



THE OPRAH  
MAGAZINE

Septiembre 2010

# ¿Cuánto te costaría permanecer en quietud?

por Catherine Price



*Cómo puedes aprender a bajar el ritmo, acallar el parloteo mental, y disfrutar de la vida. Con la práctica de mindfulness “la meditación de la montaña”.*

Cuando decidí probar a meditar, parecía tan fácil - ponerse unos pantalones de yoga, forzar las piernas en medio loto, y “om” mi camino hacia la serenidad y la dicha. Olvidándome que tengo las caderas demasiado tensas como para hacer un cuarto del medio loto, o que la última vez cuando me sentí realmente serena fue a causa de medicamentos bajo prescripción médica. Tenía que intentarlo, tenía que encontrar el modo para que las cosas bajasen de ritmo.

Últimamente siento que mi vida se desarrolla muy deprisa. Los fines de semana se funden en meses; los meses en estaciones. Como deprisa, hablo deprisa, camino deprisa. Te prometo que incluso duermo deprisa. Y encuentro casi imposible sentarme quieta. Me alegra conocer todos esos estudios que demuestran que moverse nerviosamente quema toneladas de calorías. Puede que consiga hacer muchas cosas, pero ¿disfrutar el momento? Ni siquiera me da la vida para planteármelo.

Todos hemos experimentado la sensación de notar cómo se enlentece el tiempo de forma natural cuando no estamos tan entusiasmados con lo que estamos haciendo (piensa en torturarse en una clase de spinning o aguantar una reunión de varias horas en la oficina). Como hubiera dicho mi querida abuela, sólo hace falta

una colonoscopia para comprobar que el tiempo es relativo. Pero, ¿qué pasa con los momentos más agradables de la vida? Esperaba que practicar el popular y demostrado tipo de meditación llamado mindfulness - que se centra en traer la consciencia al momento presente - me pudiera ayudar a ralentizar esos momentos también.

Lista para empezar, fui directa a la fuente: Dr. Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica para la Reducción de Estrés en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Kabat-Zinn es el creador de un curso de 8 semanas llamado “Mindfulness-Based Stress Reduction” o MBSR (Reducción de Estrés basada en Mindfulness), que se empezó a enseñar en 1979 y que actualmente es el programa clínico basado en la meditación, más amplio y antiguo del mundo. (El programa de Kabat-Zinn se enseña en la Universidad de Massachusetts, pero puedes encontrar cursos de MBSR en muchos lugares del mundo).

Hay muchos tipos de meditación, así que ¿por qué elegí MBSR? Por dos razones. La primera, porque me gustó que se enseñara en un contexto secular; incluso si está basada en algunos principios centrales del budismo, no necesitaba ningún conocimiento previo para empezar. La segunda, como alguien que quiere entender por qué estoy haciendo algo, especialmente cuando ese algo es un reto, me gustó la idea de que hubiera pruebas científicas de su efectividad (porque su protocolo es tan coherente, que es una de las formas de meditación más estudiadas en el mundo).

Kabat-Zinn sugería que empezase en casa practicando uno o dos ejercicios de 20 a 45 minutos seis días a la semana (sí, incluso los meditadores necesitan un día libre). Después hablamos de mis razones para querer meditar (Kabat-Zinn dice que es importante identificar tu motivación antes de empezar, en otro caso podrías tener la tentación de dejarlo) y me recomendó que arrancase con mi práctica con lo que él pensó que sería un punto de partida fácil: una visualización llamada la meditación de la montaña. Cargué mi iPod con el ejercicio de 20 minutos, que requiere que te sientes erguido en el suelo o en una silla, cierras los

ojos, y observes tu respiración mientras que imaginas una montaña. Primero, te das cuenta de pequeños detalles (los árboles que cubren sus pendientes, tal vez una pizca de nieve en el pico) y finalmente intentas imaginar que tú mismo te conviertas en esa montaña, sintiendo su fortaleza y solidez y notando que incluso cuando es azotada por el viento o empapada por la lluvia, su interior, duro como una roca, permanece estable y en calma (a los profesores de meditación les encantan las metáforas).

El objetivo de la meditación de la montaña es el mismo que en cualquier otra técnica de mindfulness, ya sea centrando tu atención en una imagen, en tu respiración, o en las sensaciones en tu cuerpo, estás intentando persuadir a tu mente de lo que Kabat-Zinn llama un estado de “no hacer”. Que no es lo mismo que no hacer nada. Más bien, significa que no estás pensando en tu lista de la compra o la conversación que tuviste con un amigo la noche anterior o el informe sin terminar que está sobre tu mesa en el trabajo. Tampoco es que estés forzando a tu mente a estar en blanco o invocando alguna emoción especial. Te estás concentrando en sólo una cosa, experimentando cada momento tal y como ocurre, e intentando estar – si se me permite citar a Van Halen – aquí mismo, ahora mismo.

¿Qué tiene que ver experimentar el momento con imaginarte que eres una montaña? Piensa en ello como un entrenamiento de fuerza. Aprendiendo a calmar el parloteo de la mente, concentrándote solamente en su parte firme, estás adquiriendo la concentración necesaria para estar presente cuando no estás meditando formalmente. La idea es evitar ir por la vida en modo de piloto automático, tan enfrascado en las rutinas de la vida diaria, que no te das cuenta del mundo que te rodea. “En mindfulness se trata de vivir la vida como si realmente importase”, dice Kabat-Zinn. “si no estás presente mentalmente en los pequeños momentos, podrías estar perdiéndote la mitad de tu vida”.

Si este “no hacer” suena fácil, tómate 20 minutos e intenta, tú mismo, el ejercicio de la montaña. No pasará mucho tiempo hasta que tu montaña – que en mi caso era menos la montaña Everest y más la montaña de la etiqueta de las botellas de agua Evian – se disuelve y es remplazada por un juego de asociación libre: la montaña te lleva a acordarte de esquiar, entonces recuerdas las vacaciones, seguidamente te acuerdas del fin de semana, lo que provoca que recuerdas que una amiga te invitó a cenar el sábado y de que no le contestaste, y que tal vez deberías estar mandándole ahora un email en vez de estar sentada en el suelo fingiendo ser una montaña - lo que te recuerda que se supone que estés sentada en el suelo fingiendo ser una montaña, lo que hace que te enfades contigo misma por

dejar que tu mente vagabundee. Y entonces ¡bam! no sólo has dejado de cultivar la intimidad con el tiempo presente, sino que estás cometiendo una de las mayores meteduras de pata en mindfulness: machacarte por distraerte (tan pronto como empiezas a emitir juicios, estás fuera del momento). Kabat-Zinn no dice esto explícitamente, pero estoy bastante segura de que los ejercicios de mindfulness no deben incluir groserías.

Después de varios días fingiendo ser una montaña (y en un ejercicio diferente, un lago), me quedó claro que no soy una persona visual. Incapaz de imaginar una montaña, en primer lugar, y menos aún de concentrarme en ella durante 20 minutos, lo compensé imaginando mi respiración fluyendo, ascendiendo por mi cuerpo y saliendo por la punta de mi cabeza – funcionaba mejor, hasta que me di cuenta que había convertido mi calmado pico nevado en un volcán. Así que, con la bendición de Kabat-Zinn, probé con una meditación que esperaba que me resultase más natural: el escaneo corporal (body scan). Uno de los ejercicios clave del curso de MBSR, 45 minutos en los que guías con cuidado tu atención a lo largo de todo el cuerpo, intentando acercarte a las sensaciones en cada parte aislada. El ejercicio comienza con el dedo gordo del pie izquierdo y, desafortunadamente en mi caso, a menudo termina ahí – como a Kabat-Zinn le gusta señalar, del mismo modo que es muy difícil aprender a “despertarse” (conseguir conectarse al momento presente) mientras meditas, es bastante fácil dormirse.

Sin embargo, seguí con ello. Me gustaba el reto de intentar ponerle un arnés a la mente y me intrigaban los estudios que mostraban que MBSR hace incluso más que eso. En 2003 por ejemplo, científicos de la Universidad de Wisconsin-Madison, examinaron a un grupo que incluía a alumnos del curso de 8 semanas de Kabat-Zinn, y encontraron que al recibir la vacuna de la gripe, el sistema inmune de los meditadores produjo más anticuerpos en respuesta a la vacuna que el de los no meditadores. En 1998 en un estudio de la Universidad de Massachusetts, pacientes con psoriasis que meditaban mientras recibían tratamientos con luz ultravioleta en la piel, se curaban cuatro veces más rápido que los del grupo de control – al margen de si habían recibido alguna formación en meditación anteriormente. Los investigadores no entienden todavía todos los detalles de por qué suceden cambios como éstos, una posible explicación es que este tipo de meditación reduce el estrés y ayuda a la gente a desarrollar una actitud más positiva, ambas cosas se ha comprobado que fortalecen el sistema inmune del cuerpo.

Además, según el investigador Norman Farb que estudia meditación y psicología experimental en la Universidad de Toronto, tal meditación basada en

mindfulness puede, de hecho, cambiar el modo en el que usas tu cerebro. Como Farb explica, la mayor parte del tiempo, nosotros (me refiero a una persona normal que no medita) respondemos a nuevos estímulos y experiencias de una manera automática basándonos en cómo pensamos que eso nos afectará. Un atasco en la carretera no es solamente un asunto de coches; es un problema que puede hacernos llegar tarde a cenar – por eso cuando vemos delante una pared roja de luces traseras, nos estresamos. Un par de zapatillas desparramadas en la entrada de la puerta no son sólo zapatos desechados; son un obstáculo molesto. Por eso cuando nos tropezamos con ellas, nosotros (refiriéndome a la Catherine no meditadora) nos enfadamos con nuestro marido. En otras palabras, no solamente experimentamos, sino que evaluamos – y entonces respondemos sin pensar (autopista colapsada = minutos extra atrapada en el coche = desgracia).

Normalmente este tipo de proceso narrativo se lleva a cabo en el córtex medio prefrontal, un área del cerebro situada tras la zona media de la frente que coordina conductas y pensamientos complejos. (Es también la parte del cerebro que se usa cuando la mente empieza a divagar.) Suprimir esta forma de pensar es posible, pero intentar hacerlo es como forzarte a ir al gimnasio después de años de inactividad – por supuesto que podrías ir a una clase de step si tuvieras que hacerlo, pero ¿no sería más agradable comer Doritos en el sofá?

Farb ha descubierto, por otra parte, que la gente que ha completado el entrenamiento de 8 semanas de MBSR, es capaz de activar una parte del cerebro completamente diferente: la ínsula. Situada en la parte profunda de la materia gris, la ínsula te informa de lo que pasa en el momento presente sin conectar la experiencia con una emoción específica. Cuando piensas de esta manera, un atasco en la carretera no se ve cómo un problema: es simplemente un montón de coches en la carretera.

Lo importante en la meditación no es que dejes de tener una respuesta emocional a lo que pasa en tu vida, es evitar las respuestas exclusivamente basadas en el hábito de hacerlo así. Cualquier situación, si piensas en ella, es una invitación para que reacciones de cierta manera, pero ser consciente te da la oportunidad de decidir cómo responder. La visión de un atasco ¿te tiene que estresar? ¿O puedes ver esos 20 minutos extra como una ocasión para escuchar tu CD favorito? (a juzgar por el incremento de los latidos de mi corazón simplemente al escribir “ataasco” me indica que me lo

tengo que trabajar). ¿Merece la pena enfadarme con mi marido por unas zapatillas fuera de sitio? ¿O podría estar agradecida por el hecho de que haya doblado la ropa lavada? Te invito, si quieres, a analizar la situación opuesta – por ejemplo sintiéndote feliz por la promoción en el trabajo – puedes usar mindfulness para saborear el momento más intensamente. No importa si la experiencia es buena o mala; mindfulness te recuerda que en lo que atañe a reacciones, tú eres quien está al mando.

Sin embargo, Kabat-Zinn me avisó de que no esperase que fuera a pasar nada mágico durante las meditaciones, ni que incluso siempre fuera a ser agradable – una advertencia que agradecí cuando estaba irritable o incómoda; o cuando, durante mi práctica diaria, me encontraba contando los segundos que me quedaban. También señaló que la meditación no es un remedio rápido; hacerse – y mantenerse – consciente es un proceso para toda la vida.

Pero a medida que iba experimentando diariamente con los ejercicios guiados, me alegré al descubrir que cada vez eran más fáciles. También, desarrollé algunos trucos para la vida diaria – como tomar despacio unas pocas respiraciones conscientes para llevar mi atención de nuevo al momento presente, o elegir un sentido en particular al que prestar atención. E intenté no enfadarme cuando mi mente se ponía a divagar. Como Kabat-Zinn dice, que tu mente pare de pensar sería como parar las olas del mar. Es más productivo simplemente observar los pensamientos, sin dejarse llevar por ellos, e intentar acceder a la calma que existe bajo la superficie.

Además, al entrenarme en estar concentrada durante los ejercicios, he mejorado el estar presente cuando no estoy activamente meditando. Como resultado, he descubierto que cada día está lleno de experiencias: la brisa sobre mi piel, el juego de la luz en el césped, el sonido de la risa de mi marido, y si quiero estirar el tiempo, lo único que tengo que hacer es darme cuenta de estas experiencias. Cuando me doy cuenta que mi mente va corriendo hacia adelante o estoy tentada de saltarme mi práctica diaria, me acuerdo de otro de los dichos de Kabat-Zinn que me reafirma en querer continuar con este experimento: *Figurativa y literalmente, sólo tenemos momentos en los que vivir.*

**Catherine Price** es una periodista freelance y autora de *101 Places Not to See Before You Die*. (Harper Paperbacks).