

E/M/2



Literatura / 53

Juan Bonilla indaga en la primera juventud en sus nuevos relatos



Música / 55

Enrique Bunbury: «La sociedad ya no necesita que la despierten»



Comunicación / 70

El 50 aniversario de la serie 'Doctor Who' inunda la TV británica

NEUROCIENCIA

Inspirado en la tradición budista, el 'mindfulness' gana adeptos por sus beneficios para la salud

Meditación para calmar la mente



LUIS PAREJO

TERESA GUERRERO / Madrid
Durante años, Maribel González trabajó en un prestigioso bufete de abogados, donde acumulaba tanto éxito profesional como estrés: «Me iba fenomenal pero era bastante infeliz», recuerda esta ex letrada de 40 años reconvertida en instructora de cursos de yoga y meditación. Y es que, tras darse cuenta de que algo faltaba

en su vida, decidió abandonar su carrera y viajar a India, donde trabajó como voluntaria en centros de atención a personas moribundas y profundizó en la meditación: «A mí me ha transformado la vida. No ha cambiado el mundo exterior, que sigue siendo el mismo, sino el interior. Dejé de ser una persona superestresada, con muchísima ansiedad, con in-

felicidad, o mejor dicho, insatisfacción crónica, porque tenía de todo».

No hace falta realizar cambios tan drásticos en la forma de vida como los que hizo Maribel para obtener beneficios de esta práctica milenaria que gana adeptos en todo el mundo y que también ha despertado la atención de la neurociencia y la medicina por su impacto en la sa-

La ciencia muestra cómo la meditación cambia el cerebro a largo plazo

lud, tanto física como mentalmente.

Una de las traducciones a la cultura occidental de estas técnicas de meditación inspiradas en la tradición budista se denomina *mindfulness*, que quiere decir atención plena y consciente en el presente, sin condicionamiento o enjuiciamiento. Centrarse en el aquí y ahora.

Sigue en **página 48**



APRENDER A MEDITAR

Meditación en el centro DeYoga. La profesora Maribel González hace la postura (asana) Ardha Matsyendrasana. / SERGIO GONZÁLEZ

NEUROCIENCIA

«La meditación es un estado que hay que alcanzar, como el sueño»

Viene de **página 47**

«Por un lado, dentro del budismo hay diferentes áreas que se trabajan a nivel mental y *mindfulness* es una de ellas. Por otro lado se está convirtiendo también en un término que designa tanto a la nueva ola de investigación científica, como a la traducción a nuestra cultura de estas prácticas. Es decir, es como un paraguas que agrupa un conjunto de técnicas en las que no sólo se practica *mindfulness*, también la compasión con uno mismo y con los demás», aclara Gustavo G. Diex, director de Nirakara, Mindfulness Institute.

«Vivimos atados a múltiples preocupaciones y con un nivel de estrés muy grande que, por lo general, no es debido a situaciones reales. No es que tengamos un león al lado que nos vaya a comer. Casi siempre nos generan estrés cosas imaginarias que nos creemos. Como si estuviéramos soñando y no nos diéramos cuenta. Es una proyección de futuro constante que nos arrastra», reflexiona Diex, que practica meditación y yoga desde los 15 años (ahora tiene 33). Desde 2011 imparte en la Universidad Complutense de Madrid (UCM) dos cursos (uno para profesio-

sionales y otro abierto a cualquier persona) basados en los programas de *mindfulness* que la Universidad de Massachusetts (EEUU) desarrolló hace décadas.

Asistimos a una de sus clases semanales en la UCM. Una veintena de alumnos relata cómo han ido aplicando técnicas que les enseñaron en clases anteriores, identifican los factores que les causan estrés, o aprenden a sentarse de manera adecuada. «Las personas que empiezan a hacer *mindfulness* nos dicen que tienen más capacidad para regular sus emociones y su estrés, y mayor grado de bienestar y serenidad. Que pueden, por ejemplo, hacer la compra o cocinar tranquilamente. También hace que tengan *insights*, es decir, comprenden cosas de su vida a las que no llegan por un proceso analítico. Por ejemplo, se dan cuenta de que viven con una persona con la que no quieren estar, o que apenas miran a su compañero».

«La lista de beneficios de la meditación es inmensa. Hay personas que quieren dejar de fumar y, además de lograrlo, se dan cuenta de que duermen mejor, o que les ha bajado la

presión arterial y sus problemas respiratorios han mejorado. Otras vienen porque tienen mucho estrés y dejan de tener miedo a los perros», enumera Maribel González.

Los monjes budistas, con miles de horas de meditación a sus espaldas, han permitido a los científicos constatar los cambios que produce en el cerebro y que han sido medidos con técnicas de imagen, como la resonancia magnética funcional y más

Sigue en **página 49**

'Mindfulness', mucho más que una moda

VICENTE SIMÓN

Mindfulness es una capacidad humana básica y universal que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento. Siendo algo inherente al hecho de ser humanos (de poseer un cerebro humano), es lógico que se haya practicado en todas las culturas y en todos los tiempos, aunque manifestándose bajo formas muy diversas, según los moldes que cada entorno cultural le ha ido imponiendo.

Lo que resulta novedoso, en la actualidad, es que esa actividad milenaria (y clásicamente encuadrada en contextos religiosos o chamánicos) haya comenzado a ser estudiada por la ciencia y a ser asimilada por la cultura occidental en un sentido muy amplio. En mi opinión, lo que está sucediendo ahora y que yo suelo llamar el movimiento *mindfulness*, refleja la eclosión de una nueva conciencia, de un cambio global en el estado de conciencia de una gran parte de la humanidad (no de toda simultáneamente, pero sí de amplios sectores del mundo industrializado). Ese estado de conciencia no es «nuevo», en el sentido de que no hubiera habido antes seres humanos que lo hayan experimentado (ciertamente muchos han sido quienes lo han vivido a lo largo de la historia), pero lo que sí es novedoso es que se extienda a capas muy extensas de la sociedad.

Estamos viendo cómo *mindfulness* se está abriendo camino en diversos ámbitos: en el campo de la salud (tanto física como mental), en el de la educación (en el que sin duda va a desempeñar un papel crucial, pues estamos en condiciones de enseñar a las nuevas generaciones a regular sus emociones), en el de la empresa (en donde aporta serenidad a un entorno estresado), e incluso en el de la política. En todos los campos, en definitiva.

No se trata pues de una moda, ni siquiera de una técnica útil y provechosa, sino de un movimiento global y profundo, que augura una nueva era en la historia psicológica de la humanidad.

Vicente Simón es catedrático de psicobiología y médico psiquiatra, e imparte cursos de meditación. www.mindfulnessvicentesimon.com.

BUDISTAS

Un monje medita con electrodos en la cabeza durante un estudio para medir los efectos en el cerebro. / ELMUNDO



Viene de **página 48**

recientemente, la magnetoencefalografía (que mide la actividad en distintas zonas durante un tiempo). Los sorprendentes resultados obtenidos durante un estudio de la Universidad de Wisconsin con el monje tibetano Matthieu Ricard hicieron que en 2007 fuera considerado «el hombre más feliz de la Tierra».

Hay muchas otras investigaciones sobre este tema. Richard Davidson, de la misma universidad, descubrió que las personas con tendencia a la depresión tenían una predominancia en la activación de la zona prefrontal derecha del cerebro, mientras que las personas con mayor capacidad para regular sus emociones tienen más activada la izquierda. Un experimento mostró que tras ocho semanas de meditación, este último empe-

«Casi siempre el estrés lo generan cosas imaginarias que nos creemos»

Aquí y ahora: el 'mindfulness' trata de lograr la atención plena en el presente

zaba a activarse. Asimismo, otros estudios revelaron que los meditadores a largo plazo tienen mayor densidad neuronal y sus cerebros se conservan jóvenes más tiempo. O que presentan mayor rugosidad, un aspecto relacionado con la capacidad de procesar información.

«La cantidad de estudios es abismal y en los próximos cinco años vamos a conseguir demostrar que el *mindfulness* es eficaz para muchísimas cosas», asegura el psicólogo e investigador de la Universidad Jaime I de Valencia Ausias Cebolla, uno de los pioneros en aplicar en las consultas estas técnicas. No obstante, Cebolla, que se inició en *mindfulness* con María Teresa Miró, de la Universidad de La Laguna, subraya que «meditaciones hay muchas y no todas son terapéuticas». Asimismo denuncia que «hay intrusismo y gente que se mete en este mundo sin la formación adecuada». Aunque todavía no está incluido en la cartera de servicios oficiales, explica que ya hay hospitales que utilizan *mindfulness*: «De momento se están haciendo programas piloto o estudios pequeños. Pero no sustituye a una terapia. Es un complemento para enseñar determinadas habilidades», aclara. También existen contraindicaciones: «Como con cualquier fármaco o terapia, puede ser perjudicial si se utiliza mal. Hay que tener cuidado con las personas con trastorno obsesivo compulsivo. También con los pacientes con depresiones agudas, que tienen pensamientos suicidas o apenas pueden levantarse de la cama», enumera. También considera esencial «que el terapeuta lo practique».

Aunque en teoría meditar es sen-



LA PRÁCTICA

Para obtener beneficios hay que meditar a diario, al menos 5 o 10 minutos. Lo ideal, según los instructores, es dedicar una hora. / SERGIO GONZÁLEZ

cillo, llevarlo a cabo no lo es en absoluto. Se trata de observar los pensamientos y emociones en el presente, dejando que pasen como nubes en el cielo, pero sin oponerse ni agarrarse a ellos. «Al principio es casi imposible, tienes una cascada de pensamientos que van y vienen. Se suele decir que después se convierten en un río, y al cabo de muchas horas de

meditación, la mente se convierte en un océano de calma», compara Diex.

«No se trata de intentar poner la mente en blanco, como a veces se piensa», aclara Jimena San Román, que junto con Maribel González imparte talleres intensivos en el centro DeYoga de Aravaca (Madrid). «La meditación es un estado que hay que alcanzar. Es como intentar alcanzar

el sueño. Para llegar a dormir puedo dar una serie de técnicas, que te pongas un pijama, tener una cama cómoda... pero puedes dormir o no. Lo mismo sucede con la meditación, puedes alcanzarla o no. Intentamos enseñar todas las herramientas y técnicas para poder llegar a ese estado».

En España hay una veintena de monjes budistas. Una de ellas es Guen Chokga, directora espiritual de los 14 centros de budismo Kadampa que hay en nuestro país y en los que ofrecen desde cursos para profundizar en estas enseñanzas milenarias a clases de iniciación a la meditación de media hora para cualquier persona: «El budismo Kadampa es una presentación moderna de las enseñanzas de Buda de hace 2.500 años. Se adapta a la sociedad de modo que puedes practicarlas en tu vida diaria,

Capturar mi mente agitada

JUAN FORNIELES

El tióvivo periodístico y los seísmos de la vida más allá de la Redacción son los dos polos magnéticos que alteran mi mundo. De sol a sol, vendo la realidad en forma de titulares y, metido con calzador, practico una paternidad casi telefónica. Todo ello salpicado por una suerte de anestesia: el *running*. Correr maratones reconcilia mi ego y amansa mi torbellino mental, pero para mantener iluminada la sonrisa he hallado un método nuevo: la meditación.

Primero me interesé por el yoga en su vertiente deportiva, coqueteando con el posturo caliente de Bikram. En esa eterna búsqueda de la calma me topé con dos evangelizadoras de la meditación: Jimena y Maribel. Me hablaron de la «atención plena», de la libertad mental que se llega a alcanzar y de la madurez que se adquiere estirándose sobre una colchoneta en la posición del cadáver (*savasana*, en argot yogui). No les fue fácil, pero al final lograron convencerme y me vi en una de sus clases de ¡cuatro horas!

De esa primera clase, que pasó como un suspiro, recuerdo una técnica de origen budista llamada *Capturando la mente agitada*. Consistía en cerrar los ojos y concentrarse contando del uno al siete, pero lentamente. Entre dígito y dígito, una respiración completa por boca y nariz. Si se perdía la cuenta, lo que pasaba una y otra vez, volvías a la casilla de salida. Y si se completaba el ciclo, reiniciabas la serie con un múltiplo (de 1 a 14; de 1 a 21...). En fin, el equilibrista aritmético resultó más difícil de lo que parece. De hecho, creo que no pasé de 14. Aún así, durante largos y reconfortantes segundos logré aparcar el mundo y estar en paz conmigo mismo. Ahora, por la noche, ya no cuento ovejas y uso esta práctica para intentar conciliar el sueño. Un sueño lleno de curiosidad por descubrir otras técnicas de la meditación que me ayuden a crecer.

con tu familia y en medio de la ciudad», asegura. «Desde la medicina se está fomentando la meditación porque se pueden prevenir muchas enfermedades. Tenemos que aprender a apaciguar la mente».

ELMUNDO.es

► **Vídeo:** Beneficios de meditar.