



Meditación para estudiantes

Cómo mejorar tu concentración

Natasha Kaufman

Traducción del inglés de
Julio Hermoso

Siruela

Tiempo de Mirar

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO 1

RESPIRA 27

CAPÍTULO 2

ALIMENTO PARA LA REFLEXIÓN 53

CAPÍTULO 3

DESCONECTAR 71

CAPÍTULO 4

SINTONIZAR 87

CAPÍTULO 5

CONÓCETE A TI MISMO 107

CAPÍTULO 6

COMPASIÓN 121

CAPÍTULO 7

SIN ESTRÉS 139

BIBLIOGRAFÍA 153

AGRADECIMIENTOS 154







INTRODUCCIÓN

La vida puede ser dura. Con tantas decisiones que tomar en un momento tan crítico, es fácil llegar a sentirnos abrumados. Tenemos además la presión de obtener buenas notas, de conseguir un buen trabajo, ser una persona de bien. Nos puede dar la sensación de que se nos atascan las ideas y no encontramos la manera de filtrar tantos pensamientos y presiones que no dejan de darnos vueltas en la cabeza. Ya desde pequeños se nos inculca la importancia de tener una formación sólida y una carrera profesional provechosa, pero, con semejante hincapié en el éxito académico y económico, se nos suele olvidar darle preferencia al hecho de gozar de una mente y un cuerpo sanos. Abandonar la seguridad del hogar y adaptarse a una independencia tan novedosa puede ser una transición emocionante. También puede generar inquietud. Es esencial saber cómo lidiar en el plano emocional con los obstáculos y los éxitos. La práctica de la conciencia plena nos puede dotar de las técnicas necesarias para lograrlo.





¿POR QUÉ SER CONSCIENTE?

La conciencia plena es el estado mental de hallarnos en el momento presente. Al practicar la meditación en atención plena o al mantener esa conciencia durante nuestras rutinas diarias, podemos obtener una sensación de perspectiva y aprender a reconocer nuestros pensamientos y sentimientos con una actitud de aceptación. Podrás vivir la vida en el momento, disfrutar de las experiencias positivas y sobrellevar mucho mejor las estresantes.

Es importante tomar conciencia de lo que estás percibiendo en los planos físico y mental sin el deseo de tratar de cambiar tus pensamientos ni sentimientos. Límitate a reconocer la manera en que son las cosas en el momento presente sabiendo que todo cambia y que nada permanece igual. Un pensamiento pasa, y un sentimiento se apaga; van y vienen de un modo muy similar a la inhalación y la exhalación al respirar. Cuando empezamos a aplicar esta idea a la vida cotidiana, ante algún problema que nos parece difícil de abordar, lo podremos ver tal cual es: un momento en el tiempo que pasará.

En ocasiones nos puede parecer que no hay manera de escapar del estrés y de nuestras preocupaciones, unos sentimientos que se pueden exacerbar si nos mantenemos constantemente pegados al móvil. Cuando nos sentimos examinados, ya sea por la sociedad, la cultura, nuestros compañeros o las redes sociales, solemos tender a juzgar y a sentirnos juzgados. Podemos aprender a ser conscientes, aceptarnos más a



nosotros mismos, y tal vez nos encontremos con que dejamos de erigirnos en jueces de los demás.

En el caso de los estudiantes universitarios, el ritmo de vida acelerado, la presión por tener éxito y conseguir un trabajo, sumados al anonimato y el aislamiento que caracterizan la comunicación a través de las redes sociales, hacen que la conciencia plena sea todavía más relevante. Quizá reconozcas lo fácil que nos resulta volvernos introvertidos o perder los papeles (dependiendo de la personalidad y la confianza social de cada uno), caer en excesos con la bebida, comer mal o prescindir del sueño y hacer caso omiso de los signos físicos y mentales del estrés. No obstante, por muy abrumadora que nos pueda parecer esta época, también es muy valiosa. Disponemos de oportunidades para entablar relaciones con gente de ideas afines y para entrar de lleno en alguna materia que nos apasione. Para muchos, la experiencia universitaria es un rito de paso de la adolescencia y la vida familiar a la madurez y una vida independiente. Sea cual sea nuestra experiencia como estudiantes, hay prácticas de presencia plena que podemos aprender, que no cuestan nada y que, sin embargo, pueden hacer que nuestra transición sea revitalizadora y sin problemas.

Igual que nuestro cuerpo necesita nutrirse con una dieta equilibrada y ejercitarse con regularidad, también hemos de reabastecer la mente. Un buen tono físico no se obtiene de la noche a la mañana, y lo mismo sucede con el estado de la atención plena. La primera vez que intentemos meditar nos puede resultar frustrante, aburrido e inútil. Sin embargo, con paciencia y perseverancia, lo que en un principio nos parece



una pesadez nos acabará pareciendo algo natural y fluido. Si somos constantes en la práctica de la conciencia plena, nos puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión y a mejorar la concentración, la claridad mental y el autocontrol.

Este libro pretende abrirte la puerta de los numerosos beneficios de la conciencia plena fijándonos en diferentes maneras de ser consciente: al respirar, comer, hacer ejercicio, descansar, estudiar y comunicarte. En cada capítulo tendrás la oportunidad de probar diferentes meditaciones en conciencia plena que van desde apenas tres minutos hasta una veintena. El planteamiento no es si lo haces bien o mal, sino ver qué te funciona a ti. Este libro no solo puede ayudarte a aprobar los exámenes o a hacerlo bien en una entrevista de trabajo, sino que también te enseñará a vivir la vida ahora y en el futuro. La atención plena es una forma de ser. Puedes tomar la decisión de ser consciente y de vivir tu vida con presencia en el momento, vivirla en plenitud y sin reservas, consciente de ti mismo y de los demás.

¿DÓNDE SE ORIGINÓ LA CONCIENCIA PLENA?

El interés por la conciencia plena es cada vez mayor en las conversaciones, los artículos de prensa, las tendencias sociales y la publicidad. Ahora es noticia en Occidente, pero las culturas y religiones orientales llevan miles de años practicándola. ¿Por qué han tardado tanto las comunidades occidentales en cosechar los frutos de esta filosofía ancestral?



La conciencia plena tiene un origen religioso y espiritual, aunque su práctica mayoritaria en Occidente carezca de este matiz religioso. Sus orígenes se hallan en el hinduismo y el budismo. Los elementos de la conciencia plena se han entremezclado en el tejido del hinduismo durante siglos. Las escrituras hindúes antiguas se centran en la aceptación, la meditación y el silencio, que forman parte del núcleo de la conciencia plena. El objetivo de la meditación es desprenderse del ego y permitir que la mente alcance un estado de calma tal que sea capaz de experimentar íntegramente la belleza y la plenitud de Dios. Hoy en día también medita gente que no profesa ninguna religión, gente que no intenta experimentar la plenitud de Dios, sino la suya propia. Jon Kabat-Zinn, uno de los principales promotores de la meditación en conciencia plena, trajo esta práctica a la medicina convencional en 1979. Afirma que solemos pasar por alto la noción de nuestra propia valía. Tal vez esta falta de plenitud y de realización del yo se deba a que rara vez se nos alecciona sobre la importancia de sintonizar con nosotros mismos y percatarnos de que estamos bien tal y como estamos.

Aunque hay elementos de la conciencia plena que se plasman en el hinduismo, esta forma de meditación ha crecido y prosperado verdaderamente en el budismo, donde se cree que se pueden alcanzar las primeras etapas de la iluminación por medio de la conciencia plena, y esta forma de meditación está firmemente asentada en las costumbres budistas. La expresión «conciencia plena» y sus equivalentes «presencia plena» y «atención plena» proceden del término *sati* en la antigua lengua pali



de la India. *Sati*, parte importante de las tradiciones budistas, engloba la idea de la consciencia, la atención y el acto de recordar. No obstante, ese «recordar» no se utiliza tal y como nosotros lo podríamos entender (por ejemplo, como en el recuerdo de unos sucesos del pasado), sino como el acordarnos de mantener la consciencia y de prestar atención en todo momento.

McDonaldización

En muchos países de todo el mundo, la población se encuentra sumida ahora en la McDonaldización, un término acuñado por el sociólogo George Ritzer. El ritmo de vida de las sociedades industrializadas se ha acelerado tanto como el de una franquicia de comida rápida, con la necesidad de obtener resultados en el menor tiempo posible. Queremos nuestra hamburguesa o nuestras porciones de pollo empanado con extra de patatas, y las queremos ya. Aunque dejamos de tener hambre al primer bocado, la volvemos a sentir en cuestión de unas pocas horas. Pensamos que, cuanto más grande sea nuestra hamburguesa, mejor nos sentiremos, pero ¿puede la cantidad sustituir a la calidad? Exactamente igual que en nuestra vida, que se mueve a la misma velocidad vertiginosa que el servicio de un restaurante de comida rápida, estamos perdiendo la capacidad de esperar un poco y saborear la comida. En consecuencia, podemos acabar llenos y, aun así, insatisfechos. Es importante que nos reagrupemos, volvamos a pensar y reevaluemos la manera en que hemos decidido vivir nuestra vida.



Reconforta saber que esta forma de meditación se ha practicado con éxito durante miles de años. Sin embargo, sí existe un problema en la creencia de que todas las respuestas se hallan en las religiones orientales, como si estas tuviesen poderes mágicos. No hemos de considerar la meditación consciente como algo exótico, «ajeno» o siquiera emocionante, sino más bien como una manera de ser que nos puede funcionar a todos. La idea de que esta sabiduría está en nosotros y que nos podemos beneficiar de ella se ha demostrado científicamente.

LA INVESTIGACIÓN QUE HAY DETRÁS DE LA REALIDAD

Diversas experimentaciones científicas válidas demuestran que nuestro cerebro tiene la capacidad de cambiar y de crecer. Esto supone para nosotros un enorme incentivo para mejorar y desarrollar nuestra manera de pensar y de comportarnos.

Imagínate que alguien nos dijera que podemos cambiar nuestra forma de reaccionar, pensar, concentrarnos, entablar relaciones y tomar decisiones. Podríamos incrementar nuestra capacidad para soportar y aceptar el malestar o el dolor y superar las preocupaciones, el estrés, la ansiedad y los sufrimientos de la vida. En los últimos diez o quince años, la investigación científica ha demostrado que esto es posible. Se ha descubierto que el cerebro es un órgano capaz de cambiar,



que se reestructura constantemente en función de las experiencias. El término científico que recibe esto es «neuroplasticidad», y el hallazgo es que el cerebro se puede transformar y reestructurar.

En el transcurso de un experimento, se sometió a un escáner el cerebro de gente que meditaba y de otra que no lo hacía. Los resultados de la imagen por resonancia magnética (IRM) mostraron que aquellos individuos que habían participado en un curso de ocho semanas de conciencia plena habían mejorado su funcionalidad cerebral. La parte del cerebro que responde al temor y la emoción, la amígdala, tenía el aspecto de haberse encogido. Esta parte del cerebro está asociada con nuestra respuesta innata al estrés, de manera que, si se encoge, esto sugiere que podemos mejorar realmente nuestra manera instintiva de responder a las situaciones estresantes. Es más, conforme se encoge la amígdala cerebral, adquiere más grosor el córtex prefrontal, la parte del cerebro asociada con las funciones superiores como la toma de decisiones, la concentración y la consciencia. Un córtex prefrontal más grueso significa que nuestro cerebro es capaz de tomar decisiones con mayor claridad, concentrarse durante periodos más largos y ser más consciente. El alcance de estos cambios depende de la regularidad con la que medite cada uno.

En última instancia, los resultados demuestran que la meditación reduce los niveles de estrés y refuerza la claridad, la creatividad y la concentración. No es necesario recurrir a medicamentos ni a la intervención médica para mejorar nuestras capacidades o ampliar nuestros límites. Con esfuerzo y pa-



ciencia, podemos reestructurar el modo en que funciona nuestro cerebro. Piensa en lo que podrías conseguir si fueras capaz de concentrarte durante un rato un poco más largo o de superar con rapidez esas emociones que antes te consumían. La ciencia ha demostrado que es posible. Podemos mejorar y cambiar nuestro modo de trabajar, pensar, reaccionar, concentrarnos y vivir la vida. Solo tú sabrás si estás dispuesto a hacer el esfuerzo para lograrlo.

¿POR QUÉ ACTUAMOS ASÍ?

A veces, lo que sucede en nuestro subconsciente actúa como acicate para que nos comportemos de una manera determinada. Si nos conocemos a nosotros mismos, podremos entender mejor cómo funciona nuestra mente.

Cuando era más joven, si alguna vez estaba un poco taciturna, huraña o enfadada, me sacaba de quicio que algún adulto me dijera: «Qué conducta tan típica de adolescente». Era como si nos metieran a todos los jóvenes en la misma categoría tan solo por nuestros cambios hormonales. Tengo la seguridad de que yo nunca me sentí como una adolescente. Con diecinueve años, me consideraba más bien como si tuviera prácticamente los cuarenta y cinco. Era madura, sofisticada y me movía con amigos que me doblaban la edad. Me daba la sensación de que las acusaciones de conducta adolescente no iban conmigo, en realidad.



Por mucho que me negase a aceptar que yo pasara en algún momento por una típica fase adolescente, no tenía más remedio que reconocer el hecho de que algo estaba pasando en mi mente y en mi cerebro. Aunque tenía amigos, recuerdo que no dejaba de cuestionarme, siempre, si de verdad me querían con ellos. Tenía una constante vocecilla en la cabeza que me decía: «No le caes bien a nadie». Era una auténtica insegura. Cuando llegué a la universidad, cambié de rumbo cinco veces antes de centrarme en sacarme el título. Tenía unas inseguridades con las que llegué a obsesionarme. Y, aun así, cuando me fui de viaje en un año sabático que me tomé de los estudios, tuve una espontaneidad y un arrojo de lo más audaz, siempre al borde del peligro con una sensación eufórica y triunfal.

En ese momento no lo sabía, pero era la liberación de la hormona dopamina lo que desencadenaba mi comportamiento impulsivo. La dopamina puede abrirnos la seductora puerta que lleva a vivir al borde del peligro porque, cuando se produce, la evaluación racional de los factores de riesgo se va al traste, que es justo lo que yo viví durante un memorable viaje de verano.

¿Qué era lo que nos llevaba a jugar nos la vida? ¿Correría hoy los mismos riesgos que corrí en Centroamérica? ¡Ni loca! Y esto se debe, en parte, a que hace tiempo que quedaron atrás aquellos días de hedonismo y desenfreno, pero lo más importante es que ahora valoraría y sopesaría verdaderamente los riesgos, cogería ese impulso espontáneo y lo metería de golpe y porrazo en la vereda del sentido común.



Cuando el peligro te pasa muy cerca

Cuando estaba en la universidad, me fui de viaje a Centroamérica con unas amigas. Pasamos un día tomando el sol en una playa, y ya se nos estaba poniendo la cara roja como un cangrejo cuando el sol comenzó a descender. Nos encontrábamos a kilómetros de nuestro alojamiento, sin taxi alguno a la vista, y pensamos que lo más obvio sería hacer autostop. Llevábamos cerca de una media hora en un recodo de un camino de tierra cuando paró un camión, uno de esos que llevan una caja abierta en la parte de atrás, y en aquella caja iban cinco hombres a pecho descubierto y engalanados con sus tatuajes. Nos hicimos entre nosotras un sutil gesto de asentimiento en señal de aprobación y nos subimos a la parte de atrás del vehículo. En la cabeza podíamos oír aquel grito lejano de nuestras madres, chillándonos: «Pero ¿qué diantres estáis haciendo? ¡Insensatas!». Por supuesto, esa voz quedó rápidamente silenciada.

Había viajado bastante, y estaba convencida de contar con un sexto sentido. Me consideraba capaz de oler el peligro, y, en mi cabeza, aquel recorrido no era peligroso, sino bien emocionante. Nos sentamos en el suelo de la parte de atrás del camión con los cabellos al viento y el cuerpo dando botes, arriba y abajo, mientras el vehículo recorría los caminos pedregosos, y aquellos hombres no nos quitaban ojo. He de reconocer que nos sentimos un tanto incómodas. Ya nos habían advertido sobre los serios peligros de hacer autostop, en especial tratándose de unas jóvenes turistas, pero nosotras estábamos más preocupadas por buscarnos un transporte gratis. Afortunadamente, llegamos sanas y salvas a nuestro alojamiento, pero esta historia podría haberse ido por otros derroteros completamente distintos.