

La meditación de consciencia plena

Ser plenamente consciente de las propias sensaciones, emociones y pensamientos en el instante actual. Esta actitud, preconizada por el pensamiento oriental, suscita el interés de neurocientíficos y psicólogos por cuanto favorece un estado mental que previene el estrés y la depresión

CHRISTOPHE ANDRÉ

EN SÍNTESIS

Inmersión terapéutica

1 La meditación de consciencia plena consiste en concentrarse en el momento actual, en las propias sensaciones y percepciones internas.

2 Se trata de una práctica capaz de influir de manera positiva en la salud, en especial en la reducción de la ansiedad emocional.

3 Desde la neurociencia se observa con interés esta forma de meditación, con aparente incidencia en el funcionamiento del cerebro.

Detenerse y observar, cerrados los ojos, lo que sucede dentro de nosotros (la propia respiración, las sensaciones corporales, el flujo incesante de pensamientos) y a nuestro alrededor (sonidos, olores, etcétera). Simplemente observar. Sin emitir juicio alguno, sin esperar ningún tipo de suceso, sin rechazar nada que nos venga a la mente, pero sin aferrarse a lo que está pasando. Eso es todo. Así de sencillo. Se trata de la meditación de consciencia plena, mucho más eficaz de lo que pueda parecer a mentes apresuradas y deseosas de «controlarse».

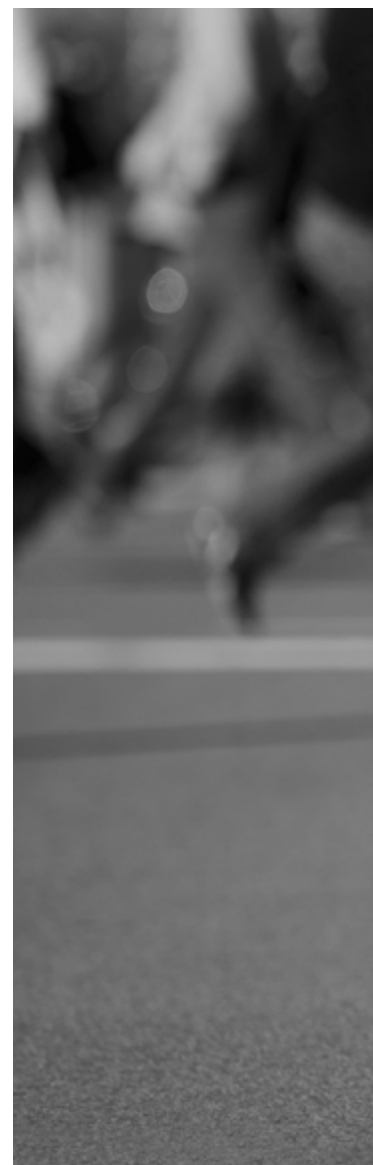
Tres actitudes fundamentales

Consciencia plena es la calidad de consciencia que emerge cuando concentramos la mente de forma deliberada en el momento actual. Se dirige la atención a la experiencia que se vive y se sufre, sin filtro alguno (se acepta tal como es), sin formular juicio (bueno o malo, deseable o no), sin esperar nada en concreto.

Dentro de la consciencia plena pueden distinguirse tres actitudes fundamentales. La primera se basa en una apertura máxima del campo de atención, enfocándolo al conjunto de experiencias personales del instante. Dicho de otro modo, a todo aquello que percibe la mente minuto tras minuto: el ritmo de la respiración, las sensaciones corporales, lo que se ve y se oye, el estado emocional, los pensamientos que van y vienen.

La segunda actitud fundamental consiste en desprenderse de las tendencias a juzgar, controlar u orientar esa experiencia del momento presente. Por último, la consciencia plena es una consciencia «no elaboradora», que no pretende analizar ni expresar en palabras, sino más bien observar y experimentar.

Dicho estado corresponde a un modelo de funcionamiento mental que puede sobrevenir de forma espontánea a todo ser humano. Existen diversos cuestionarios acreditados que permiten calibrar las actitudes espontáneas en la consciencia plena. Uno de los más estudiados es la Escala de Consciencia Plena (MAAS, por sus siglas en inglés). Entre las cuestiones que propone se encuentran: si se rompen o tiran objetos por falta de atención o por estar distraído, si se tienen di-





FOTOLIA / MANGOSTOCK

ficultades de concentración sobre lo que ocurre ahora mismo, o la tendencia a marchar de prisa hacia un destino deseado sin fijarse en lo que sucede por el camino. Con ello trata de explorar la capacidad de «presencia» o «ausencia» (por distracción, preocupación o tensión por llegar a un objetivo) del sujeto en todas las actividades que desarrolla. La aptitud para una consciencia plena puede cultivarse: este «adiestramiento mental» comporta una multitud de beneficios.

La meditación para curar

Alcanzar la plenitud de consciencia constituye el objetivo de numerosas prácticas de meditación antiguas, así como de psicoterapias actuales. Hace más de 2000 años que la meditación reside en el propio núcleo de la filosofía budista, casi tantos

años como el término se utiliza en el occidente cristiano, aunque con un sentido dispar. En este caso, la meditación se entiende como una reflexión larga y profunda, una forma de pensar exigente y atenta. En la tradición budista se inscribe también ese proceder, al que podría describirse como analítico y reflexivo. Pero, además, se practica una segunda vía, más contemplativa: la simple observación de lo que existe. La primera vía radica en una acción, incluso si la actividad es mental (reflexionar sin deformar). La segunda, en cambio, en una mera presencia, aunque bien despierta y agudizada (sentir sin intervenir). Una presencia cuyos poderes curativos interesan desde hace algunos años en el ámbito de la psicoterapia y de la neurociencia. De hecho, «meditar» viene del latín *meditari*, de *mederi* «cuidar a».

DEJARSE INVADIR

La meditación de consciencia plena no es una técnica de relajación. Consiste en estar más presente en sí mismo y en el mundo, en dejarse invadir por los sonidos y olores del entorno, así como por las propias sensaciones.

En cierto modo, la meditación de consciencia plena representa la primera *world therapy*, denominación inglesa de las prácticas terapéuticas que integran influencias diversas: raíces orientales y codificación occidental. Norteamericana, para ser más exactos, pues los primeros en introducir este tipo de meditación en el mundo de la psicología científica, cimentar su asentamiento e irradiación actual, fueron el psicólogo estadounidense Jon Kabat-Zinn y el psiquiatra canadiense Zindel Segal.

La meditación de consciencia plena suele practicarse en grupo, según protocolos que comprenden ocho sesiones de unas dos horas, a una por semana. Durante las sesiones se invita a los sujetos a que participen en ejercicios de meditación, los cuales deberán practicar a diario en su casa. Junto con estos ejercicios «formales», se les invita a llevar a cabo otras prácticas informales: prestar una atención regular en consciencia plena a los gestos habituales (comer, andar, lavarse los dientes, etcétera), sin pensar en otra cosa ni realizar a la vez otra tarea.

A medida que el programa avanza, se recomienda adoptar la consciencia plena como una actitud mental que se practica con regularidad. El objetivo

es aprovechar los paréntesis que aparecen entre las múltiples actividades o compromisos del devenir cotidiano. Se trata de utilizar los tiempos de espera (como los consumidos en desplazamientos) para concentrarse unos instantes en la respiración y en el conjunto de las sensaciones propias o para acostumbrarse a aceptar las emociones desagradables (tras un conflicto o una dificultad, por ejemplo) en lugar de intentar evitarlas por todos los medios cambiando de escenario (el trabajo o una distracción) para «despejar la mente».

En ese sentido, la meditación de consciencia plena se distingue de la relajación. La primera no persigue rehuir ni enmascarar las emociones dolorosas, sino, por el contrario, aceptarlas tal como son, sin amplificarlas. Podríamos decir que se trata de una especie de ecología del espíritu, la cual sostiene que múltiples dificultades físicas provienen de estrategias inapropiadas y fundadas sobre todo en el deseo de erradicar el dolor (mediante evitación o huida). Por paradójico que parezca, renunciar a tales estrategias permite a menudo aliviar el sufrimiento más deprisa y, sobre todo, por más tiempo. ¿Acaso no afirmaba Nietzsche que «la peor enfermedad de los hombres proviene de la manera en que han combatido sus males»?

Consciencia plena y literatura

Como de costumbre, los poetas han precedido a los científicos. El escritor austriaco Hugo von Hofmannsthaln (1874-1929) describe con bellas palabras en su obra *Carta de Lord Chandos* la dimensión no verbal del estado mental de consciencia plena:

«Desde entonces, llevo una vida que a usted le costará imaginar, pues se desarrolla fuera de la mente, sin pensamiento alguno; una existencia apenas diferente de la de mis vecinos, mis parientes y la mayoría de los gentilhombres de estas tierras, y que no carece de instantes de alegría y de entusiasmo. No me resulta fácil describirle el contenido de estos momentos dichosos; una vez más las palabras me abandonan. Es algo que no tiene nombre, y además tampoco puede recibirlo: algo que en esos instantes se me anuncia desbordando de exaltación vital cualquier apariencia de mi entorno cotidiano. Yo no puedo pretender que usted me comprenda sin un ejemplo, y tengo que implorar su indulgencia por la puerilidad de estas evocaciones. Una regadera, un rastrillo abandonado en el campo, un perro tomando el sol, un cementerio miserable, un enfermo, una casita de labrador, todo eso puede convertirse en vehículo de mis revelaciones. Cada uno de estos objetos, y mil otros semejantes de los que una mirada ordinaria se aparta con evidente indiferencia, puede súbitamente adquirir en mí, en un momento en que no está en mi mano provocarlo, un carácter sublime y emocionante cuya traducción en palabras siempre me resulta insuficiente.»

Eficacia terapéutica

Hoy en día disponemos de varios estudios científicos (desarrollados a partir de comparaciones con grupos de referencia, distribución aleatoria de los sujetos, evaluación previa y posterior a las sesiones) que demuestran la validez de la meditación de consciencia plena para el tratamiento de ciertos trastornos físicos o mentales. Tales investigaciones cubren dominios variados: situaciones de estrés, cardiopatías, dolores crónicos, trastornos dermatológicos y problemas respiratorios, entre otros. También se han aplicado a poblaciones diversas (pacientes o estudiantes). Michael Speca, de la Universidad de Calgary, ha observado en afectados de cáncer mejoras apreciables del humor y de síntomas asociados con el estrés, así como una reducción de la sensación de fatiga. Otro estudio, dirigido por Natalia Morone, de la Universidad de Pittsburgh, revela que las personas afectadas de lumbalgias crónicas soportan mejor el dolor y la actividad física (la inmovilización de los pacientes agrava la lumbalgia) si practican este tipo de meditación.

En psiquiatría se presta una particular atención a un programa que asocia la terapia cognitiva y

Diferentes escuelas

MBCT (*mindfulness based cognitive therapy*, o *terapia cognitiva basada en la consciencia plena*).

Zindel Segal y sus colaboradores de la Universidad de Toronto han desarrollado y evaluado esta terapia cognitiva asociada a la consciencia plena. Según ella, los ejercicios de terapia cognitiva (modificación del contenido de los pensamientos negativos) van precedidos por ejercicios de consciencia plena (modificación de la relación con los pensamientos negativos: más vale tolerarlos, aunque no dejarse influir por ellos ni pretender modificarlos a la fuerza). El objetivo estriba en explorar todo lo que un pensamiento negativo despierta en términos de emociones, reacciones corporales, otros pensamientos y ciclos de ensimismamiento, tendencia a repliegarse en uno mismo, etcétera.

Indicaciones: Prevención de las recaídas en los casos de depresión.



MBSR (*mindfulness based stress reduction*, o *reducción del estrés basada en la consciencia plena*).

Método desarrollado e introducido en el campo de la medicina de manos del psicólogo de la Universidad de Massachusetts Jon Kabat-Zinn. En particular propone hacer frente a las situaciones de estrés cotidianas sin tratar de esquivarlas con la distracción (pensando en otra cosa) o la acción (enfascándose en el trabajo o el juego); antes bien, tales circunstancias deben acogerse y observarse desde un estado de consciencia y lucidez corporal que permita evitar que se agraven o se cronifiquen.

Indicaciones: Estados crónicos de ansiedad o dolor.

DBT (*dialectical behavior therapy*, o *terapia conductista dialéctica*).

Terapia concebida en la Universidad de Washington por el psicólogo conductista Marsha Linehan para personas que sufren un trastorno límite de la personalidad. Integra, entre otras características, un ejercicio regular de la meditación zen adaptada. De esta manera, los sujetos pueden desarrollar una mejor «consciencia emocional» y, por tanto, una mejor tolerancia de las emociones dolorosas, que de otro modo tenderían a descargar a través de actos físicos o verbales (insultos, autoagresiones, amenazas de suicidio) o mediante el consumo de sustancias tóxicas.

Indicaciones: Trastornos límite (*borderline*) de la personalidad.



Método Vittoz

La psicoterapia homónima del médico suizo que la desarrolló a principios del siglo xx presenta numerosas semejanzas con la meditación de consciencia plena. Estimula a que, de forma regular, se preste atención a las experiencias sensoriales del instante, a fin de liberarse de reflexiones y automatismos mentales y de comportamiento vinculados al pasado.

Indicaciones: No existen, por ahora, indicaciones bien definidas, fuera del campo tan extenso como difuso de las neurosis (síntomas ansiosos y depresivos, falta de confianza en uno mismo, etcétera).

OFT (*open focus therapy*, o *terapia de enfoque abierto*).

Propuesta por el psicólogo Les Fehmi, esta terapia se apoya en ejercicios de regulación atencional muy próximos a la consciencia plena. Consiste en desprenderse del modo atencional «estrecho» (concentrarse en una idea) para privilegiar el modo atencional «difuso-inmerso» (campo de consciencia abierto a todo lo que nos rodea, esforzándonos por sentir más que por reflexionar).

Indicaciones: Aunque no se apoya en estudios científicos, parece representar un buen complemento a las terapias clásicas en el dominio de los trastornos emocionales, en particular, los de ansiedad, así como para los trastornos de la atención con hiperactividad.



Ideas preconcebidas sobre la meditación

Suele pensarse que la meditación consiste en una reflexión profunda e inteligente sobre un tema metafísico como la vida, la muerte o el cosmos.

En realidad, en la meditación de consciencia plena, la atención no se fija en la reflexión intelectual o en la elaboración conceptual, sino en la experiencia no verbal, corporal o sensorial.

También se piensa que la meditación consiste en hacer un vacío mental.

En realidad, en la meditación de consciencia plena, los instantes sin mentalización son bastante raros. La labor esencial estriba, no en acallar las habladurías de la mente, sino en no dejarse arrastrar por ellas, observar en lugar de aceptar. Se pretende acercarse a una «consciencia sin objeto», en la cual la mente no emprende ninguna actividad voluntaria, sino que intenta mantenerse en posición observadora. No se trata, pues, de una ausencia de pensamientos, sino de ausencia de implicación en tales pensamientos.

Se suele asociar la meditación con un proceso religioso o espiritual.

En la meditación de consciencia plena se busca, ante todo, desarrollar y ejercitar a diario un instrumento de regulación atencional y emocional, más allá de toda forma de creencia.

Se suele comparar la meditación con la relajación o la sofrología.

A través de la meditación de consciencia plena no se busca alcanzar un estado de descanso o calma particular (ciertas sesiones pueden resultar, por el contrario, difíciles o dolorosas). Se persigue en cambio intensificar la consciencia y el rechazo a las experiencias íntimas. Por ejemplo, más que buscar no encolerizarse ni entristecerse, se tiende a observar la naturaleza de las emociones, su efecto en el cuerpo y los comportamientos que provocan. Conceder un «espacio mental» a las emociones negativas permite recuperar su control, ya que posibilita que existan y que se expresen sin ser amplificadas por la represión (no autorizarlas) o la fusión (no distanciarse de ellas).

la meditación, a saber, la terapia cognitiva basada en la consciencia plena (MBCT, por sus siglas en inglés). Este método ha demostrado su eficacia en situaciones que suelen poner en apuros a los terapeutas, entre ellas y sobre todo, la prevención de recaídas de pacientes que han sufrido tres o más episodios depresivos. Un estudio llevado a cabo por John Teasdale, de la Universidad de Oxford, ha revelado que tras este tipo de terapia, las recaídas resultan menos frecuentes y, si se producen, aparecen más tarde. Se han observado efectos similares en ciertas depresiones resistentes o crónicas. Sin embargo, hasta la fecha la meditación de consciencia plena no ha sido validada en las fases agudas del síndrome depresivo; se considera ante todo un instrumento de prevención.

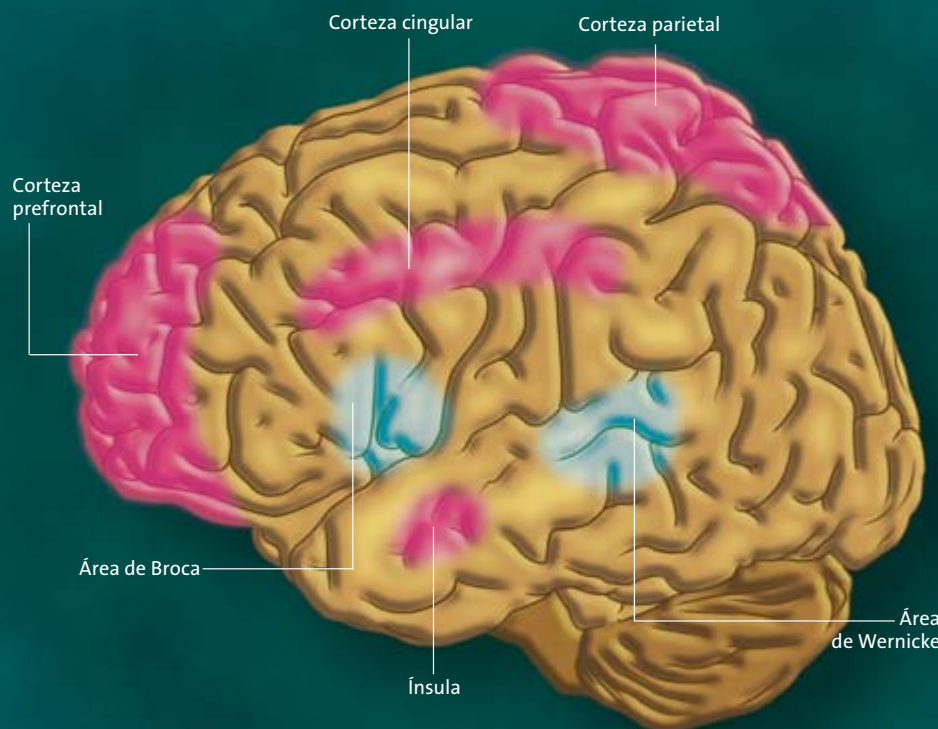
¿Cómo se explica el efecto de esta meditación en el estado de salud? Al parecer, operan mecanismos a dos niveles: cognitivo y emocional. Por una parte, la regulación cognitiva permite que los sujetos entrenados identifiquen mejor el inicio de los pensamientos negativos, con lo que evitan que degeneren en ciclos de reflexión prolongados. Por otra, el ejercicio regular de la consciencia plena favorece la regulación emocional, ya que aumenta las capacidades de aceptación, rechazo y modulación de las emociones dolorosas. Dado que en la mayoría de los trastornos psicológicos la excesiva reflexión y la alteración emocional constituyen factores agravantes, la consciencia plena se presenta como un instrumento coadyuvante de los diversos tratamientos, ya sean farmacológicos o psicoterapéuticos.

Las bases neurobiológicas

La meditación ejerce un efecto sobre el funcionamiento del cerebro. En comparación con la relajación, logra una activación cerebral más intensa de las zonas paralímbicas, asociadas al sistema nervioso autónomo (automático y no voluntario) y a la interocepción (percepción de las sensaciones corporales). Según señala Katya Rubia, de la Universidad de Londres, también activa más las zonas frontoparietales y frontolímbicas vinculadas con las capacidades atencionales.

El ejercicio de la consciencia plena lleva consigo, como ya hemos señalado, una mejora de la modulación emocional, por vías neuronales que empiezan a cartografiarse. Las personas en las que se ha suscitado una emoción de tristeza manifiestan una activación más débil de las áreas del lenguaje (zonas de Wernicke y de Broca) y un refuerzo de la actividad en las regiones relacionadas con la sensibilidad interoceptiva. En otras palabras, el impacto de la tristeza resulta más reducido en los individuos que practican la meditación, ya que la «digieren» a nivel corporal, que aquellas personas no duchas en meditar pero sí en razonamientos y palabras.

Los sujetos que meditan aceptan, más o menos de manera consciente, el sentimiento físico de tristeza, sin apresurarse por «resolverlo» mentalmente (respuesta que a veces conduce a valoraciones estériles sobre el asunto). Con todo, esta actitud no debe considerarse un simple desprendimiento o desinterés por los eventos tristes. En los ensayos, ambos grupos de personas (los pro-



HUELLAS MEDITATIVAS EN EL CEREBRO

La meditación de consciencia plena refuerza la actividad de ciertas áreas cerebrales: la corteza prefrontal izquierda (asociada a las emociones positivas), la corteza cingulada anterior (implicada en la percepción de las sensaciones corporales, especialmente del dolor), las cortezas frontal y parietal, y la ínsula (implicada en la interocepción o percepción de las sensaciones internas). Por el contrario, aparece una menor actividad de las regiones encefálicas relacionadas con el lenguaje (áreas de Broca y Wernicke).

bandos que meditaban y los que no) obtenían las mismas puntuaciones en cuanto a la evaluación subjetiva del sentimiento de tristeza.

La práctica meditativa regular induce, además, modificaciones favorables de la actividad eléctrica del cerebro [véase «La meditación refuerza la mente», por D. Vaitl; MENTE Y CEREBRO, n.º 55, julio de 2012]. Mediante encefalografía, Antoine Lutz, de la Universidad de Madison, comprobó que con la meditación aumentaban los ritmos gamma (asociados a los procesos atencionales y conscientes) en la corteza prefrontal izquierda, una zona asociada a las emociones positivas. Desde hace tiempo se sabe que los adeptos a la meditación zen (cerca a la consciencia plena) resisten mejor el dolor. De hecho, un estudio de Joshua Grant, de la Universidad de Montreal, revela que dicha capacidad favorece un engrosamiento de la corteza cingulada anterior así como de la corteza somatosensorial, ambas zonas implicadas en la percepción del dolor.

¿Cómo deben interpretarse tales observaciones? Es posible que dichas zonas cerebrales se desarrollen para gestionar estados ligeramente dolorosos (sensaciones de calambres o incomodidad) gracias a la práctica zen. En ese caso se trataría de una modificación de la anatomía cerebral. Es decir, una manifestación de neuroplasticidad, ya que el adiestramiento del espíritu tan apreciado por los

budistas (entrenamiento que incluye la meditación y la psicoterapia) modificaría el cerebro, fenómeno que, por otra parte, logra todo aprendizaje.

Por muy extraño que parezca, la meditación puede protegernos frente a las infecciones. Claude Berghmans ha demostrado que, tras un programa de adiestramiento de ocho semanas, el organismo responde a la vacunación antigripal produciendo más anticuerpos. Una explicación plausible de este fenómeno reside en que la meditación aumenta la actividad de la corteza prefrontal izquierda. Por otra parte, se ha comprobado que existe una relación entre las emociones positivas y las reacciones inmunitarias [véase «Protección mental», por Anna von Hopffgarten, en este mismo número].

Mejorar la lucha contra ciertas enfermedades

Las personas con psoriasis (enfermedad cutánea crónica a veces invalidante) que reciben un tratamiento a base de rayos ultravioleta mejoran con más rapidez si al mismo tiempo siguen sesiones de reducción del estrés centradas en la consciencia plena (MBSR). De nuevo se evocan los mecanismos de acción neuroinmunitarios de la plena consciencia, aun sin estar demostrados: el estrés estimularía la producción de citoquinas (moléculas del sistema inmunitario) que se hallan implicadas en las afec-

Evaluación de la consciencia plena

A través de las siguientes cuestiones, el lector puede evaluar grosso modo su predisposición a la consciencia plena. Responda el cuestionario a partir de una escala de valoración del 1 al 6: «Casi siempre» (1 punto), «Con mucha frecuencia» (2 puntos), «A menudo» (3 puntos), «Poco» (4 puntos), «Raramente» (5 puntos) y «Jamás» (6 puntos). Adelante:

1. Puedo vivir una emoción sin darme cuenta de ello hasta cierto tiempo después.
2. Derribo o rompo objetos por descuido o desatención, o porque pienso en otra cosa.
3. Tengo dificultad para concentrarme en lo que pasa en el momento presente.
4. Tiendo a marchar deprisa para llegar a un lugar, sin atender a lo que sucede a mi alrededor o a lo que siento por el camino.
5. Presto escasa atención a las señales de tensión física o incomodidad hasta que no sean insoportables.
6. Olvido el nombre de las personas la primera vez que me lo dicen.
7. Actúo de forma automática, sin tener consciencia real de lo que llevo a cabo.
8. Desempeño la mayoría de las actividades sin poner verdadera atención en ello.
9. Estoy tan concentrado en mis objetivos que pierdo el contacto con lo que hago en el momento presente para alcanzarlos.
10. Desarrollo mi trabajo de forma automática, sin tener profunda consciencia de ello.
11. Escucho con atención por un oído mientras realizo otra cosa al mismo tiempo.
12. Me sorprende encontrarme de repente en ciertos lugares, sin saber por qué he ido allí.
13. Me preocupo por el futuro o el pasado.
14. Llevo a cabo tareas sin estar totalmente por lo que hago.
15. Me alimento de forma maquinal, sin darme cuenta de lo que estoy comiendo.

Evaluación: Sume todas las puntuaciones y divida el resultado entre 9. Obtendrá, sobre una escala de diez, una evaluación de la predisposición a la consciencia plena, tanto mejor cuanto mayor sea el valor obtenido.

Para saber más

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Z. Segal y otros. De Boeck, 2006.

La práctica de la atención plena. J. Kabat-Zinn. Kairós, Barcelona, 2007.

Attention regulation and monitoring in meditation. A. Lutz et al. in *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 12, n.º 4, págs. 163-169, abril de 2008.

Examining the protective effects of mindfulness training on working memory and affective experience. A. P. Jha et al. in *Emotion*, vol. 10, n.º 1, págs. 54-64, febrero de 2010.

Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. W. R. Marchand in *Journal of Psychiatric Practice*, vol. 18, n.º 4, págs. 233-252, julio de 2012.

Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life. J. Kabat-Zinn. Sounds True, 2012.

ciones cutáneas [véase «Nervios a flor de piel», por Angelika Bauer-Delto, en este mismo número].

Toda persona puede «trabajar» su nivel de consciencia para obtener una serie de beneficios. De hecho, cada individuo posee una tendencia natural, más o menos acusada, de alcanzar de forma involuntaria estados de consciencia plena. Los que poseen mayor aptitud para pasar a ese estado presentan una actividad menor en las zonas del cerebro autorreferenciales, las cuales se excitan al reflexionar sobre uno mismo. En cambio, dichas zonas son particularmente activas en las personas con depresión, quienes se obstinan en pensamientos negativos centrados en su propio yo.

Respuesta a necesidades esenciales

Los individuos con facilidad para la consciencia plena presentan también una actividad menor de la amígdala cerebral, zona desde la que emergen sobre todo los mensajes de alerta emocional y que se halla anormalmente activa en estados de ansia y depresión. En este sentido, Berghmans ha averiguado que, sometidos a estímulos con una connotación emocional, los sujetos por naturaleza propensos a la consciencia plena muestran una menor reactividad de la amígdala cerebral derecha, a menudo asociada a las emociones desagradables. La consciencia ple-

na parece, pues, ir acompañada de una tendencia menor a concentrarse en uno mismo, así como de una mejor estabilidad emocional.

Por largo tiempo relegada a los dominios de la espiritualidad y el desarrollo personal, la meditación —en especial en la forma de consciencia plena— irrumpe con fuerza en el ámbito de la psiquiatría y las neurociencias. La meditación cuenta en la actualidad con un gran predicamento mediático, hasta ahora inédito.

¿A qué se debe tamaño éxito? Tal vez porque responde a necesidades fundamentales: la introspección, la tranquilidad, la lentitud, la continuidad. Son oportunidades de las que nuestras condiciones de vida tienden a privarnos al tiempo que nos acosan con llamadas, interrupciones y agitaciones de cualquier tipo. Quizá sea saludable que las prácticas meditativas nos ayuden a experimentar una presencia en el mundo fundamentada en el repliegue y el sentimiento no verbal, una forma de consciencia atenta y tranquila.



Christophe André es psiquiatra en el Hospital Santa Ana de París y profesor de la Universidad de París Oeste.