



Una antigua práctica Budista

Sus beneficios sobre la salud | Autor: Jon Kabat-Zinn

Imagínese este cuadro: Alrededor de 25 o 30 personas sentadas con la espalda derecha en sillas colocadas a los lados de una estancia confortable en un hospital. Sus ojos están cerrados. La sala está en silencio. Esto puede parecer como que no están haciendo nada y en cierto sentido ellos no están haciendo otra cosa que concentrarse, totalmente inmóviles, en la sensación que produce el aire al entrar y salir del cuerpo cuando ellos respiran.

Este ejercicio, llamado meditación sentada, es parte de la práctica de atención plena, un enfoque que ofrece una forma única de ayudar a la gente a manejar el estrés, el dolor y las enfermedades crónicas. Los pacientes en este salón sufren de un amplio espectro de condiciones médicas que incluyen cardiopatías, cáncer, diabetes, dolor crónico, hipertensión arterial y muchos trastornos relacionados con el estrés. Ellos se involucran en un curso de ocho semanas basado en un entrenamiento de atención plena en la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachussets.

Al igual que otras terapias mente-cuerpo, la meditación con atención plena puede inducir estados de relajación profunda y a veces mejora los síntomas físicos y ayuda al paciente a llevar una vida más satisfactoria. Pero mientras las formas más familiares de meditación incluyen focalizarse en sonidos, frases, o una oración para minimizar los pensamientos distractores (como se describen en el capítulo 14), en la meditación con atención plena se hace lo opuesto. En la meditación con atención plena Ud. no ignora los pensamientos distractores, las sensaciones, las incomodidades físicas; en lugar de eso Ud. se focaliza en ellos. Esta forma de práctica meditativa, con una antigüedad de alrededor de 2,500 años, emerge primeramente ligada a la tradición budista y fue desarrollada como un medio para cultivar una mayor conciencia y sabiduría con el objeto de ayudar a la gente a vivir cada momento de su vida- incluso los más dolorosos, tanto como sea posible. En nuestra clínica hemos encontrado que la práctica de la meditación con atención plena puede ser benéfica para que la gente enfrente una amplia gama de síntomas de enfermedades físicas. La gente con la que trabajamos en nuestro programa llega con una gran variedad de diagnósticos médicos, de situaciones difíciles en sus vidas y problemas. Sin embargo, todos ellos comparten el deseo de aprender a controlar el estrés en forma más efectiva y de utilizar sus recursos internos para mejorar la calidad de sus vidas.

Diferente a lo que se hace en el enfoque médico y psicológico, nuestra clínica no categoriza ni hace diferencias en el tratamiento de pacientes con diferentes enfermedades. Nuestro curso de ocho sema-

Entrenamiento en el
Cultivo de la Compasión (CCT)



Compassion
Institute™



nas ofrece el mismo programa de entrenamiento en atención plena y reducción de estrés para todos. Nosotros no enfatizamos qué es lo “malo o erróneo” en nuestros pacientes sino lo que esta “bien o correcto” en ellos: su capacidad de aprender, de movilizar sus fuerzas internas y de cambiar su conducta en forma nueva e imaginativa. La Clínica de Reducción de Estrés funciona como un complemento del tratamiento médico de la más alta calidad, no como una alternativa de éste. El programa no es una forma de cura mágica cuando otros tratamientos han fallado. Es una forma sensible y directa para que la gente experimente y comprenda de primera mano la conexión mente/cuerpo y la use para manejar mejor su enfermedad y sus vidas. Aun no sabemos si la práctica de la atención plena puede realmente disminuir y revertir ciertos procesos patológicos.

Esta es un área que está actualmente siendo estudiada. Sin embargo, en este momento tenemos suficiente evidencia de que la atención plena ayuda a la gente a manejar con mayor efectividad las situaciones de su vida, incluyendo las enfermedades que las traen a nuestra clínica y que es nuestra meta principal.

Nuestros pacientes son generalmente clase trabajadora y adultos de clase media de todas las edades y ocupaciones. Ellos llegan sin un conocimiento sobre meditación o interés en ella, llegan simplemente porque sus médicos los han enviado. Desde un principio nosotros presentamos el programa como un desafío: ¿Que pueden hacer Uds. para ayudarse a si mismo como un complemento de lo que sus doctores y el personal dedicado a la salud estén haciendo por Uds.?

Parte de este desafío es advertir amigablemente que tomar este programa de reducción de estrés podría ser estresante especialmente al principio, porque incluye un trabajo duro y disciplina que requiere el compromiso de meditar 45 minutos al día durante seis días a la semana. Esto significa un cambio mayor en el estilo de vida para cualquiera. Sin embargo en virtud de que Ud. no está haciendo “nada” durante la meditación- por lo menos en un sentido convencional- ello toma cierto compromiso y disciplina para conseguir vencer la sospecha de que este “no hacer” es sólo una colosal forma de perder el tiempo.

Para algunas personas la dificultad inherente de la práctica meditativa se facilita por el profundo estado de relajación y sensación placentera que con frecuencia produce... Pero el cultivo de la atención plena es algo más que la sensación de relajación o de liberarse de la tensión. Su verdadera meta es producir un balance interno de la mente que le permite enfrentar todas las situaciones de la vida con mayor estabilidad, claridad, comprensión y aún sabiduría y actuar o responder efectivamente y con dignidad a



partir de esa claridad y comprensión.

Al comenzar el programa les decimos a los posibles participantes que no tiene por que gustarles la práctica meditativa: ellos sólo tienen que hacerlo durante las ocho semanas del programa. Les enfatizamos que deben seguir el programa sin agenda y sin expectativas de que sucederá algo especial, incluso relajación o reducción del estrés. Les pedimos que solamente practiquen con la mente tan alerta y abierta como sea posible y entonces ver que sucede.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

La mayoría de la gente cuando escucha la palabra meditación con frecuencia piensa en meditación trascendental o prácticas similares, usadas para conseguir una respuesta de relajación. En estos enfoques Ud. focaliza la atención en un objeto, generalmente la sensación de la respiración sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo o un mantra (un sonido especial o una frase que Ud. repite en silencio). Cualquiera cosa que se presenta a la mente durante la meditación es vista como una distracción que se deja pasar sin atenderla. Estas prácticas pueden dar origen a profundos estados de tranquilidad y estabilidad de la atención. Ellas son conocidas como meditaciones del tipo de concentración o de “unidireccionalidad de la mente”, a las que el Buda llama prácticas de Shamatha o Samadhi.

La meditación con atención plena es otra de las clasificaciones mayores de la práctica meditativa y se conoce como Vipashyana o Meditación Introspectiva. En la práctica de la atención plena Ud. comienza poniendo la atención en un punto u objeto para cultivar la tranquilidad y la estabilidad de la mente pero después uno se mueve más allá de ésta introduciendo una perspectiva más amplia para observar, así como un elemento de investigación. Cuanto pensamiento o sensaciones se presentan a su mente no los ignora o suprime ni tampoco los analiza o juzga su contenido simplemente nota cualquier pensamiento tal como ellos ocurren y en el mejor de los casos puede observarlos intencionalmente pero sin juzgar, observarlos momento a momento como eventos en el campo de su conciencia.

Paradójicamente, este simple notar los pensamientos que se presentan y desaparecen en su mente conduce a que se sienta menos atrapado en ellos y le da una perspectiva más profunda de sus reacciones al estrés y las presiones cotidianas. A través de observar sus pensamientos y emociones desde una posición semejante a la de dar un paso hacia atrás y así observar con mayor claridad qué es lo que realmente hay en su mente, puede ver sus pensamientos surgir y desaparecer uno detrás de otros. Puede notar el contenido de sus pensamientos, las sensaciones asociadas con ellos y sus reacciones a ellos. Puede



llegar a ser consciente de los temas, apegos, atracciones y rechazos y lo inadecuado de sus ideas. Puede aumentar la penetración en lo que le impulsa, cómo ve el mundo, quién piensa que es- penetración en sus miedos y aspiraciones.

La clave para la atención plena no es tanto lo que usted elige como objeto de atención sino la cualidad de la conciencia que presenta momento a momento. Es muy importante que ello sea sin enjuiciar que sea mas un silencioso testigo, un desapasionado observador que un comentario continuo sobre su experiencia interna, Observar sin juzgar, momento a momento, le ayuda a ver lo que hay en su mente sin maquillarlo o censurarlo sin intelectualizarlo o perderse en el torrente incesante de sus pensamientos Esta observación investigadora y de discernimiento de todo lo que sucede en el momento presente es lo que constituye el sello distintivo de la atención plena y la hace diferente de la mayoría de las otras formas de meditación. La meta de la atención plena es que usted sea más consciente, esté mas en contacto con la vida y con todo lo que esta sucediendo en su propio cuerpo y mente al momento en que esta ocurriendo es decir, en el momento presente. Si algún momento está experimentando un pensamiento o sensación desagradable o un dolor físico hay que resistir el impulso a tratar de escapar de este estado desagradable; en lugar de ello intente verlo claramente como es y aceptarlo.

Aceptación no significa pasividad o resignación. Por el contrario, a través de la total aceptación de lo que cada momento ofrece, uno se abre y experimenta la vida en forma más completa y hace que sea capaz de responder efectivamente a cualquier situación que se presente. La aceptación ofrece una forma de navegar los altibajos de la vida -lo que Zorba el Griego llamó "a catástrofe total"- con elegancia, con sentido de humor y quizá con alguna comprensión del gran cuadro, eso que a mi gusta llamar sabiduría.

Una forma de tener una idea de cómo trabaja la atención plena es pensar en la mente como la superficie de un lago u océano. Siempre hay olas, algunas veces grandes y otras pequeñas. Mucha gente piensa que la meta de la meditación es detener las olas de tal manera que el agua quede lisa o plana, tranquila y en paz -pero esto no es así. El verdadero espíritu de la práctica de la atención plena se encuentra bien ilustrado en un poster que alguien me describió de Swami Sanchidananda un yogui de 70 años vestido con ropa blanca y ligera parado en una tabla de surf montado sobre las olas en una playa de Hawai. El letrero debajo del cuadro decía: "Tu no puedes detener las olas, pero tu puedes aprender surf".



COMO PRACTICAR ATENCIÓN PLENA UD. MISMO

Hay dos formas de practicar la atención plena, ambas son necesarias, y hay que hacerlas parte de la vida. La primera es a través de la práctica de la meditación formal la cual generalmente incluye técnicas específicas que ayudan a mantener el foco de la atención en el momento presente durante cierto periodo de tiempo. La otra es la que llamamos practica informal en la cual simplemente se recuerda a si mismo que hay que estar en el momento presente durante las actividades de la vida diaria y chequea de vez en cuando para ver si realmente está atento plenamente. En última instancia la atención plena es más una forma de ser que una técnica. Fundamentalmente se trata de saber hasta qué grado usted está consciente de su propia vida a medida que ella se desarrolla.

PRACTICA FORMAL Las tres formas básicas de práctica formal que se usan en nuestra clínica incluyen una técnica llamada escáner del cuerpo, meditación sentada y una secuencia variada de posturas de hatha yoga, posturas que se hacen lentamente, con cuidado y con atención plena. Estas tres técnicas son diferentes puertas hacia el mismo cuarto. Alentamos a las personas a que después de probar las tres determinen cuál se adecua más a ellos. La atención plena en la respiración es una parte integral de las tres técnicas.

Cada uno de estos métodos formales le da a usted un punto o una serie de puntos diferentes en los cuales concentrar su conciencia. Cualquiera sea el objeto de la atención, generalmente no pasa mucho tiempo para que la mente vuelva a vagar aún cuando usted intente intensamente mantenerla en un lugar. Cada vez que esto ocurra antes de regresar la atención al punto en donde estaba, primero hay que observar sin juzgar, hasta donde sea posible, a donde se fue la mente -note por ejemplo si se trata de un recuerdo, un pensamiento acerca del futuro, una preocupación con una sensación del cuerpo o un sentimiento como aburrimiento, impaciencia o ansiedad. Después gentilmente regrese su mente al objeto primero de su atención.

Aunque lo antes expuesto se parece a la meditación de concentración en un objeto en la que usted está regresando su mente a un punto particular, sea éste la respiración o cualquier otro y al mismo tiempo acontece un hecho extra usted es conciente en donde anda su mente vagando. Este ser conciente de la cambiante cualidad de la experiencia, momento a momento, es la esencia o sello particular de la práctica de la atención plena.

En la técnica del escáner del cuerpo usted lenta y sistemáticamente mueve su atención a través varias



regiones de su cuerpo desde los pies hasta la cabeza notando cualquier sensación física a lo largo de este recorrido. Este ejercicio se hace acostado boca arriba lo cual lo hace más fácil que otras técnicas para personas con dolor crónico u otros problemas físicos. (Véase “El Escáner del Cuerpo: Instrucciones Básicas” al final de este capítulo.)

La Meditación Sentada es la práctica de atención plena mejor conocida y que se observa en innumerables estatuas de Budas con las piernas cruzadas. Estas estatuas realmente representan en la tradición budista la encarnación de una mente totalmente despierta. En la meditación sentada es importante sentarse en una posición digna en la que su cabeza, su cuello y la espalda permanecen erectos pero sin rigidez. La mayoría de nuestros pacientes eligen sillas con respaldo recto en lugar de la posición de sentado en el piso o en un cojín con las piernas cruzadas. En cualquier caso la postura debe reflejar una actitud interna de estar despierto y de dignidad.

Ud. comienza por elegir un objeto simple para enfocar la atención -por ejemplo su respiración, específicamente en la sensación del aire al entrar y salir por sus fosas nasales o en el lento subir y bajar de su abdomen cuando inspira o expira. Una vez que usted ha desarrollado cierta concentración usted puede ampliar su conciencia a través de la atención plena atendiendo a la cambiante cualidad de la respiración, los sonidos, las sensaciones, los pensamientos y cosas por estilo a medida que ellas penetran en su conciencia. Durante este proceso usted mantiene una tranquilidad no reactiva y una estabilidad de la atención lo mejor que pueda, usando la respiración como una especie de ancla.

Una descripción completa del hatha yoga y su uso en el entrenamiento de la atención plena va más allá de los objetivos de este capítulo. Baste con decir que hecha en forma apropiada es una forma suave pero poderosa de meditación orientada al cuerpo por derecho propio, y una forma de cultivar la fuerza de los músculos esqueléticos, flexibilidad y equilibrio, así como tranquilidad interna y atención plena. Durante el yoga usted puede practicar la atención plena poniendo atención en su respiración y las diferentes sensaciones de levantar, estirar y equilibrio en una amplia variedad de posturas.

No es fácil mantener la motivación para comenzar una práctica formal de meditación o aprender estas técnicas con un libro. Por este motivo es muy útil encontrar un grupo afín que practique regularmente.



PRACTICA INFORMAL

El tiempo y energía que usted dedica a la práctica formal de la atención plena apoyará y fortalecerá para estar plenamente atento durante su vida diaria. En teoría, debería ser fácil comprometerse en la práctica de la atención plena a través del día con solo recordarse a si mismo estar en el momento presente. Aunque esto parece muy simple, llevarlo a cabo no es tan fácil. Generalmente tendemos a vivir buena parte de nuestra vida en “piloto automático” atrapados en nuestros pensamientos y sensaciones, nuestros estados de ánimo y nuestras reacciones a los estímulos, con poca perspectiva sobre ellos. Es difícil romper ese hábito.

Debido a que atención plena significa conciencia momento a momento, cualquier actividad representa una ocasión para practicarla: comer, bañarse, rasurarse, caminar, manejar, al hacer ejercicios, jugar tenis, lavar los trastos, limpiar la casa, hablar, jugar con niños, al hacer el amor o al enfrentar una gran variedad de situaciones. La belleza de la práctica informal de la atención plena es que ella no requiere un tiempo extra. Todo lo que se requiere es una “rotación de la conciencia” de un modo de piloto automático a una de estar totalmente consciente.

UNA NOTA SOBRE EL SIGNIFICADO DE LA PRACTICA

Aunque nosotros utilizamos la palabra práctica para describir el cultivo de la atención plena, esto no tiene el significado usual de una repetición una y otra vez para ir la mejorando con el objeto de alcanzar algo. Practica aquí significa que usted está totalmente comprometido a estar presente en cada momento. Usted no está tratando de mejorar o de conseguir algo en particular. Usted no está persiguiendo una introspección especial o una visión y no se está complaciendo en estar centrado en si mismo o estar consciente de si mismo. Practicar significa simplemente invitarse a si mismo a encarnar o ser la expresión de tranquilidad, atención plena y ecuanimidad aquí en este momento, ahora, en la mejor forma que usted pueda hacerlo.

Claro está que con la práctica continua y con una forma de correcto esfuerzo, la tranquilidad, la atención plena y la ecuanimidad se profundizan. Realizaciones, insights e incluso profundas experiencias de tranquilidad y gozo se presentarán. Pero sería incorrecto decir que la meta de la práctica es tratar de que estas cosas sucedan. El espíritu de la atención plena es hacerla por ella misma y tomar cada momento como se presenta, agradable o desagradable, bueno, malo u horrible, y entonces trabajar con el. Con esta actitud, la vida diaria se convierte en práctica y la vida misma se convierte en su maestro de meditación y en su Guía.



BENEFICIOS MENTE /CUERPO

Hemos documentado los efectos a corto y largo plazo a través de monitorear el estado de salud de los pacientes al principio y al final del programa y registrándolo periódicamente después de terminar el programa. En general, después de ocho semanas encontramos un descenso agudo de los síntomas médicos que tienen los pacientes, así como problemas psicológicos como ansiedad, depresión y hostilidad. Esta mejoría resulta reproducible en la mayoría de los pacientes en cada clase. Incluso ella ocurre independientemente del diagnóstico. Esto sugiere que el programa es relevante para personas con un amplio espectro de desordenes médicos y situaciones de la vida.

Además de disminuir sus síntomas, la gente experimenta mejoría en sus actitudes y conductas relacionadas con la salud y como ellos se ven a si mismos y al mundo. Ellos informan sentirse con más confianza, asertivos, y motivados a cuidar mejor de si mismos y con más confianza en sus habilidades para responder efectivamente en circunstancias estresantes. Incluso ellos sienten un mayor sentido de control en sus vidas, un aumento en su voluntad para ver los eventos estresantes como desafíos en lugar de verlos como amenazas y un mayor sentido de la vida. En nuestros estudios de seguimiento se observa que la mayoría mantienen su practica de meditación con atención plena en una forma u otra (formal o informal) hasta por cuatro años e informan que los beneficios de lo que ellos aprendieron durante el programa continúan.

En un estudio reciente, encontramos una dramática mejoría en pacientes médicos que también presentaban ataques de pánico. Un miedo muy común durante el ataque de pánico es que uno está presentando un problema médico, como infarto del miocardio y que este será fatal. Encontramos que las personas que pueden desarrollar una conciencia con atención plena de su respiración y sus pensamientos al inicio de los síntomas relacionados con el ataque de pánico, como por ejemplo opresión del pecho, o respiración corta, es probable que no presente un ataque de pánico completo.

La atención plena también está siendo estudiada en nuestro centro medico como parte del programa de rehabilitación de personas que sufren de enfisema y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), quienes tienen que aprender a funcionar con una capacidad pulmonar disminuida. El enfocar de la atención plena centrado en la respiración ha sido muy valioso para ayudar a pacientes con EPOC a evitar el pánico que experimentan al tener una respiración corta, el estrés psicológico y el esfuerzo físico. En estudios preliminares, los pacientes han reportado que la práctica de la atención plena en la vida diaria reduce la frecuencia y severidad de los episodios de respiración corta. Aumenta su sentimiento



de confianza para controlar estos episodios y reduce sus visitas al servicio de emergencia.

Uno de estos estudios, en colaboración con el Departamento de Dermatología del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, es la exploración de los efectos de la meditación de atención plena en la desaparición y disminución de las manchas de la piel en pacientes con psoriasis -un padecimiento de la piel que se sabe está relacionado con un componente de estrés, que se encuentran recibiendo fototerapia (radiación ultravioleta), un tipo de tratamiento que se usa en estos casos. Nosotros estamos midiendo qué tan rápido ocurre la recuperación del color normal de la piel en pacientes que están meditando mientras se encuentran recibiendo el tratamiento de luz ultravioleta, en comparación con pacientes similares con fototerapia pero sin practicar meditación de atención plena. Los resultados de un estudio inicial sugieren que los meditadores se curan más rápido que aquellos que solo están recibiendo tratamiento con luz ultravioleta.

Como muchas técnicas mente/cuerpo, la meditación con atención plena, sólo recientemente ha comenzado a explorarse científicamente. Estudios clínicos preliminares sugieren que un programa de entrenamiento de atención plena de ocho semanas puede mejorar una gama de síntomas físicos; reduce el dolor, la depresión y la ansiedad; eleva los sentimientos de confianza y de relación y ayuda a motivar al paciente a cuidar mejor su salud. Generalmente estos beneficios duran varios años después de haber terminado las sesiones de entrenamiento. Estudios controlados han comenzado a investigar si la meditación con atención plena puede influenciar el proceso de curación y ayudar en el tratamiento de un buen número de enfermedades.

CÓMO TRABAJA LA ATENCIÓN PLENA

Debido a que la atención plena es una disciplina compleja que incluye una gama amplia de prácticas formales e informales, probablemente hay un número de diferentes senderos a través de los cuales ella podría tener una influencia positiva tanto en su estado mental como en su salud física. La relajación y los cambios en la conciencia pueden jugar un papel diferente pero complementario. Un primer ejemplo lo constituye el uso de la atención plena como una forma de tratar con dolores crónicos que no han respondido completamente a los tratamientos médicos (incluyendo drogas y cirugías).

Para algunos pacientes, especialmente aquellos con cefaleas por tensión muscular, la relajación por sí misma puede ser capaz de eliminar el problema. Pero para otros pacientes -como aquellos con dolor crónico de espalda, condiciones que incluyen daño de los nervios y cosas por el estilo- la práctica regu-



lar de la relajación generalmente sólo ofrece una mejoría parcial del dolor.

Sin embargo, en muchos de estos casos, la practica regular de la meditación con atención plena parece acarrear beneficios adicionales a través de reducir el grado de sufrimiento asociado con una condición de dolor crónico. Hay un cierto tipo de aprendizaje que sucede cuando usted se mueve hacia la zona de dolor con la intención de observarlo. Respirar con el, incluso relajarse en él, simplemente atendiendo las sensaciones dolorosas sin retirarse inmediatamente de ellas. Esto no es fácil de hacer, pero hemos encontrado que la practica sistemática de la atención plena ayuda a los pacientes a percibir que el malestar, como sensaciones físicas, se encuentra separado y es distinguible de las emociones negativas, pensamientos e interpretaciones que esas sensaciones generan. Este cambio en la percepción puede conducir a una perspectiva de aceptación más neutral de la experiencia del dolor en si misma. A través de la atención plena, usted llega a ser directamente consciente de los pensamientos y sensaciones reactivos que frecuentemente se asocian con intenso malestar tales como: "Este dolor me está matando", o "Yo no puedo continuar si esto continua o aumenta". Tales reacciones inconscientemente intensifican la experiencia total del dolor, pero ellas potencialmente pueden estar bajo nuestro control consciente. Cuando los pacientes se detiene y se preguntan, "¿En este momento, realmente el dolor me está matando?" la respuesta generalmente es "No". En otras palabras, la atención plena ayuda a los pacientes a comprender que la profundidad el dolor puede venir del miedo a que éste continúe sin poder disminuirlo, más que de la pura sensación física en si misma. Generalmente este conocimiento es suficiente para que los pacientes desarrollen estrategias prácticas efectivas para vivir con dolores crónicos y las limitaciones que ellos imponen, de tal manera que el dolor no necesita dominar totalmente su existencia y erosionar la calidad de sus vidas. Esto es particularmente útil para personas cuyo dolor no es adecuadamente controlado por las drogas o cuando son renuentes a utilizar narcóticos.

La practica regular de la atención plena puede también beneficiar la salud física a través de aumentar el sentido de relación con otras personas y con su medio ambiente. Muchas personas informan que la meditación con atención plena eleva el sentimiento de ser parte de un flujo mayor de vida, un sentimiento que muchos describen como un sentimiento de unidad con el mundo, el de ser todo y parte de una totalidad mayor. Algunos estudiosos han ligado tentativamente este sentido psicológico de relación o de unidad con cambios positivas en la función inmunológica. Nosotros hemos colaborado con las psicólogas Joel Weinberger de la Adelphi University y David McClelland de Boston University, quienes han hecho investigación sobre la necesidad humana de afiliación e intimidad que confirman que la atención plena realmente alimenta un confiado sentimiento de relación con los demás. El análisis de historias escritas por pacientes de nuestros programas mostraron que ellos experimentaron mas de



estos cambios psicológicos que un grupo control que permanecía esperando entrar al programa.

Un aumento de la confianza y del “sentimiento de unidad” junto con otros cambios psicológicos positivos que hemos observado en los pacientes en la clínica, implican que la practica de atención plena puede catalizar un profundo cambio en la visión que tienen de si mismos en su relación con el mundo. Este grado de cambio psicológico ha demostrado, en nuestros estudios de seguimiento, que puede durar por periodos hasta de tres años e incluso puede persistir por períodos más largos.

Lo anterior nos permite afirmar que la práctica de la atención plena no es sólo un recurso para ayudar a manejar con habilidad un problema particular de salud, sino que es una forma de ser que le puede permitir a usted apreciar con mayor plenitud cada momento de su vida. Sin embargo, la atención plena solamente puede ser de valor si usted tiene la disciplina de practicar regularmente, así como la motivación de estar plenamente atento durante su vida cotidiana. Aunque esta practica puede que no sea para todos, nosotros hemos encontrado que un gran número de norteamericanos actualmente disfrutan de este trabajo de meditación relativamente disciplinado llevado a cabo durante un periodo de ocho semanas, suficiente para que mantengan esta practica en una u otra forma por varios años después de acudir al curso. También hemos encontrado que aquellos que abandonan nuestro programa o que se apuntan pero nunca asisten, regresan uno o dos años mas tarde diciendo que ahora ellos se sienten listos para hacer el compromiso con ellos mismos.

Es importante saber que si usted trata de meditar una o dos veces y no se siente relajado, eso no es un problema. Esta es una diferencia fundamental entre los ejercicios de relajación y la meditación, especialmente la meditación con atención plena. En los ejercicios de relajación en que la meta es un estado de relajación, si usted no se siente relajado después de hacerlo, usted puede fácilmente sentir que ha fallado, y que usted nos es “muy bueno para eso” o que la técnica no sirve. Por lo tanto es posible que usted falle en su intento de relajarse. En relación a la practica formal de meditación con atención plena, no hay forma de fallar por que usted no está tratando de conseguir algo o sentir algo especial. Si usted está dispuesto a respirar y permanecer observando, usted ya está practicando atención plena. Si usted permanece con atención plena, sin duda notará que la mente cambia, el cuerpo cambia, que todo cambia mientras usted solamente está sentado, o hace escáner del cuerpo o practica yoga. Con el tiempo, tanto la atención plena como la concentración se profundizan y con ello se presenta un acceso más confiable a la relajación, a la calma interna y la conciencia sostenida. Esto puede acompañarse por nuevos insights relacionados con quien es usted y como se relaciona con el mundo.



A lo anterior usted podría agregar el tratar de mantener la atención plena viva en su vida cotidiana a través de preguntarse de tiempo en tiempo. ¿Estoy consciente en este momento? O ¿Estoy totalmente aquí en este momento? Chequear su respiración y las sensaciones en su cuerpo puede ser un ancla para mantener alto su nivel de atención plena a lo largo del día.

La atención plena está aquí, en el momento presente, siempre que usted quiera. No se requiere nada especial. Como dice el poema de Kabir un poeta del siglo XV .

Solamente tira todo pensamiento de cosas imaginarias
Y permanece firme en aquello que eres.

INTRUCCIONES BASICAS PARA EL ESCANER DEL CUERPO

En este ejercicio usted permanece acostado boca arriba y mueve su atención lenta y sistemáticamente a través del cuerpo, poniendo atención momento a momento a lo que esta sintiendo. Para evitar dormirse no se acueste informalmente sino que mantenga sus piernas sin cruzarlas y sus brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Para que el escáner del cuerpo sea más benéfico deberá ser practicado diariamente por un periodo de varias semanas. (Para instrucciones de cómo usar el escáner del cuerpo en el manejo del dolor y de la ansiedad, vease el libro “Viviendo con Plenitud las Crisis”).

La respuesta de las personas al escáner del cuerpo es muy variada. Algunos experimentan tranquilidad y una sensación de bienestar que a menudo incluye un sentimiento de apreciación de su cuerpo (algunas veces por primera vez en su vida), un sentimiento de ligereza o de estar flotando o una sensación de energía. Sin embargo, algunos experimentan un incremento de tensión, del dolor, de la ansiedad, de aburrimiento, impaciencia y otros sentimientos desagradables. Estas sensaciones generalmente desaparecen después de algunos días o semanas de práctica.

Después de todo, ni las sensaciones placenteras o desagradables que se presenten son importantes. Lo que es importante es la voluntad de mantener sus sensaciones y emociones conscientes, sean ellas agradables o desagradables o neutras.

No se sorprenda si las sensaciones que está observando cambian momento a momento de una región a otra del cuerpo. Note que usted puede encontrar que algunas sensaciones son placenteras, otras



neutrales y algunas sumamente desagradables, Vea si puede observar sus impulsos -incluyendo la tendencia a rechazar los pensamientos desagradables o sensaciones físicas- en lugar de ser arrastrado por ellos automáticamente.

Usted puede conseguir que alguien le lea estas instrucciones con cierta lentitud y que se sienta agradable. O usted puede grabar un casete para escucharlo cuando hace este ejercicio. El ejercicio tiene una duración de 30 a 45 minutos pero puede hacerlo más rápido si así lo desea.

1- Lleve su atención hacia la respiración y simplemente sienta la entrada y salida del aire. Cuando usted esta en contacto con el flujo de la respiración es decir, que puede sentir un movimiento asociado a este fluir, tal como el contacto en las fosas nasales o el subir y bajar del tórax o el abdomen -dirija su atención hacia los dedos de su pie izquierdo. Trate de sintonizarse con cualquier sensación (o falta de sensación) en esta región del cuerpo. Trate de mantenerse consciente de su respiración y de los dedos de su pie al mismo tiempo. Algunas veces puede ayudar el imaginar que en cada inspiración el aire viaja a través del cuerpo hasta su pie y al expirar este sale por sus dedos.

2- Trate de mantener la atención focalizada en el talón por uno o dos minutos. Si su mente se distrae, tráigala gentilmente de nuevo hacia sus dedos.

3- Cuando ya esté listo, durante una expiración, propositivamente abandone los dedos del pie y mueva su atención hacia la parte inferior del pie izquierdo incluyendo el talón que esta en contacto con el piso o la cama. Lleve la atención a la respiración y a esta región del cuerpo, tal como lo hizo con los dedos del pie. No existe una forma "correcta" de sentir. De lo que se trata es de estar en contacto con su cuerpo sin juzgarlo ni juzgarse.

4- Cuando este listo (es decir después de uno o dos minutos) mueva su atención hacia la punta del pie izquierdo o hacia el tobillo si lo desea. En esta forma lleve la atención a través de cada región del cuerpo. Y realice el escáner del cuerpo sistemáticamente de la siguiente manera: el tobillo izquierdo...la pierna...la rodilla...el muslo...la cadera. Los dedos del pie derecho....parte inferior del pie derecho y el talón... empeine...el tobillo... pierna...rodilla...muslo. La pelvis total incluyendo ambas caderas... los genitales... las nalgas...el ano. La parte inferior de la espalda y el abdomen. La parte superior de la espalda, el tórax y el pecho. Los hombros.

5- DE aquí lleve su atención a las manos y los dedos, izquierda y derecha al mismo tiempo poniendo



la atención entre los dedos...las palmas de las manos... la parte posterior de las manos, las muñecas, los antebrazos,.. los codos...los brazos y hombros. Después expanda su conciencia de una región a la siguiente hasta incluir la totalidad de ambos brazos desde los dedos hasta los hombros. Después haga una expiración y separe su atención de los brazos.

6- Lo siguiente que deberá hacer será llevar la atención hacia la nuca y el cuello. Entonces exhale y lleve la atención a la cabeza y la cara. Al escanear la cara comience con la mandíbula y el mentón y a continuación extienda gradualmente la atención para incluir en secuencia, los labios...los dientes y las encías...el paladar...Ja lengua...la garganta... las mejillas...la nariz (sienta el aire entrando y saliendo por las fosas nasales)...las orejas...los ojos...los párpados...el área que rodea los ojos...las cejas...la frente...parte superior del cráneo y el cráneo completo.

7- Permanezca un momento en la parte superior del cráneo e imagine que exhala por allí tal y como lo hace una ballena. Trate de sentir que al inhalar el aire penetra por sus pies y sale por la parte superior del cráneo y viceversa. Haga esto por unos cuantos minutos y después deje reposar el cuerpo completamente. Permanezca simplemente en el momento presente sintiendo que la respiración fluye sin localizar algún lugar específico.

8- En este momento deje de enfocar la respiración y simplemente permanezca consciente de todo lo que surge y permanezca en el campo de su conciencia momento a momento. Esto puede incluir pensamientos, sensaciones, sentimientos, sonidos, la respiración, tranquilidad. Observe y sienta todo aquello que se presenta en la misma forma que lo hizo con todas las partes de su cuerpo durante el escáner. Observe cómo tiende a reaccionar a los impulsos, pensamientos, recuerdos, preocupaciones y cosas por el estilo -pero en lugar de hacer esto observe sin rechazar ni perseguirlos o dejarse molestar por ellos. Simplemente obsérvelos y déjelos ir una y otra vez mientras permanece acostado sin otra cosa que hacer que estar presente, estar conciente.

Traducción y preparación de este material por Alejandro Córdova C.