

# MEDITACIÓN: TU NUEVO RUNNING

Si lo pruebas, te engancharás a este ejercicio intelectual, que ahora abandona la mística con la que nació y se centra en la gimnasia mental, libre de aditivos y llena de ventajas. Ommm!

POR SUSANA BLÁZQUEZ

**M**e gustaría aprovechar este momento para hablar de los beneficios de la meditación trascendental». Hace poco más de dos meses Yoko Ono se dirigía así a los asistentes congregados en el Museo Guggenheim de Bilbao con motivo de la inauguración de su exposición antológica. Y no es la única. Utilizar cualquier pretexto para hablar de las ventajas de esta práctica milenaria se está convirtiendo en una moda entre las *celebrities*. ¿Lograría la multifacética artista japonesa llevar a su terreno a alguno de los allí presentes? No tenemos datos, pero seguro que con este gesto contribuyó a ganar adeptos para la causa, que no es nueva, aunque lo parece. Desde hace unos meses asistimos al *boom* de la meditación del siglo XXI y del *mindfulness*. La primera dice *bye bye* a la espiritualidad y se centra exclusivamente en el entrenamiento para el cerebro. Puedes meditar donde y cuando quieras (¡hasta encima del coche!) y aprovecharte de sus bondades desde el minuto uno. Y el *mindfulness* (atención plena) trata de dirigir el foco hacia el momento presente, sentir lo que estamos viviendo. La lista de famosos que las practican—en cualquiera de sus variantes— es interminable, al menos al otro lado del Atlántico, donde esta práctica empieza a estar tan arraigada como el ejercicio físico. Basta con echar un vistazo a los *healthies* que últimamente invaden las redes sociales. Gisele

La lista de 'celebrities' que se apuntan a la fiebre del 'mindfulness' crece: Gisele Bündchen, Alessandra Ambrosio y Jessica Alba son devotas seguidoras

Bündchen, Jessica Alba o Alessandra Ambrosio son algunas de las caras conocidas que llenan sus cuentas de Instagram, Tumblr o Pinterest con *selfies* en clave *wellness*, superconcentradas o en plena sesión de yoga. Meditar ya es *cool*.

«Se está desligando de la religión. Hasta hace poco, la única manera de obtener una formación de calidad en esta disciplina era pasar varios meses o años en un monasterio budista. Pero ahora se puede aprender en hospitales, escuelas y cárceles, y además con muy pocas —o ninguna— referencias a la religión. Incluso, es posible recibir clases particulares por Internet»,

cuenta Kenneth Folk, uno de los profesores y *coaches* de meditación más influyentes e innovadores de California, donde esta gimnasia para la mente arrasa. Justamente allí, en Silicon Valley—centro

neurálgico de innovación y desarrollo de alta tecnología en el mundo—, se ha gestado un movimiento que está revolucionando la manera de entender la empresa y su relación con los empleados. Google, el gigante de las búsquedas, en su empeño por contribuir a la felicidad de sus empleados, puso en marcha hace algún tiempo *Busca en tu interior*, un curioso programa con el que enseña meditación en horario laboral. ¿El objetivo? Fomentar la inteligencia emocional de sus trabajadores y, de paso, hacerlos también más rentables. Chade-Meng Tan, ingeniero y artífice de que en esta compañía y en otras muchas multinacionales se medite con la misma normalidad con la que se tiene una reunión o se revisa un informe, explica el porqué de esta fiebre: «Por una simple razón, porque funciona. Una vez que la ciencia ha mostrado al gran público los beneficios que aporta, su popularización es inevitable. No nos olvidemos de que su principal virtud es que aumenta la felicidad». ►



Para hacerte seguidora de este nuevo movimiento no tienes que recluirte durante meses en un templo budista





Como prueba, el programa *Busca en tu interior*, que dura siete semanas. Su éxito ha sido total en las personas que lo han experimentado y su lista de espera no hace más que alargarse. De hecho, el método ha acabado convirtiéndose en libro (en España está editado por Zenith), lo que ha contribuido aún más a su popularización. «Algunos participantes nos dijeron que habían conseguido un ascenso gracias a las habilidades adquiridas en el curso; otros notaron una gran mejoría en la marcha de sus matrimonios; muchos lograron, de una vez por todas, dejar de fumar y a la mayoría, sencillamente, les cambió la vida a mejor», continúa Tan.

A algunos la meditación les ha servido para salvar su matrimonio, conseguir un ascenso o dejar de fumar. Y para la mayoría su vida ha cambiado a mejor

Vistos los beneficios infinitos, muchas empresas han decidido sumarse a esta moda *zen* e incorporarla como incentivo. Es el caso del periódico *Huffington Post*. Su presidenta, Arianna Huffington, que se encuentra en plena campaña de promoción de su libro *Thrive* (Hardcover), no para de repetir que «meditar cinco minutos al día puede transformar tu vida». Y de esto sabe mucho también la todopoderosa Oprah Winfrey, ferviente fan de la meditación trascendental, que anima a sus empleados a practicarla 15 o 20 minutos dos veces al día. ¿El resultado? Menos estrés, menos migrañas, más energía y una mejor calidad del sueño.

También en esta línea está la comunidad Wisdom 2.0, fundada por Soren Gordhamer, otro ejemplo del interés que despierta el *mindfulness* en el mundo de la empresa. La proliferación de iniciativas y libros sobre el asunto dan cuenta de ello. Entre los manuales más solicitados está *Focus* (Kairós), la última obra del gurú de la inteligencia emocional Daniel Goleman, donde invita a desarrollar la atención plena para alcanzar la excelencia. «Se trata de un fenómeno global y no sólo de una técnica a la que recurrir para resolver determinados problemas. Ya estamos viendo cómo el *mindfulness* se está introduciendo en campos aparentemente tan alejados de su ámbito original como pueden ser el ejército o la política. De hecho, creo que ninguna actividad humana va a quedar excluida de su área de influencia», afirma el doctor Vicente Simón, catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia y uno de los mayores expertos en esta materia en nuestro país. Si analizamos los factores que están contribuyendo a su auge, hay uno concluyente: los resultados que aportan los estudios científicos centrados en el cerebro. «La meditación es una gimnasia mental, y en un ambiente cultural en el que la gente desea cuidarse cada vez más, no es sorprendente que, además del cuerpo, también se preocupe por el cerebro», sigue Simón. La clave de todo está en entender la meditación como ►

## ALGUNAS DE LAS COSAS QUE DEBES SABER ANTES DE INICIARTE EN EL 'MINDFULNESS'

### CÓMO Y CUÁNDO

Lo habitual es practicarla sentado con los ojos cerrados y centrándose en la respiración. Pero se puede hacer con los ojos abiertos, de pie, caminando... En la meditación formal se adopta una postura determinada. La informal puede hacerse a cualquier hora mientras realizas casi cualquier actividad.

### CON QUIÉN

Al igual que ocurre con la gimnasia, donde no todos los ejercicios son eficaces o recomendables para una persona, en la meditación pasa lo mismo: se requiere un poco de investigación y fijarse metas coherentes. Busca un preparador experto y después amplía en casa tu entrenamiento.

### DÓNDE

- **Kadampa** Manuela Malasaña, 26, Madrid, [www.meditaenmadrid.org](http://www.meditaenmadrid.org).
- **De Yoga** Camino de la Zarzuela 11, Aravaca, Madrid, tel. 913 57 39 38.
- **Asociación Española de Meditación Vipassana** [meditacionvipassana.com](http://meditacionvipassana.com).
- **Espai Obert** Ribés, 24, Barcelona, [www.meditacioespaiobert.com](http://www.meditacioespaiobert.com).

una gimnasia para aprender a reducir el estrés, mejorar la capacidad de concentración en una tarea o entrar en diferentes estados de conciencia; en definitiva, para ser más feliz. Pero no todo vale para todo: cada uno de estos logros exige su propia técnica. «No tienes por qué creer en ninguna doctrina o convertirte en budista. Eso no te va a ayudar. Lo que debes hacer es entrenar y, así, los resultados llegan solos. Tampoco creo que los gurús sean esenciales para generalizar la práctica de la meditación. Ese modelo tuvo su momento, aunque pasó hace ya tiempo», dice Kenneth Folk, gran defensor del *fitness* contemplativo. Sus cursos *online* ([popexpert.com/kennethfolk](http://popexpert.com/kennethfolk)) acaparan miles de seguidores y está a punto de lanzar una novedosa *app* interactiva. «Espero que no sea algo pasajero, que se quede a formar parte de nuestro día a día. La llegada del *mindfulness* a Occidente no ha sido casualidad, sino que viene a cubrir una necesidad. Vivimos deprisa y malgastamos mucha energía en organizar nuestra vida para que todo se acople, cuando lo fundamental es que podamos conectar más con nosotros mismos, en lugar de vivir tan proyectados hacia fuera», apunta Mónica Orozco, psicóloga clínica e instructora de *mindfulness*.

**P**ero si es la panacea del siglo XXI, por qué no aprenderla desde pequeños? «Cuando enseñas meditación a niños en el colegio, la asistencia y las notas suben, al tiempo que las agresiones y otros problemas de comportamiento bajan. En una escuela en San Francisco en la que se ha probado, el primer año en el que se empezó a enseñar meditación, el número de expulsiones por mala conducta se redujo un 45%», comenta Chade-Meng Tan. Y al hilo de esto, el doctor Vicente Simón añade que «el desarrollo del *mindfulness* tiene un futuro extraordinario en el ámbito de la educación. En España están surgiendo numerosos proyectos para ir introduciéndola en las clases, porque lo ideal es que participen profesores, padres y alumnos». De hecho, en la Asociación

Varias iniciativas que han probado a enseñar 'mindfulness' en los colegios han mostrado que el comportamiento de los niños mejora y suben sus notas

Mindfulness y Salud ([www.amys.es](http://www.amys.es)) ya están desarrollando varios programas, como *Escuelas conscientes* y *Aulas felices*. Otros la han aprendido de mayores, pero se han convertido en verdaderos especialistas, como Chade-Meng Tan, que no duda en revelar su fórmula magistral para conseguir su nirvana particular: ser feliz a todas horas. «Desarrollar la paz interior, prestar atención a las experiencias alegres y tratar de ser amable con todo el mundo», puntualiza. Así de sencillo... o no. Al final, se trata de tomar conciencia. Y es que ya lo adelantó John Lennon cuando dijo que «la vida es aquello que sucede mientras estamos ocupados en hacer otros planes». Algo que, definitivamente, no ocurriría si nos pusiéramos todos en modo *mindfulness*... ■

¿QUIÉN SE APUNTA?

**Son muchos los famosos** que han cruzado el umbral de «la puerta a la estabilidad interior» que ofrece la meditación trascendental, practicada por más de seis millones de personas en todo el mundo. ¿Su principal portavoz? El cineasta y artista David Lynch, que lleva 40 años rendido a las bondades de esta técnica mental y ha dedicado –no sin grandes críticas y polémicas– buena parte de su vida y energía a popularizarla.

**A Naomi Watts** esta práctica le ayuda a mantenerse tranquila y estable, a Hugh Jackman le cambió radicalmente la vida y a Eva Mendes le ayuda a combatir las subidas y bajadas de su día a día. Clint Eastwood la utiliza como arma para combatir el estrés y Paul McCartney considera que es un regalo para toda la vida. ¿Alguien da más?



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Sheryl Crow.
2. Gisele Bündchen
3. Raquel Zimmermann.
4. Hugh Jackman.
5. Eva Mendes.
6. Gwyneth Paltrow.
7. Clint Eastwood.
8. David Lynch.

NEIL KIRK / PASCAL CHEVALLIER / GETTY / WIREIMAGE / FILMMAGIC.