

7

LAS PRÁCTICAS FORMALES NUCLEARES DE MINDFULNESS

Como flores hermosas, con color pero sin aroma,
son las dulces palabras para el que no obra de acuerdo a ellas.

Buda

-
- Introducción
 - Práctica de mindfulness en la respiración o sentado
 - Habilidades a desarrollar con la práctica de mindfulness en la respiración
 - *Body scan* o escáner corporal y sus subtipos
 - Habilidades a desarrollar con la práctica de *body scan*
 - Práctica o espacio de los tres minutos o de los tres pasos
 - Habilidades a desarrollar con la práctica de los tres minutos
-

INTRODUCCIÓN

Mindfulness se estructura sobre la base de una serie de prácticas formales nucleares, que constituyen el pilar y el laboratorio de aprendizaje para las prácticas informales, que son el estado mindful de la mente que se pretende mantener durante todo el día. La esencia de todas las técnicas es la misma: el modelo que presentamos en el capítulo 6. Se entrena la atención utilizando un anclaje, que va cambiando en cada práctica (respiración, sonidos, sensaciones y movimientos corporales), pero que siempre tiene en común que está situado en el cuerpo.

Los diferentes tipos de anclaje nos permiten entrar en contacto con distintos tipos de experiencia, y nos ofrecen la posibilidad de

practicar diferentes técnicas, siempre con la misma actitud de aceptación, apertura y curiosidad; de juego, en última instancia. Ya hemos descrito la práctica de la uva pasa en el capítulo 3, que se utiliza para sentir de forma práctica la diferencia entre el estado de mindfulness y nuestro estado habitual de piloto automático. Además de esta, las prácticas nucleares de mindfulness son las que resumimos en la Tabla 1 y que describiremos a continuación.

Tabla 1. Prácticas formales nucleares de mindfulness

- Mindfulness en la respiración
- *Body scan*
- Práctica de los tres minutos

En el siguiente capítulo comentaremos las prácticas accesorias de mindfulness. Por último, en mindfulness existen también unas recomendaciones para la realización de prácticas informales, tema al que dedicamos específicamente el capítulo 9. A estas prácticas nucleares se han añadido otras que no vienen originariamente de mindfulness, pero que, por su eficacia, se han añadido dentro de varios programas y, por eso, nosotros las incluimos en el nuestro. Son las siguientes:

- Mindfulness y valores (capítulo 13).
- Mindfulness y compasión (capítulo 14).

PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN O SENTADO

La práctica centrada en la respiración es una de las técnicas más conocidas y practicadas de mindfulness. Se utiliza como anclaje la propia respiración, y se basa en las experiencias y sensaciones de «respirar sabiendo que se está respirando», es decir, con la atención hacia la respiración, momento a momento. Es una práctica segura y

fácil de practicar, tanto para la población general como para los pacientes. Existen tres posibles anclajes en la respiración:

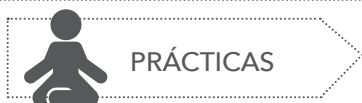
- **Fosas nasales.** La atención se sitúa en ambos orificios. El anclaje es la sensación corporal del aire pasando por ellos.
- **Pecho.** Suele situarse en el centro del esternón. Aquí el anclaje es el movimiento del pecho adelante y hacia atrás durante la respiración.
- **Abdomen.** Tiende a situarse unos dos dedos transversales por debajo del ombligo. El anclaje consiste en el movimiento del abdomen hacia adelante y hacia atrás.

Estos son los anclajes habituales. En el abdomen suelen sentirse de forma más intensa las emociones que en el pecho, y en este lugar más que en las fosas nasales. Por eso el meditador, cuando está alterado emocionalmente, puede decidir usar las fosas nasales si piensa que la meditación no va a poder calmar las emociones, ya que de esta forma tiende a sentir las menos. O, si considera que mindfulness podrá regularlas, puede emplear el abdomen, para sentir las más intensamente. Generalmente, cada persona suele tener un anclaje preferido, que es el que suele usar habitualmente, pero la recomendación es que se usen todos de vez en cuando.

Hay otros anclajes posibles y descritos en las tradiciones contemplativas, como el labio superior. En última instancia, el mejor anclaje es aquel donde el individuo mejor perciba la respiración, porque hará que sea más difícil perder el anclaje.

Mindfulness es una práctica de atención, no de respiración, por eso no se fuerza o modifica la respiración (lo que constituiría una actividad de la mente en modo hacer), sino que solo se observa (como corresponde a la mente en modo ser). El aire no se sigue por el conducto respiratorio, sino que la atención se fija en un único punto: fosas nasales, pecho o abdomen. Por último, el anclaje es sensorial, la sensación del contacto del aire en fosas nasales o del desplazamiento del pecho o el abdomen. No es la imagen de esa parte del cuerpo. Por eso, si visualizamos el anclaje, que inicialmente es lo habitual, la atención no está situada en la sensación corporal sino la imagen mental. Con el tiempo, dejaremos de visualizar.

A continuación, describiremos dos prácticas de mindfulness sentado. La primera es mindfulness en la respiración. Es la más sencilla de las dos y con la que suele empezarse. Cuando tras varios días de práctica está asentada, se amplía a mindfulness en la respiración y el cuerpo.



MINDFULNESS SENTADO (I): ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Paso 1. Adopta una posición cómoda sentada, dejando que el cuerpo se estabilice, lentamente, en esa posición. Se pueden hacer una o dos respiraciones más profundas para llevar la atención sobre el cuerpo y, poco a poco, empezar a notar las sensaciones corporales en ese momento (por ejemplo: el contacto del cuerpo con el suelo, con la esterilla o con la silla, la temperatura de la piel, sensaciones en general), hasta llegar a incluir las sensaciones de todo tu cuerpo en general.

Paso 2. Poco a poco, empieza a tomar consciencia de tu respiración. Puedes llevar la atención hacia los movimientos del pecho o del abdomen durante la inspiración y la espiración o hacia las sensaciones del paso del aire que entra y sale a través de las ventanas de la nariz durante la respiración. Es importante seguir el flujo natural de la respiración, sin tratar de cambiarlo, solo observándolo y tomando consciencia de él, aceptando lo que está ocurriendo en el presente.

Paso 3. Eventualmente, la mente va a divagar. Es muy normal que la atención se aleje repetidamente de la respiración y de las sensaciones corporales y esto no supone ningún problema. Cuando tomes consciencia de que alguna distracción, en forma de sensación, pensamiento, sentimiento o impulso surge en la mente, simplemente toma consciencia de que la mente está divagando y, amablemente, deja que las distracciones pasen, sin enfadarte contigo ni juzgarlas, y vuelve a dirigir la atención hacia la respiración y la totalidad del cuerpo.

Paso 4. Es posible que puedas experimentar sensaciones intensas, como dolor en alguna parte del cuerpo, y descubras que la atención se ve repetidamente arrastrada por estas sensaciones, alejándose del punto de anclaje elegido (la respiración o el cuerpo). Tal vez quieras aprovechar entonces para decidir deliberadamente cambiar de postura o permanecer en ella y cambiar el foco de atención a esas sen-

saciones más intensas. Si te decides por esta opción, puedes explorar las sensaciones de forma más detallada: ¿cómo sientes las sensaciones?, ¿en qué lugar?, ¿cambian de intensidad o de lugar con el tiempo? No se trata de que pienses en ello, sino de que lo sientas. Puedes usar la respiración para dirigir la atención a esa zona «respirándola», como se hace en el escáner corporal.

Paso 5. Siempre que la atención se vea arrastrada por la intensidad de las sensaciones físicas o cuando la atención se distraiga, puedes volver a conectar con el presente dirigiendo la consciencia al movimiento de la respiración o a la sensación del cuerpo como una totalidad. Después, la consciencia puede expandirse hasta incluir las sensaciones procedentes de todo el cuerpo.

Paso 6. Antes de cerrar la sesión, vuelve a llevar tu atención hacia las sensaciones de la respiración abdominal. Puedes sentir la conexión con la inspiración y la espiración instante tras instante, percibiendo el anclaje a la respiración y la sensación de equilibrio. Poco a poco, cuando te sientas preparado, puedes poner fin a la práctica.

MINDFULNESS SENTADO (II): ATENCIÓN AL CUERPO

Entre los pasos 5 y 6. Tras 10-15 minutos de mindfulness en la respiración como hemos descrito anteriormente, permite que tu consciencia se expanda a todas las sensaciones de todo el cuerpo. Gradualmente, cambia el foco de atención, abandonando la respiración y tomando consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad y de cómo las sensaciones cambian continuamente. Podrías sentir la respiración en todo el cuerpo, como si todo estuviera respirando.

Además del cuerpo como un todo y de las sensaciones de la respiración, puedes incluir las sensaciones de las zonas donde el cuerpo está en contacto con el suelo, la silla, la ropa o cualquier otro objeto.

Si la mente divaga, que es su pauta habitual, alégrate por haber tomado consciencia de ello, observa dónde ha ido la mente y vuelve a llevarla amablemente a la sensación del cuerpo como una totalidad.

Si experimentas sensaciones desagradables o dolorosas, procede como hemos comentado anteriormente en los pasos 4 y 5.

Cuando decidas, puedes cerrar la sesión como comentamos en el paso 6.

MINDFULNESS SENTADO (III): ATENCIÓN A LOS SONIDOS, LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES

(entre pasos 5 y 6)

Sonidos. Lleva la atención a los sonidos, sintiendo de dónde proceden, cuáles son sus características, cómo aparecen y desaparecen, por qué parte del espacio que te rodea vienen (por arriba o por abajo, por los lados, por delante o por detrás).

No hace falta que persigas los sonidos, ocurren sin que tú los busques. No pienses en ello, ni los etiquetes, solo experimentalos como meras sensaciones auditivas (es decir, pon la atención en su tono, timbre, volumen o duración). Incluso si oyes palabras en tu idioma, no pienses en el significado, escúchalas como si hablasen en otro idioma. Se consciente de los sonidos más y menos intensos, del espacio entre los sonidos y del silencio.

Si la atención se va, reconoce amablemente dónde se ha ido y vuelve a situarla en los sonidos. Una y otra vez.

La atención a los sonidos es una práctica muy potente para expandir la consciencia. Puede seguir a mindfulness en la respiración y preceder a mindfulness en los pensamientos y sensaciones, o puede ser una practica independiente por sí misma.

Pensamientos y emociones. Igual que has puesto la atención en los sonidos, fenómenos que no puedes controlar y que aparecen en tu mente de forma autónoma, los pensamientos que aparecen en la meditación (a diferencia de cuando piensas voluntariamente) tampoco los puedes controlar, simplemente aparecen. Observa el proceso de cómo aparecen, cómo se mantienen en tu espacio mental y cómo desaparecen en pocos segundos, sin que tú hagas nada. Podrías incluso percibir por qué lado de la mente aparecen: por arriba, por abajo, por la izquierda o por la derecha. No quieras impedir que aparezcan, acelerar su curso, o querer que desaparezcan. Deja que sigan su proceso natural, como hacías con los sonidos.

A algunas personas les resulta útil conceptualizar su espacio mental como una pantalla de cine y observar cómo los pensamientos aparecen en ella, usando el mismo proceso que hemos descrito anteriormente. Otra metáfora utilizada es considerar la mente como el cielo azul infinito y los pensamientos como nubes que aparecen en él.

Para identificar las **emociones**, observa la carga emocional que llevan los pensamientos, tanto en su valencia (agradable, desagradable o neutro), como en su intensidad (leve, moderada o intensa).

Si tu mente se dispersa y te ves arrastrado por tus pensamientos, observa la zona de tu cuerpo que se ve afectada por ello. Es posible que haya tensión en alguna parte del cuerpo. Puedes poner la atención en esa parte del cuerpo, «respirándola» para que se suavice. Es el proceso que utilizamos para manejar las emociones en mindfulness.

Atención sin objeto. Para finalizar, es posible que quieras soltar el objeto de atención al que estabas fijado (respiración, sonidos, pensamientos) y dejar que el campo de consciencia se expanda hasta incluir todo lo que aparece en la mente y en el cuerpo. Intenta descansar simplemente en la consciencia, sin punto de anclaje. No te aferres a nada, no desees nada, simplemente observa con ecuanimidad lo que ocurre. Y cuando quieras puedes cerrar la práctica (como en el paso 6).

OTRAS VARIANTES DE MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN

Mindfulness en la respiración es la práctica meditativa más conocida y usada, tanto en mindfulness como en otras tradiciones meditativas. Por eso hay muchas variedades aparte de la que hemos descrito. Estas son algunas de ellas que el practicante puede utilizar:

- 1. Contar respiraciones.** Es la forma más sencilla de practicar porque el anclaje de la atención es muy evidente. Es sencillo darse cuenta de que la mente divaga porque hemos perdido la cuenta. Esta forma de practicar se recomienda cuando uno se inicia en mindfulness o cuando la mente está muy agitada. Se cuentan las respiraciones mentalmente así: uno, dos, tres, numerando cada ciclo de inspiración-espирación. Suele hacerse al final de la espiración y se recomienda contar hasta diez e iniciar nuevamente la cuenta desde el uno. No se recomienda contar sin límite para evitar caer en el piloto automático. La mente divaga si perdemos la cuenta o si nos pasamos de diez. En ambos casos volveríamos a iniciar la cuenta.
- 2. Atención a los aspectos de la respiración.** Se centra en las características físicas de la respiración:

Si la espiración es profunda/superficial y rápida/lenta.

Cómo el aire al espirar está más caliente y húmedo que al espirar.

La distribución del aire al inspirar por los dos caños de la nariz. Suele variar en cada respiración entrando más por uno o por otro.

3. Atención a las cuatro partes de la respiración. Tradicionalmente pensamos que la respiración solo consta de dos movimientos, inspiración y espiración, pero en mindfulness y las tradiciones contemplativas se sabe que se compone de cuatro períodos: estos dos y el espacio entre inspiración-espiración y el espacio entre espiración-inspiración (el cual suele ser más largo que el primero). Inicialmente solo percibimos inspiración y espiración, pero posteriormente ambos espacios van a ir haciéndose más evidentes conforme la agitación mental disminuye. Con la práctica puede comprobarse que pensamientos y respiración van muy asociados y que en los espacios muertos entre inspiración-espiración y espiración-inspiración, la mente no genera pensamientos. En meditadores avanzados estos espacios de apnea son mayores durante la meditación como lo son los períodos libres de pensamientos.

HABILIDADES A DESARROLLAR CON LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN

Esta práctica es compleja ya que se compone de varias partes. Las principales enseñanzas a desarrollar en cada una de las partes de la práctica son las siguientes:

a) **Mindfulness en la postura**

- *Anclaje en el momento presente a través de las sensaciones corporales.* El hecho de sentarse permite desengancharse de cualquier actividad mental previa y focalizarse en las sensaciones corporales.
- *Experimentar la transición desde el «modo hacer» al «modo ser».* Focalizar la atención en la postura al inicio de la práctica y establecer la intención de la práctica permite cultivar de forma

intencional el paso del «modo hacer», habitual en la vida diaria, al «modo ser», propio de la meditación. Aprender a hacer esta transición de forma adecuada permitirá realizarla de forma frecuente en el día a día.

- *Sentir la conexión entre el cuerpo y la experiencia emocional.* Adquirir la postura de meditación trae a la mente las cualidades de dicha postura: estabilidad, tranquilidad, apertura, confianza, etc. Lo mismo ocurre con cualquier otra postura que se adquiera y, viceversa, toda emoción tiene un correlato corporal.

b) **Mindfulness en la respiración**

- *Anclaje en el momento presente.* El modo hacer siempre presenta tareas no terminadas que hay que monitorizar en el pasado y el futuro con pensamiento conceptual. La respiración nos sitúa en el presente, las sensaciones llenan la mente no dejando espacio al diálogo interno.
- *Asentamiento y calmado de la mente.* La respiración ayuda a asentarse la mente en un anclaje como la respiración, que se experimenta como neutro, lo que facilita la estabilidad, permitiendo dirigirla a un rango de experiencias mayor.
- *Manejarse hábilmente con la mente errante.* Nos permite reenfocar la atención, cambiar el modo mental, descentrarnos respecto a los hábitos de la mente, etc.
- *Fomentar la curiosidad.* Focalizarse en un acto repetitivo como respirar permite desarrollar la curiosidad sobre los sutiles cambios que ocurren en cada respiración (más profunda o superficial, se produce más en un caño o en otro, temperatura y humedad diferentes al espirar que al inspirar, etc.)
- *Practicar compasión.* No hay juicio en mindfulness y la actitud hacia la mente debe ser amable. Ayuda a ser más compasivo con nosotros mismos y disminuir la autocrítica.

c) **Mindfulness en las sensaciones corporales**

- *Observar el sentimiento corporal de las experiencias agradables, desagradables y neutras.* El cuerpo expresa las emociones y podemos detectarlas de forma precoz atendiendo a la «firma» que tiene en nosotros cada emoción (qué músculos se activan). Es el lugar donde la experiencia se expresa en el momento presente.

- *Notar la aversión.* Es muy importante detectarla porque se relaciona con la evitación experiencial. Notaremos estímulos que queremos eliminar o apartar moviéndonos o realizando gestos. Intentaremos evitar el impulso a actuar.
- *Aprender aceptación.* Notar las sensaciones anteriores y no reaccionar cambia la perspectiva. Nos da una mayor libertad respecto a lo que pasa después. Podemos pensar: «Está bien tener esta sensación».
- *Aprender a ampliar y estrechar el foco de consciencia.* La consciencia solo puede estar en un sitio en un momento dado, pero puede presentar un foco mayor o menor. Pasar de respiración al cuerpo amplía el ángulo. Dentro del cuerpo, poner la atención en una parte, o situarla en todo el cuerpo aumenta el ángulo.
- *Aumentar la consciencia corporal conectando mente y cuerpo.* Al igual que *body scan* y *mindfulness* en movimiento, esta práctica facilita la conexión mente-cuerpo, frecuentemente disociados en Occidente.

d) Mindfulness en los sonidos

- *Observar el flujo natural de la experiencia.* No hay forma de suprimir los sonidos o manipularlos (lo que si podemos hacer con otros fenómenos mentales, como sensaciones corporales, pensamientos o emociones). Estar con los sonidos nos permite estar con la experiencia de forma natural.
- *Recibir la experiencia como es, distinta de las etiquetas mentales.* Vemos que de forma natural etiquetamos los sonidos y reaccionamos ante las etiquetas, no a la vibración pura. Esto nos permite ver el mismo fenómeno, aunque más complejo, con pensamientos y emociones.
- *Cultivar estar completamente con la experiencia a la vez que tomamos la perspectiva del observador.* Esta cualidad es el objetivo de *mindfulness* ante las experiencias, y los sonidos son una puerta hacia esta forma de ver el mundo.

e) Mindfulness en los pensamientos y emociones

- *Descentramiento de los pensamientos.* Permitiría observar los pensamientos desde la perspectiva del «observador interesado» o

del «testigo compasivo». Ser a la vez participante y observador. Deja más espacio para actuar sin estar condicionado por ellos.

- *Relacionarse con los pensamientos como nos relacionamos con otros aspectos de la experiencia.* La comparación serían los sonidos. Tendríamos que observar el espacio en el que surgen los pensamientos, las etiquetas que les asociamos y cómo podríamos focalizarnos solo en sus cualidades sensoriales. Igual que no creemos que los sonidos sean nuestros, así deberíamos actuar con los pensamientos.
- *Relacionar emociones y pensamientos con las sensaciones físicas.* Cuando aparecen emociones negativas, anclarse en las sensaciones corporales rompe la dinámica de generar más pensamientos y emociones que perpetúan la emoción negativa, en un círculo vicioso interminable. Es una forma de no verse sobrepasado por las emociones adversas, pero tampoco suprimirlas.
- *Aprender a ver patrones mentales recurrentes y cómo se desarrollan.* Mindfulness nos permite ver patrones repetidos de pensamientos y emociones que se perpetúan y que pueden llegar a detectarse en fases tempranas y evitar que ocurran.

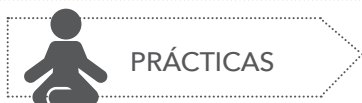
f) **Mindfulness en todo el rango de la experiencia** (atención sin objeto o monitorización abierta)

- *Aceptación de lo que es.* Completa aceptación de la experiencia que está ocurriendo en cada momento.
- *Reconocer los patrones recurrentes de la mente.* Nos permite ver toda la experiencia de pensamientos, emociones, impulsos, etc., no partes aisladas. No nos centramos tanto en el contenido de pensamientos y emociones (evitando rumiaciones), sino en el proceso.
- *Ver más profundamente en la naturaleza de la experiencia humana.* Permite ver la experiencia como tal y el espacio en el que ocurre la experiencia, dándonos una mayor libertad para cambiar lo que ocurre.
- *Desarrollar una cualidad espaciosa de la mente.* La unión de consciencia y aceptación permite una mente abierta a todo lo que ocurre.

BODY SCAN O ESCÁNER CORPORAL Y SUS SUBTIPOS

En la práctica del «escáner corporal» (*body scan* en inglés), el anclaje para mantener la atención en el momento presente son las sensaciones de cada parte de nuestro cuerpo, que son analizadas en detalle y progresivamente durante la técnica, manteniendo una actitud de apertura y aceptación hacia lo que surge. Se trata de «escanear» con la mente todo el cuerpo con atención plena. Puede realizarse en dirección desde la cabeza a los pies, o viceversa. La dirección «cabeza-pies», generalmente, puede producir una mayor sensación de relajación y, algunas veces, inducir al sueño.

La técnica se lleva a cabo generalmente en posición tumbada, pero se puede hacer en cualquier posición que a uno le resulte cómoda. Una variación interesante para personas con problemas físicos o como experimentación, es la «postura del astronauta» (tumbado en el suelo boca arriba, con las rodillas dobladas y apoyadas desde la rodilla hasta el pie en una silla). La temperatura del cuerpo puede caer un poco en la práctica, por lo que se puede tener una manta al lado, utilizándola si es necesario.



PRÁCTICA DEL ESCÁNER CORPORAL O *BODY SCAN*

Paso 1. Decide la posición a utilizar para la práctica. Relaja tu cuerpo sobre la superficie sobre la que se está en contacto, de la forma más cómoda posible. Puedes imaginar que el cuerpo está perfectamente soportado por el suelo o por el «planeta Tierra», no siendo necesario aplicar ningún tipo de resistencia ante este hecho. Al acostarse, uno puede dejar que los brazos y las manos queden a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia arriba. Las piernas también se estiran, con los pies cómodamente inclinados hacia un lado.

Paso 2. Antes de empezar con la técnica como tal, se puede realizar una breve práctica de mindfulness en la respiración, tomando consciencia, durante unos instantes, de los movimientos del pecho y, sobre todo, del abdomen.

Paso 3. Ahora uno puede decidir si desea comenzar la práctica por la cabeza o por los pies, de acuerdo con la preferencia, la comodidad o la necesidad. En el MBSR/MBCT suele empezarse por el dedo gordo del pie izquierdo, aunque nosotros solemos empezar por la cabeza. Es conveniente recordar el objetivo de la práctica. No es sentirse relajado o diferente de cómo se ha empezado, sino tomar consciencia de las sensaciones corporales en las diferentes zonas donde vamos poniendo la atención.

Paso 4. Empezando por la cabeza, uno puede explorar las sensaciones en todo el cuero cabelludo, desde la base del cuello hasta la frente, observando, lenta y conscientemente, todas las sensaciones en esa parte del cuerpo (picor, temperatura, dolor, contacto con el aire o con otros objetos, ausencia de sensación), incluyendo tanto las sensaciones agradables como también los posibles puntos de tensión, dolor o incomodidad. Del mismo modo, hay que desplazarse a través de toda la cabeza, incluyendo la frente (zona frecuentemente en tensión), las cejas, los ojos, la nariz, los labios y la boca, las orejas, ambos lados de la cara y la mandíbula. Posteriormente, se explora alrededor del cuello, hacia adelante y hacia atrás. Después, la atención se desplaza hacia los hombros y hacia otras partes del cuerpo: manos y brazos, pecho y abdomen, toda la longitud de la espalda, la cadera, y, finalmente, las piernas y los pies. Si se empieza a partir de los pies, se comienza la exploración hacia las sensaciones de temperatura en los pies, preferentemente un pie cada vez, incluyendo los dedos de los pies. Del mismo modo, se continúa explorando las piernas y otras partes del cuerpo hasta el extremo de la cabeza.

Paso 5. Es frecuente que la atención se vaya, que la mente divague. Es el funcionamiento natural de la mente, no es un problema. Tomamos consciencia de que es así y, amablemente, volvemos a llevar la atención a la parte del cuerpo que se ha nombrado. Si no sabemos dónde estamos, podemos ir a la respiración hasta que el instructor nombre otra parte como punto de anclaje.

Si notas que te duermes, puedes cambiar la posición a sentado, abrir los ojos o adoptar una posición ligeramente incómoda con un brazo o una pierna (levantándola, dejándola doblada, etc.).

Paso 6. Se puede notar cierta tensión, incomodidad o dolor en alguna región específica del cuerpo durante la práctica. En ese caso, ade-

más de explorar de forma «más cercana» la naturaleza de esta tensión, incomodidad o dolor, uno también puede imaginar que se está suavizando la zona corporal alrededor de dicha sensación mientras la explora, y/o se puede imaginar que se está «respirando» con esas partes específicas del cuerpo, lo que puede llegar a disminuir un poco el malestar. Este «respirar» las sensaciones corporales o emociones difíciles es una práctica habitual en mindfulness.

Paso 6. Antes de acabar la práctica, se debe explorar por algún tiempo las sensaciones de todo el cuerpo en su conjunto. Después, se realizan algunas respiraciones más profundas y movimientos lentos de estiramiento de todo el cuerpo, para ayudar en la fase de transición hasta que se da por finalizada totalmente la práctica.

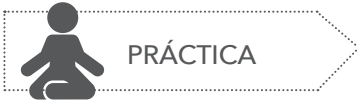
BODY SCAN PARCIAL Y SALTEADO

La duración estándar de un *body scan* suele estar alrededor de los 45 minutos, un período muy largo cuando se está empezando, en que se recomiendan prácticas de 5 a 10 minutos. La recomendación suele ser ponerse la grabación y un temporizador a 5-10 minutos y acabar el *body scan* donde nos hayamos quedado. Pero otra posibilidad es realizar un *body scan* parcial (no se incluyen todas las partes del cuerpo, solo algunas) y de forma saltada (no secuencial), intentando buscar cierto equilibrio entre los dos hemisferios.

Por ejemplo, una secuencia podría ser: mano derecha, cuero cabelludo, pie izquierdo, nariz, oreja derecha, ojo izquierdo, columna vertebral, pierna derecha, lengua, brazo izquierdo, intestinos, etc. El número de partes del cuerpo dependería del tiempo del que se dispone.

BODY SCAN COMPASIVO

Existe una modificación de esta práctica, que se emplea en las prácticas de compasión, que se denomina *body scan* compasivo. Veremos la compasión en el capítulo 14, pero esta práctica la incluimos aquí por su parecido con el *body scan*.



BODY SCAN COMPASIVO

Adopta la posición sentada habitual de meditación o, como a veces es frecuente en el *body scan*, la posición tumbada boca arriba. Usa alguna de las prácticas breves que hemos recomendado en este libro (escuchar los sonidos, sentir dónde toca el cuerpo o la respiración) para desconectarte de las preocupaciones y emociones previas a la práctica.

Lleva tu atención a la cabeza, la frente (lugar frecuente de contracturas en forma de arrugas transversales), los ojos (cuida que los párpados no presionen en exceso), la boca (lengua apoyada en el paladar, los labios no ejercen presión). Percibe toda la cara y la cabeza en su conjunto. Si notas dolor o malestar, presta atención compasiva a esa parte de tu cuerpo, deseando que se recupere pronto y agradeciéndole su función.

Muévete hacia el cuello y la garganta permitiendo que se relajen y llevando tu atención hacia cualquier tensión o malestar. Sigue bajando hacia los hombros y pecho, llenando todo tu cuerpo con una sensación de bondad y afecto. Nota cualquier molestia e invítala a que se suavice y diluya. Lleva tu atención compasiva hacia cualquier dolor o emoción negativa. No te resistas, deja que sea así.

Lleva la atención a tus brazos simultáneamente, desde la parte superior hasta los dedos. Si estás teniendo problemas en este período de tu vida, deja que tu mano se apoye en el corazón, sintiendo que ese contacto te reconforta y suaviza esa emoción negativa. Continúa con el ombligo, la espalda, la pelvis, llevando tu atención compasiva a cualquier zona de malestar. También puedes volver a la respiración, o repetirte las frases de la práctica de *metta*: «pueda tener salud», «pueda sentirme seguro», «pueda tener paz» o las frases que más te resuenen. Puede simplificarse diciendo solo los sustantivos: «paz», «salud», «bienestar», etc.

Lleva la atención a ambas piernas simultáneamente, desde su parte superior hasta la punta de los pies. Si hay alguna zona tensa, lleva allí tu atención compasiva. Hay veces en que resulta muy difícil focalizar la atención en alguna zona del cuerpo, porque está asociada a un recuerdo desagradable. Si es así, puedes saltar esa zona si prefieres.

Generalmente, los conflictos con el cuerpo surgen por dos razones: a) por causas estéticas (no nos gusta esa zona de nuestra anatomía) o b) por motivos funcionales (esa parte del cuerpo duele, está enferma o no funciona como nosotros queríamos). Habitualmente nos resulta más difícil conectar con las zonas con las que tenemos conflicto. Si podemos, visualizamos esa zona, podemos tocarla con las palmas de nuestras manos, y sentimos que le enviamos nuestro afecto, a la vez que sentimos que la respiración se desplaza a esa zona.

Finaliza con una sensación de compasión y afecto para todo tu cuerpo, pese a que haya zonas que no te gusten, pese a que no estés satisfecho/a con tu peso, o pese a las enfermedades o deformidades que puedas tener. Siente que puedes querer este cuerpo como es ahora pese a que no sea perfecto. Agradece todo lo que hace tu cuerpo por ti. Progresivamente ve moviendo las diferentes partes de tu cuerpo y toma consciencia de que vuelves a la sala de meditación. Intenta llevar esta actitud auto-compasiva al resto del día.

HABILIDADES A DESARROLLAR CON LA PRÁCTICA DE *BODDY SCAN*

Algunas de las enseñanzas que se buscan con esta práctica son las siguientes:

- **Traernos al momento presente.** El cuerpo siempre está en el presente. Poner la atención en él permite abandonar el diálogo interno (situado generalmente en el pasado o el futuro) y traernos al momento presente.
- **Atención a la experiencia directa de las sensaciones corporales.** El objetivo del *body scan* no es la relajación, aunque suele aparecer de forma secundaria, sino la toma de consciencia de las sensaciones corporales, es decir, desarrollar la consciencia corporal. La experiencia directa permite percibir de forma diferente las sensaciones agradables, desagradables y neutras, que comprenden todo el rango de la experiencia.

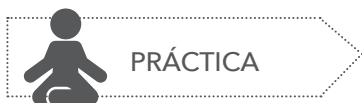
- **Aprender a dirigir la atención de forma intencional donde queramos.** *Body scan* obliga a conectar y desconectar la atención a las diferentes partes de nuestro cuerpo, progresivamente, lo que entrena el músculo de la atención. Esto se puede desarrollar e ir desplazando la atención de una zona del cuerpo a otra, pese a que nos sintamos atrapados en algunas zonas de nuestro cuerpo y rechazemos otras.
- **Permite aprender a cambiar el foco de la atención.** Principalmente, aprender a cambiar desde un ángulo cerrado (atención muy focalizada, por ejemplo, en las fosas nasales) a un ángulo abierto (por ejemplo, atención a todo el cuerpo).
- **Manejarse de forma hábil con la mente errante.** Frecuentemente juzgamos nuestros pensamientos y emociones considerando que son equivocados, anormales o inaceptables. De esta forma intentamos suprimir estos pensamientos o reaccionamos con malestar o somnolencia. Es importante observar nuestros patrones mentales habituales. En mindfulness, la recomendación cuando aparece la mente errante es darse cuenta de que estamos divagando y volver amablemente al punto de anclaje de la atención.
- **Desarrollar la aceptación.** Nos hacemos conscientes de las sensaciones que experimentamos en la práctica sin querer cambiarlas. Ayuda a que aceptemos más nuestro cuerpo, sin desarrollar sentimientos de crítica o vergüenza hacia él y a que nos sintamos cómodos con el cuerpo. No buscamos forzar estados como el de relajación ni usamos conceptos como éxito o fracaso referidos a la práctica. No nos resistimos a lo que no nos gusta, porque lo perpetuamos.
- **Usar la respiración como vehículo para dirigir la atención.** Podemos situar nuestra atención en una parte específica del cuerpo usando la respiración como soporte. Por ejemplo: «Con la siguiente respiración, dirigimos nuestra atención a la pierna derecha» (y sentimos que la respiración se dirige hacia allí).
- **Desarrollar de forma repetida la práctica de notar, darse cuenta y volver.** Esta práctica repetida de volver la atención al cuerpo nos permite descubrir que no hace falta quedar atrapado por

nuestras distracciones, reaccionar ante ellas o intentar analizar cuál es su causa. En el caso del dolor crónico, permite moverse a través del área de máximo dolor sin evitarla ni quedarse atascado en ella.

- **Desarrollar la experiencia de la atención compasiva.** Con el tiempo, se es consciente de que la experiencia corporal, como cualquier otra experiencia, cambia constantemente. Se puede llegar a sentir que el cuerpo es transparente o sin límites, mientras se experimenta una sensación de bienestar más allá del tiempo (algo descrito en la mayoría de las tradiciones). Y también se conecta con una sensación de compasión y calidez hacia nosotros mismos y hacia nuestro cuerpo.

PRÁCTICA O ESPACIO DE LOS TRES MINUTOS O DE LOS TRES PASOS

Se puede llamar también práctica del «reloj de arena», pues tiene un comienzo más alargado (foco más abierto, amplio de la atención), después se concentra en un anclaje específico (respiración), y nuevamente se amplía el foco de la atención. Es la práctica formal más breve y sencilla y, por tanto, la más adecuada para emplearla como base de nuestra práctica regular rutinaria, es decir, como práctica informal. De hecho, en protocolos de mindfulness como el MBCT (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*) se considera la espina dorsal del entrenamiento. Se recomienda realizarla varias veces al día. Puede hacerse de forma completa, las tres partes, o seleccionar solo una o dos de las partes. La duración puede ser de tres minutos o incluso más breve, o de la duración que se quiera, alargando cada parte al gusto del meditador. Inicialmente suele utilizarse para romper el piloto automático e incluir períodos de atención plena durante el día. Es especialmente útil cuando realizamos tareas rutinarias. Posteriormente, suele usarse también cuando experimentamos emociones negativas para regularlas mejor.



LOS TRES MINUTOS O PASOS

Paso o minuto 1. Tomar consciencia del entorno, del cuerpo y de la experiencia interna

Adopta una postura erguida y digna, ya sea acostado, sentado, o incluso de pie, y cierra los ojos. Después empieza lentamente a tomar consciencia primero del lugar en que estás, de aspectos como los sonidos, los olores, la temperatura. Y, posteriormente, de cómo está tu cuerpo en ese momento. Nota las sensaciones de tu cuerpo como un todo, observa el contacto de tus piernas con la esterilla o con el suelo, el contacto de tu piel con el entorno, o alguna sensación agradable o desagradable que sientas en tu cuerpo en ese momento. Solo nota si están presentes y si cambian con el tiempo.

Expande ahora tu consciencia hacia toda tu experiencia interna. Pregúntate por algunos instantes: ¿cuál es mi experiencia ahora?, ¿qué pensamientos pasan por mi cabeza ahora?, ¿qué sentimientos o emociones se están produciendo?, ¿qué impulsos aparecen?

Se consciente de tu experiencia en este momento de una forma global, observa todas las sensaciones y emociones que aparecen, sean agradables o desagradables, pero sin involucrarte en ellas, solo tomando nota de si están presentes y si cambian con el tiempo.

Paso o minuto 2. Respiración

Ahora, vuelve a dirigir la atención hacia tus sensaciones físicas y, lentamente, tráela hacia tu respiración. Mira de cerca la sensación de respirar en el área de tu abdomen, en tu tórax o en las fosas nasales. Toma lentamente consciencia de todas las sensaciones de la respiración en ese momento.

Por algunos instantes sigue tu respiración a cada inhalación y exhalación. No intentes modificarla, solo obsérvala en ese momento presente. Si aparece algún pensamiento o emoción, déjalo pasar y vuelve a la respiración. Así una y otra vez.

Paso o minuto 3. Expansión de la consciencia

Siente tu consciencia (opcionalmente puedes visualizarla bajo la forma de una esfera transparente) en el interior de tu cuerpo. Permane-

ce así unos segundos. Siente que tu consciencia va expandiéndose progresivamente incluyendo todo el cuerpo. Siente como si respirases con todo el cuerpo.

Opcionalmente, puedes incluir el entorno en el que estás. Puedes incluir todas las personas que se encuentran en esta ciudad y sentirte unido e identificado con ellas. Permanece con esta sensación durante algunos segundos. Poco a poco, puedes expandir tu consciencia hasta incluir este país y, progresivamente, todo el planeta. Puedes sentirte unido a todas las personas y todos los seres vivos que comparten nuestro planeta y puedes sentirte unido, en suma, a todo el cosmos. Permanezco en esta sensación durante unos segundos. Antes de volver a la vida normal, tomamos el compromiso de intentar mantener la atención durante el resto del día.

Finalmente, y de forma progresiva, traemos nuestro campo de consciencia hacia el cuerpo como un todo, incluyendo la postura y la expresión facial. Y lentamente, cuando quieras, vuelve a abrir los ojos.



Práctica de los tres minutos.

HABILIDADES A DESARROLLAR CON LA PRÁCTICA DE LOS TRES MINUTOS

Los objetivos de esta práctica son:

- **Generalizar la práctica a la vida diaria.** Incluiría aspectos como: a) integrar la práctica en la rutina diaria; b) hacerse consciente de si la mente está en modo ser o en modo hacer y poder cambiarlo a voluntad; c) desarrollar atención y curiosidad hacia nuestro estilo de vida y patrones mentales; d) enfrentar de un modo más adecuado y consciente el momento siguiente (sobre todo cuando se usa como afrontamiento en momentos difíciles); e) ser un recordatorio sobre la posibilidad de que el cuerpo sea «una ventana de la mente», es decir, el cuerpo como barómetro de nuestras emociones.
- **Desarrollar flexibilidad sobre dónde situamos la atención.** La atención puede ser de foco amplio o cerrado, puede engancharse o desengancharse al objeto, puede centrarse en varios aspectos de la experiencia, etc. Esto incluiría: a) usar foco abierto para ver lo que ocurre en la mente (paso 1; la pregunta sería: ¿qué está ocurriendo justo ahora?); b) usar foco estrecho, como la respiración, para asentar la atención y anclarla al momento presente (desenganchándola del modo hacer); c) usar foco amplio para anclar la atención al presente y a la vez abrirse a una perspectiva amplia del momento presente.
- **Ver diferentes formas de relacionarse con la experiencia.** Incluiría aspectos como: a) comprender que, gracias a la atención, siempre tenemos elección para actuar de una forma u otra; b) cultivar la atención de lo que está ocurriendo; c) dar un paso atrás para observar lo que está ocurriendo y d) afrontar la experiencia desde una perspectiva más desapegada.



CUENTOS Y ENSEÑANZAS

LA FLECHA ENVENENADA (MAJJIMA NIKAYA 63)

Es una parábola famosa de Buda en la que explica por qué no habla de temas metafísicos, como el origen del mundo, la existencia de Dios o qué hay después de la muerte. Se centra en el sufrimiento porque es lo útil.

Es como si un hombre que ha sido alcanzado por una flecha envenenada dijera, mientras sus amigos y familiares buscan un cirujano para curarle: «No permitiré que nadie me saque esta flecha hasta que no sepa por qué hombre fui herido, si era un brahmán, un campesino o de la casta más baja». O si dijera: «No permitiré que saquen esta flecha hasta que sepa el nombre de la familia a la que pertenece, si es alto o bajo o de estatura media». Antes de saber todo esto el hombre moriría.

Del mismo modo no importa si el mundo es eterno o es finito, si cuerpo y mente son distintos, o si el Buda existe o no después de la muerte. Aunque estas opiniones y sus contraposiciones sean mantenidas, aun existen el sufrimiento, la vejez y la muerte. No he hablado sobre esto porque no conduce a la paz y a la tranquilidad. Por eso he hablado del sufrimiento, de la causa del sufrimiento, de la cesación del sufrimiento y del camino que conduce a su destrucción. Porque esto es útil.