

RETIROS: PRÁCTICA INTENSIVA DE MINDFULNESS

La práctica de la meditación Mindfulness se ha popularizado en contextos psicoeducativos, clínicos y espirituales.

Aunque la enseñanza y aplicación de Mindfulness se suele realizar en una estructura bien definida a lo largo de 8 semanas, se considera que un programa de entrenamiento es el comienzo de una práctica habitual que debe incorporarse a la vida cotidiana.

Los programas de Mindfulness proporcionan un entrenamiento inicial en habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, pero el mantenimiento de estas requiere de práctica continuada y de práctica intensiva para profundizar en dichas habilidades y convertirlas en hábitos de vida saludable.

Los "Cursos de Formación de Instructores de Mindfulness" y los programas validados internacionalmente recomiendan requieren a sus instructores y a los terapeutas que utilizan Mindfulness en su desempeño profesional realizar periódicamente retiros de práctica intensiva. Al menos 2 retiros al año de entre 5 y 10 días de duración.

Tras una larga formación como Maestro de Vipassana con Ajahn Dhiravamsa vengo dirigiendo retiros de diferente duración desde hace 16 años. Esta comunicación pretende exponer: objetivos, metodología y resultados que esta experiencia me ha permitido observar.

Los retiros pueden ser de entre 1 y 10 días de duración para los profesionales que actúen en contextos psicoeducativos o clínicos, y de hasta un mes en personas orientadas a un desarrollo espiritual.

El cumplimiento de las condiciones de retiro representa un potente modificador de la conciencia y amplificador de la experiencia. Siendo una forma de privación sensorial, orienta el foco de la atención hacia los acontecimientos mentales incluso sin necesidad de introducir ejercicios de Mindfulness o meditación. Además, el hecho de mantener esas condiciones en los tiempos entre meditaciones previene de la difusión de los cambios obtenidos y permite la gradual intensificación de los resultados y la comprensión más profunda del funcionamiento de la mente.

Otros elementos importantes que explican la importancia y el poder transformador de los retiros son las enseñanzas. Mediante la práctica intensiva, se prepara la mente para recibir información de una forma más clara y directa. Las conferencias diarias cohesionan los frutos de la práctica con una comprensión profunda del funcionamiento del cuerpo-mente y dan sentido a las distintas experiencias que se van sucediendo durante el entrenamiento de la atención.

En los retiros se dan las condiciones para que el cuerpo/mente descubra estados de calma y claridad desconocidos y para desechar hábitos físicos y mentales insanos, lo que supone el alivio o superación de numerosos trastornos

psicosomáticos. La detección, observación y comprensión de obstáculos como la agitación, el sopor, la aversión, el aferramiento o la desconfianza producen transformaciones significativas en la persona, sus relaciones y su comprensión del mundo.

Parece haber un acuerdo entre los maestros tradicionales y los instructores científicos en que hay niveles de atención y conciencia que no son accesibles más que en situación de retiro prolongado. Mientras no se haya transitado por ese tipo de estados, es difícil comprender el método en su totalidad y el proceso en su integridad.

1. Braboszcz, C., et al., *Plasticity of visual attention in Isha yoga meditation practitioners before and after a 3-month retreat*. *Front Psychol*, 2013. **4**: p. 914.
2. Elliott, J., B. Wallace, and B. Giesbrecht, *A week-long meditation retreat decouples behavioral measures of the alerting and executive attention networks*. *Front Hum Neurosci*, 2014. **8**: p. 69.
3. Jacobs, T., et al., *Self-reported mindfulness and cortisol during a Samatha meditation retreat*. *Health Psychol*, 2013. **32**(10): p. 1104-1109.
4. Kozasa, E., et al., *Preliminary functional magnetic resonance imaging Stroop task results before and after a Zen meditation retreat*. *Psychiatry Clin Neurosci*, 2008. **62**(3): p. 366.
5. Montero-Marin, J., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., Cebolla, A., Soler, J., Demarzo, M., ... García-Campayo, J. (2016). Psychological Effects of a 1-Month Meditation Retreat on Experienced Meditators: The Role of Non-attachment. *Frontiers in Psychology*, 7, 1935. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01935>
6. Jha AP, Krompinger J, Baime MJ. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.* 2007;7:109–119.
7. Brown, D. P. (1977). A model for the levels of concentrative meditation. *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*, **25**, 236-273.
8. Brown, D. [P.], Forte, M., & Dysart, M. (1984). Visual sensitivity and mindfulness meditation. *Perceptual & Motor Skills*, **58**, 775-784.
9. Forte, M., Brown, D. P., & Dysart, M. (1987–1988). Differences in experience among mindfulness meditators. *Imagination, Cognition, & Personality*, **7**, 47-60.
10. Page, R. C., McAuliffe, E., Weiss, J. F., Ugyan, J., Wright, L. S., & MacLachlan, M. (1997). Self-awareness of participants in a longterm Tibetan Buddhist retreat. *Journal of Transpersonal Psychology*, **29**, 85-98.
11. Tori, C. D. (1999). Change on psychological scales following Buddhist and Roman Catholic retreats. *Psychological Reports*, **84**, 125-126.
12. Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long term meditators: Goals, effects, religious orientations, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, **24**, 23–39.