

La meditación del “aquí y ahora” que alivia a los chilenos

El Mindfulness suma adeptos en el país y tres universidades ya están impartiendo cursos de esta disciplina nacida del budismo. Quienes la practican aseguran que se han mejorado de varios males psicológicos y que se puede aplicar en la vida cotidiana.

Tania Herrera
@taniherreram

La primera vez, el ruido en su cabeza no paraba. Mientras Alejandra Bobadilla (38) respiraba y trataba de concentrarse en la inhalación y la exhalación, sonidos similares al de una radio cambiando de estación a gran velocidad, pasaban por su mente. “¿Qué tengo que hacer mañana? ¿Cuándo voy a tener tiempo para terminar el trabajo? Mañana tengo que ir al súper”. El ruido mental fue protagonista de su primera sesión de Mindfulness, la llamada meditación en “atención plena”. Una leve depresión causada por un cuadro de estrés, fue la principal razón que llevó a Bobadilla, asesora de empresas, a buscar una alternativa para manejar sus nervios. Los síntomas se le presentaban todos los días: dolores de cabeza, trastornos del sueño y una irritabilidad constante en su trabajo y en la casa. Prefirió dejar el tratamiento médico

que seguía y tomar un curso de Mindfulness en la Universidad Alberto Hurtado. Ahí, le enseñaron a meditar, a estar consciente del presente, a parar ese ruido interno que tiende a evaluar, enjuiciar e interpretar lo que sucede alrededor. A sólo estar sentada ahí con su cuerpo, en “conciencia plena”. Bastaron ocho semanas para que sus compañeros de trabajo le comentaran: “¿Qué te pasó?”. La sentían más reposada y más clara. Aunque sólo han pasado cinco meses desde que tomó el curso, sus relaciones con la familia y en el trabajo mejoraron bastante.

El boom de la práctica

El Mindfulness surgió en Estados Unidos en 1979, cuando el doctor Jon Kabat-Zinn fundó la conocida Clínica de Reducción de Estrés y Relajación del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Con conocimiento de ciertas prácticas y filosofías milenarias, como el yoga, el zen y el budismo, el doctor adaptó estas enseñanzas a la medicina

occidental para tratar a pacientes con dolores crónicos y trastornos relacionados con el estrés.

Aunque la meditación ya es muy conocida en Norteamérica y en varias partes del mundo, a Chile llegó sólo hace algunos años y recién ha comenzado a hacerse masiva. En 2009, la Universidad Adolfo Ibáñez brindó su primer curso y el año 2010, la Universidad Alberto Hurtado abrió su propia unidad de Mindfulness. En tanto, en la U. del Desarrollo existe un diplomado sobre el tema. Estas casas de estudio brindan cursos que generalmente duran ocho semanas, con una sesión semanal de dos horas, guiada por un instructor.

¿Cómo se logra?

Ricardo Pulido, Director de la Unidad Mindfulness de la U. Alberto Hurtado dijo que

la práctica de esta meditación es como la oración: hay miles de maneras. En los ejercicios formales se incorpora el yoga y una adaptación de la meditación budista orientada a concentrarse en el presente y a generar consciencia sobre el “yo”. Pero también se puede estar en “conciencia plena” durante actividades de la vida cotidiana: mientras se lava los platos, en el metro o en la cocina. Según cuenta Pulido, no se tiene que seguir una reli-

gión ni tener una filosofía para recibir sus beneficios. “Tampoco se tiene que ser un médico o psicólogo. Cualquiera puede hacerlo”, dijo. Por su parte, la asesora empresarial, Alejandra Bobadilla contó que todos los días se lava los dientes en conciencia. Siente el sabor de la pasta, la temperatura del agua y se ve al espejo. Este aspecto cotidiano fue precisamente lo que más le

llamó la atención a Maia Paz Ravanal (26), psicóloga. Había participado en retiros de meditación Vipassana, pero era en silencio y sin una guía. El formato del Mindfulness le acomodó porque podía practicarlo en el día a día y le gustó estar en grupo. “Escuchando a los demás me di cuenta de muchas cosas que probablemente no me hubiera percatado”, dijo la psicóloga.

«Escuchando a los demás me di cuenta de muchas cosas que quizás no me hubiera percatado»

MAIA PAZ RAVANAL
PSICÓLOGA



Personas participaron en uno de los programas de Reducción de Estrés.

✳ **En 1979**
el doctor Jon Kabat-Zinn fundó una clínica donde aplicó por primera vez la meditación.

✳ **En 2009**
la Universidad Adolfo Ibáñez brindó su primer curso de Mindfulness.

✳ **Investigaciones**
han dado cuenta del poder de esta meditación en la fisiología del ser humano.

«No se tiene que seguir una religión para practicar Mindfulness, ni ser médico o psicólogo»

RICARDO PULIDO
PSICÓLOGO

FOTOS: MINDFULNESS



En el Santuario de Schoenstatt, la U. Alberto Hurtado tuvo un día de meditación.



Participante medita en solitario acompañada de la naturaleza.

