciones de mutua confianza
- Comunicarse con la persona para conocer su situación
- Desarrollar modelos de identidad: cómo era la persona antes de entrar, cómo es el modelo de personalidad impuesto por el control mental y cuál es la personalidad que adopta dentro de la estructura controladora
- Poner a las personas en contacto con la identidad original, por eso es tan difícil desprogramar a niños que no tiene una personalidad anterior que recuperar
- Conseguir cambiar la perspectiva desde la que mira el controlado, que es la que le impuso el grupo controlador
- Interrumpir el autoengaño que sistemáticamente se ha enseñado a la persona controlada que haga cuando siente dudas sobre lo que le han enseñado
- Terminar con las fobias que le han implantado a la persona para que no abandone el grupo y mostrarle el bienestar que se puede obtener fuera del grupo
- Explicar a la persona controlada las características del control mental que ha sufrido

Oración y meditación

Tanto la oración como la meditación son prácticas espirituales antiguas que han sido ejercidas por diferentes culturas y religiones en todo el mundo durante miles de años. Sin embargo, tendemos a pensar en ellas de manera diferente.

Cuando pensamos en la oración, podemos imaginar a alguien en una iglesia, mezquita, sinagoga o templo. La meditación, por otro lado, evoca una imagen de alguien sentado en silencio con los ojos cerrados.

Si bien es cierto que la oración y la meditación son diferentes en algunos aspectos, comparten algunos puntos en común. Todo esto podría ayudar a las personas a crear una conexión con lo divino o el universo, así como a buscar la paz interior y la comodidad. Estas prácticas también pueden traer beneficios físicos y mentales y pueden realizarse en todas las edades.

Para muchos es similar orar y meditar. Asimismo, suele confundirse el acto de meditar exclusivamente con una práctica religiosa.

La realidad es que hay diferencias y similitudes entre ambas técnicas que es importante que aclaremos a continuación para evitar confusiones. En pocas palabras, la **oración** es la práctica de comunicarse con lo divino.

Esta es practicada típicamente por personas que siguen una religión, pero no tenemos que ser parte de una fe organizada para rezar, puesto que podemos orar mientras creamos en un poder superior, ya sea que lo llamemos Dios, lo divino o el universo.

En la oración, estamos ofreciendo nuestro corazón y mente al poder superior. Estamos enfocando nuestros pensamientos en lo divino. Estamos entregando nuestro pasado, presente y futuro a un Ser Supremo. Estamos buscando fortalecer nuestra conexión con el espíritu divino para que pueda afectar el cambio en y a través de nuestra existencia humana.

La forma en que oramos, a menudo está vinculada a nuestro sistema de creencias. Por ejemplo, una sesión de oración en un templo hindú podría ser muy diferente de lo que veríamos en una iglesia católica.

La oración es una experiencia profundamente personal. Entonces, no hay necesariamente una forma correcta o incorrecta de hacerlo, siempre y cuando crean que se están conectando con lo divino.

Sin embargo, hay algunas formas comunes de oración que las personas practican en todo el mundo. Este tipo de oración suele asociarse a la religión, estar en silencio consigo mismo, en un lugar que está adecuado y adaptado para poder encontrar esa

concentración y poder conectarse con el Ser Supremo o Divinidad en el que cada una de las religiones le pondrá su nombre.

Ahora bien. En varias oportunidades hablamos de la definición y características de la meditación, pero aquí lo compararemos con la oración y el silencio. La **meditación**, también conocida como atención plena, ha ganado popularidad en el mundo occidental en las últimas décadas. Pero al igual que la oración, la meditación es una práctica antigua que se remonta a miles de años.

El propósito de la meditación es alterar nuestra conciencia, cambiar nuestro estado mental. Es por eso que decimos que es una práctica mental que nos permite experimentar un estado elevado de conciencia.

Mucha gente piensa en la meditación como una práctica del budismo y el hinduismo. Si bien esas religiones practican la meditación, también ha sido parte de otras culturas en todo el mundo. Además, el cristianismo, el judaísmo y el islam también tienen sus versiones de prácticas meditativas.

Un error común sobre la meditación es pensar que es una práctica religiosa. Pero no es así. Cualquiera que quiera una mayor conciencia puede meditar, ya sea que creen en un poder superior o no. La religión no tiene nada que ver con eso.

Al igual que la oración, hay diferentes formas de meditación, pero el método más común es practicar una forma de concentración o enfoque. Podría ser tan simple como concentrarse en la respiración, o podemos repetir una palabra o mantra. La idea es que, al enfocarnos en una cosa, eliminemos todas las distracciones, lo que nos permitirá alcanzar un mayor nivel de conciencia. Las otras técnicas populares de meditación son la visualización y la conciencia mente-cuerpo, como las que hemos nombrado anteriormente.

La técnica de conciencia mente-cuerpo implica explorar y relajar intencionalmente cada parte del cuerpo. La idea es que, al lograr la relajación física, también calmen su mente y alcancen un estado superior.

Por otro lado, usando la visualización relajamos nuestro cuerpo. Para esto debemos cerrar los ojos e imaginar una situación que encontremos calmante y relajante.

Para comenzar con la meditación, tenemos algunas opciones. Si tienen acceso a un estudio de yoga, generalmente ofrecen clases de meditación, si es que aún no se animan a hacerlo solos. No obstante, nosotros les recomendamos hacer la iniciación con una meditación guiada, así se van interiorizando en los tiempos que marca el guía.

La meditación y la oración tienen diferencias, pero también pueden tener similitudes. Entonces ¿En qué se parecen la oración y la meditación? Al igual que la meditación, la oración puede ser una práctica contemplativa. Muchas personas experimentan un elevado estado de conciencia durante la adoración. En etapas avanzadas, ambos métodos pueden alterar la conciencia.

Al concentrarse en su conexión con Dios, están eliminando las distracciones, lo que puede ayudarlos a alcanzar una mayor conciencia, como la meditación. Pueden buscar un espacio tranquilo donde puedan relajarse y practicar en paz. A menudo, un lugar de oración como una iglesia, templo o mezquita tendrá como objetivo crear un ambiente tranquilo y meditativo para que puedan concentrarse en su oración.

Una de las razones por las que ven que la meditación se practica en tantas culturas religiosas es que las dos prácticas pueden complementarse entre sí. Si creen en un poder superior, una práctica de meditación puede mejorar su oración y su conexión con Dios. Viceversa, rezar de antemano puede tener efectos similares en la meditación.

Las técnicas de oración y meditación son diferentes, como es su propósito, hasta cierto punto. Pero hay bastantes similitudes entre ellos.

Ahora bien. Estamos en condiciones de decir que las personas mayores pueden beneficiarse con estas técnicas. Ellos son propensos a los trastornos del estado de ánimo, como la soledad y el aburrimiento, pero una práctica regular de oración puede ayudar a mejorar.

¿Por qué decimos esto? Porque la oración puede conectar al adulto mayor con una comunidad de personas de ideas afines en un lugar de adoración. En las iglesias, mezquitas, sinagogas o templos, las personas están conectadas a través de su fe y tienden a cuidarse mutuamente. Por eso, ser parte de un grupo muy unido puede brindarle seguridad emocional, que es vital para su bienestar.

De igual manera, hoy en día la meditación se recomienda mucho para los más pequeños. Si bien como dijimos es una técnica que generalmente la asociamos con los adultos o los adultos mayores, en los últimos años se comenzaron a observar muchos trastornos de ansiedad aun en los más pequeños. Es por ello se recomiendan las prácticas de yoga o respiración para aquellos niños que tienen ansiedad, para poder trabajar en la relajación y mejorar su estilo de vida.

Asimismo, muchas mujeres embarazadas tienden a buscar una forma de relajarse y de conectarse con su bebé. Es por ello también que hay hoy en día podemos encontrar centros dedicados específicamente a acompañar a la mujer en la búsqueda de la relajación.

No obstante, es esencial tener en cuenta que la práctica siempre debe estar guiada por una persona idónea en el tema. Si aún no se conoce la técnica adecuada no se recomienda que la mujer lo practique sola en la casa, ya que muchas veces puede generar contracciones uterinas.

Como dijimos, una práctica de oración puede aportar propósito y estructura a su día. Pueden comenzar el día con oración como parte de su rutina matutina, o pueden tener eventos programados en su iglesia local, como una reunión de grupo de oración, por ejemplo. De cualquier manera, crear un ritual de oración y tener una comunidad que los apoye puede brindarles un sentido de propósito.

También pueden encontrar oportunidades para servir a los demás. Pero no sólo pueden ayudar a su comunidad, sino que también pueden beneficiarse del sentido de propósito que viene de ayudar a otros.

De igual manera, la meditación puede mejorar la función cerebral. A medida que envejecemos, nuestra función cognitiva disminuye naturalmente. Tal vez se hayan dado cuenta de que su memoria no es lo que solía ser o que les lleva un poco más de tiempo procesar la información. La buena noticia es que, con la meditación, pueden mejorar su función cognitiva a cualquier edad, aumentar la capacidad de concentración, memoria y procesamiento. De allí la recomendación a los adultos mayores.

La meditación, además, puede mejorar el estado de ánimo. Como mencionamos anteriormente, las personas mayores son más susceptibles a trastornos, como la ansiedad y la depresión. Asimismo, se sabe y hay evidencias de que la meditación puede ayudar a reducir el estrés. Al menos, meditar les ayudará a sentirse más tranquilo y relajado, lo que puede tener varios efectos positivos en su salud mental.

Sin embargo, no solo puede beneficiarse la salud mental. Hay indicios de que la práctica de la atención plena también puede mejorar aspectos de la salud física, como la circulación y la digestión.

Como hemos establecido, tanto la meditación como la oración pueden tener un efecto positivo en el bienestar de la persona. Estas prácticas pueden mejorar nuestro estado de ánimo, nuestra sensación de bienestar e incluso la salud física.

Lo esencial a tener en cuenta es que una no es mejor que el otra. Ambas pueden mejorar significativamente nuestra vida si las practicamos constantemente.

Por lo tanto, deben elegir la práctica que más disfrutan para tener más probabilidades de seguir a largo plazo. Si son personas que creen en un poder superior, pueden probar la oración, la meditación o ambas. Si no creen en un poder superior, entonces la meditación podría ser más adecuada para su sistema de creencias.

Mindfulness

Esta práctica de la meditación es originaria de la India y típica de las creencias budistas e hinduistas, habiéndose popularizado en Occidente hace relativamente poco.

Originalmente con orientación religiosa o mística, en la actualidad la meditación ha llegado incluso a formar parte del repertorio de técnicas empleados en terapia psicológica, especialmente en la forma del *Mindfulness*. Ya hemos nombrado esta técnica anteriormente, pero ahora queremos especificar un poco más de qué trata basándonos en la idea del aquí y ahora y en el concepto de libertad.

El *Mindfulness* como técnica tiene como base el centrarse en el momento presente y en lo que sucede sin intentar interpretarlo, aceptando tanto lo positivo como lo negativo, la renuncia al intento de control y la elección de objetivos y valores en los que trabajar.

Mindfulness es una palabra inglesa de difícil traducción que puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que ocurre en el momento actual.

Según la definición del profesor estadounidense Jon Kabat-Zinn, “la atención plena implica prestar atención a las cosas tal como son en un momento determinado, sean como sean y no como queremos que sean”.

Esto no es algo nuevo, puesto que muchas tradiciones filosóficas y religiosas han desarrollado prácticas como el yoga, la oración, el tai chi o la meditación, que ayudan a las personas a calmar la mente y enfocar la atención en el presente, consiguiendo un estado de bienestar.

Los orígenes del *mindfulness* se encuentran en la meditación budista, que busca desarrollar la atención consciente, es decir, entrenar la mente para permanecer en el momento presente sin cambiar nada, con una actitud de apertura y aceptación de la realidad tal y como es.

Lo contrario es funcionar con el piloto automático; esto significa que no somos conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos, o sea, nos desconectamos del presente realizando actividades rutinarias mientras deambulamos por otro lugar y otro tiempo que no es ni el aquí ni el ahora.

Sin embargo, no solo en esta técnica trabajamos la mente, sino también ejercitamos los músculos para tener un cuerpo tonificado. ¿Por qué decimos esto? Porque si queremos conseguir una mente saludable tendremos que trabajar el músculo del cerebro con la meditación y la práctica de la atención plena.

Además, es importante ejercitar la atención, ya que esta regula todas las demás funciones superiores, puesto que sin atención no hay memoria ni procesamiento de información.

Existen tres pilares fundamentales del *Mindfulness*:

- prestar atención con intencionalidad
- prestar atención en el momento presente
- prestar atención sin juzgar

Y ahora nos preguntamos... ¿Qué puntos no se asocian al *Mindfulness*? Esta técnica no consiste en operar en piloto automático. Además, no estar atento a lo que hacemos va acumulando tensiones, por lo que podemos decir que hay relación entre el estrés y el pensamiento automático. Tampoco es una técnica de relajación, ni distracción, ni supresión emocional, ni evitación, ni imaginación, ni reestructuración cognitiva ni emocional.

A partir de la introducción del *mindfulness* en la medicina y cuidado de la salud en Occidente en el año 1979, existe un gran número de investigaciones y evidencias clínicas que demuestran la eficacia de este abordaje.

En los últimos años, diversos estudios científicos demostraron que el entrenamiento mental por medio de la meditación produce cambios en el cerebro y el cuerpo. Asimismo, la atención plena ha probado su eficacia en la mejoría de síntomas en pacientes con afecciones pero también en el bienestar general, ya sea físico y mental, de personas sin patología.

El *mindfulness* mejora las enfermedades coronarias, disminuye la mortalidad, la hipertensión, mejora las tasas de supervivencia, los dolores crónicos, reduce los niveles

de dolor, mejora los trastornos respiratorios y los ataques de asma, disminuye los niveles de glucosa, la psoriasis, mejora síntomas, y disminuye resfriados y gripes.

Además, es beneficioso para los trastornos de ansiedad y depresión, aumenta la calma y serenidad, mejora el estado de ánimo, ayuda a sobrellevar los procesos de duelo y superación de conflictos, mejora la creatividad y la originalidad, aumenta la capacidad de concentración, ayuda a conciliar el sueño, mejora la autoestima y confianza en uno mismo, aumenta la satisfacción general y reduce los síntomas de estrés.

Cualquier persona puede practicar *mindfulness*, ya que es una experiencia que está al alcance de todo el mundo, puesto que no se necesita nada más que despertar en la conciencia del presente, sin accesorios ni largas prácticas ni complicadas posturas físicas. *Mindfulness* es simplemente vivir con plenitud el momento presente, y para practicarlo, lo único que se necesita son las ganas.

Pensar que uno no puede meditar sería como pensar que no puede respirar, concentrarse o relajarse. Cualquiera puede sentarse y prestar atención a la respiración o a la mente. Sin embargo, para mantener la concentración incluso por solo 5 minutos, se requiere intencionalidad, y para convertirlo en parte de nuestra vida, se requiere cierta disciplina.

Para que se produzcan cambios estructurales en el cerebro y se modifique nuestro comportamiento, es requisito fundamental la práctica formal diaria. Pero dado que seguramente habrá días en los que no haya tiempo o no encontremos el momento, podemos contar con la práctica informal.

La práctica informal de *Mindfulness* puede aplicarse a todos los aspectos de la vida, desde cepillarse los dientes hasta almorzar. Esto significa que puede ser fácilmente incorporado a la rutina diaria. Por supuesto que, cuanto más meditan, más fácil es aplicarlo a estas actividades.

¿Cuáles son los ejercicios para meditar en el día a día?

- En primer lugar, vamos a mencionar a la respiración. Al levantarse por la mañana, conecten con su cuerpo haciendo tres respiraciones profundas, puesto que la respiración nos lleva siempre al momento presente
- En la ducha pueden prestar atención al agua que cae sobre la cabeza y la piel

- Al caminar, traten de sentir que los pies están en contacto con el suelo y fíjense en el movimiento ondulante de las caderas acompañando el ritmo de los brazos. Solo observen, sin juzgar.
- Al momento de comer, háganlo con atención plena. Mastiquen cada bocado al menos 30 veces sin que su mente se ocupe de nada más
- Finalmente, a la hora de dormir escaneen su cuerpo: dedíquenle 5 minutos. Lleven la atención al pie izquierdo, sientan los dedos y recorran la pierna hacia arriba; después el mismo proceso con la pierna derecha, con el tronco, los brazos y la cabeza.

Como verán, no hay excusas ni falta de tiempo para realizarlo.

En lo que se refiere a la práctica formal podemos decir que debemos establecer nuestro propio momento de atención plena al día, por lo que tenemos que estar en un sitio tranquilo y concentrarnos en lo que sintamos mediante la respiración.

En ese momento olviden sus pensamientos, limítense simplemente a ser. Concentren toda la atención en lo que, en este momento, está ocurriendo, es decir, dónde están, qué es lo que ocurre a su alrededor, cómo sienten su cuerpo, etc.

Una buena forma de empezar la práctica de *mindfulness* consiste en aprender a concentrarse. Para esto podemos elegir un objeto al que prestar atención y, cada vez que adviertan que su mente se ha alejado, regresen de nuevo a él.

¿A qué objeto debemos prestar atención? El más recomendado es la respiración, puesto que siempre está ahí, ocupa un lugar privilegiado entre el cuerpo y la mente, y cuando la respiración se calma no solo lo hace el cuerpo, sino también la mente, dado que ocupa un lugar entre lo voluntario y lo involuntario.

La práctica de *mindfulness* implica dedicar un tiempo al ejercicio de esta gimnasia mental. Es por eso que les recomendamos dedicar, en la medida de lo posible, un tiempo diario para sentarse tranquilamente a respirar.

Su único objetivo, durante ese periodo, es el de dirigir su atención a las sensaciones producidas por la respiración y volver amablemente a ellas cuando la mente empiece a distraerse. Pronto descubrirán cómo la atención está orientada hacia un objeto distinto del inicialmente propuesto, y lo que hay que hacer es darse cuenta de lo que ha pasado y volver con suavidad a llevar la atención al objeto que nos habíamos fijado como ancla atencional. Esto hay que hacerlo una y otra vez, ya que la mente no cesa de distraerse.

Recuerden que observar lo que acontece en la mente en cada momento nos conduce a estar plenamente en el presente.

La ley de la impermanencia y el cambio

El cambio y la necesidad del mismo es el punto de partida para la transformación y la transmutación.

Si bien salir de la zona de confort en búsqueda del cambio no es un proceso fácil, lleva su tiempo y además muchas veces se necesita de un guía o coach para acompañarnos en este proceso, es posible lograrlo.

El cambio es el dominio en el que habitan los coaches, puesto que estos generalmente trabajan con personas que se encuentran inmersas en momentos de mucho cambio y necesitan reflexionar para poder tomar decisiones con confianza.

El coach acompaña en esos momentos en la reflexión, con su escucha, sus preguntas, su *feedback*. Todo esto ayuda a que la persona vea sus fortalezas, sus debilidades, sus limitaciones y sus creencias, y con esta conciencia que adquiere, puede llegar a tomar decisiones y fijar acciones con mayor confianza.

¿Saben en qué consiste la Ley de la Impermanencia? Cuando el Budismo trata sobre el cambio, lo eleva a categoría de ley, la Ley de la Impermanencia, que sostiene que nada permanece, todo cambia.

Las células de nuestro cuerpo están muriendo y naciendo continuamente, somos nacimiento y muerte continua en un fluir que es la vida misma.

La metáfora del río es muy reveladora para poder comprender esta cualidad de la existencia: el río que vemos nunca es el mismo; lo parece, pero no lo es, es un continuo cambio, un continuo fluir, es impermanente.

Las personas sufrimos mucho por nuestra resistencia al cambio, por creer que puede existir algo permanente, y estamos escapando continuamente y resistiéndonos a algo que Buda descubrió hace más de 2.500 millones de años, que es que nada permanece y que la vida es puro cambio.

Aceptar que la Impermanencia es una Ley Natural nos ayuda a disfrutar de la vida, de cada momento, porque sabemos que ese momento es único, no volveremos a vivirlo. Por eso, si conseguimos vivir cada momento con atención y aceptación, estaremos fluyendo y disfrutando del río de la vida. Ampliaremos mucho más sobre esta ley y sus características más adelante.

Pero ahora vamos a preguntarnos... ¿A qué llamamos líder y cómo lo asociamos con la meditación? Los líderes que más admiramos son aquellos que permanecen tranquilos en situaciones de cambio, en situaciones de conflicto, que son capaces de fluir con una buena gestión de sus emociones, que son capaces de no apresurarse en la toma de decisiones.

Para un líder, el cambio es algo que ha aceptado como parte de su vida, como parte de su tarea, y es cada vez más consciente de que la gestión de este cambio es fundamental para poder disfrutar de su trabajo, reducir su estrés, generar confianza en su entorno, no vivir en el control, fluir y aceptar los errores como parte de su aprendizaje. ¿Se animan a ser el líder de su vida y a partir de allí poder cuidar y acompañar en este proceso a los demás?

Hoy se habla mucho de agilidad y de fluir como características intrínsecas de un buen equipo, de un buen líder. Efectivamente, un líder debe ser capaz de permanecer tranquilo en esos momentos, transmitir seguridad y confianza, dando también un clima de seguridad para que la persona a la que guía se sienta cómoda y, sobre todo, implementando una seguridad en sí mismos.

Si el líder es capaz de aprender a disfrutarlo, los resultados que obtendrá serán extraordinarios y hará que todos aquellos que estén a su lado disfruten y se sientan confiados. Así, los resultados son positivos para ambos.

Por lo dicho, aprender a disfrutar del cambio sin ansiedad, siendo conscientes de nuestras capacidades y fortalezas y mejorando día a día, nos ayudará a vivir con menos estrés.

Para finalizar nuestro encuentro vamos a decir que cuando la rutina y la vida misma no nos da tregua ni tiempo para pensar en el ahora o para disfrutar el presente, meditar, sin dudas, nos beneficia.

Nuestra mente siempre tiene la tendencia a pensar en lo que pasó y en lo que pasará, pero no nos permite disfrutar del segundo a segundo de nuestra vida, lo que sí aprendemos con la meditación. Por esto, les proponemos que comiencen a aplicar estas técnicas para, poco a poco, empezar a vivir el aquí y ahora.