



Un ensayo científico sobre la
meditación, en japonés: ZEN.

ECOS del Zen en la ciudad

Juan Belón
Pérez

en su propia guía
para el recuerdo
de este trozo de
vida llamado
realidad

Patrocinado por
Agencia Q4 S.L.

En este ensayo quiero poder determinar el valor de la meditación en nuestra vida como ayuda diaria, para ello habré dispuesto de la lectura de libros de filosofía, psicología y meditación así como de noticias de la actualidad sobre la evaluación real de los efectos de la práctica en el cuerpo, en la mente y el espíritu del ser humano en los tiempos en los que vivimos.

Para lograr mi objetivo estoy apoyándome en mi propia experiencia y en las opiniones que tienen otros practicantes y no practicantes en respuesta a las preguntas que surgen hablando de meditación.

Confío plenamente en que el valor resultante de la exposición de los juicios que tienen que ver con la “sentada” se están realizando en base a la unión de las diferentes perspectivas que cada uno ha de emitir.

Los juicios que tienen cabida a continuación han de contemplarse en relación de cómo funciona la meditación para favorecer:

- La relación con los demás y con uno mismo
- La capacidad de afrontar los problemas de la vida cotidiana y no dejarse llevar por la negatividad
- La capacidad de verse a uno mismo y determinar “qué está pasando en su rinconcito”
- Ser consciente de las zonas “paranormales” del cerebro
- Ser consciente del incremento de atención durante la meditación
- Darse cuenta de las sensaciones: rejuvenecimiento y detección de enfermedades
- Darse cuenta de la mejora general de nuestro “funcionamiento”
- La madurez de la persona

Para empezar me gustaría aclarar la introducción:

Un ensayo científico donde las palabras son como hojas de otoño y que introduce al cuerpo para recomponer los fragmentos que se está perdiendo del mundo que habitamos.

Es un ensayo en las que las palabras son como hojas de otoño, se encuentran en cierto lugar no fácilmente accesible y caen cuando llega la hora ,porque es la hora de madurar, gracias a ellas comprendemos que hemos de introducirnos al cuerpo y es gracias a la postura de la meditación que hacemos con el cuerpo co la que nos comprendemos a nosotros mismos, cada uno recompone los fragmentos de su propia vida y entonces es capaz de ver la realidad de este mundo del que todos formamos parte y qué es lo que se está perdiendo.

Estos son los artículos en los que me baso para detallar las pruebas científicas y hallazgos de las investigaciones...cosas que uno ha de experimentar ,repetir el experimento con su propio cuerpo para comprobar que es verdad...

Noticia:

Neurocientíficos suizos descubren la zona cerebral responsable de producir fenómenos hasta ahora atribuidos a fuerzas sobrenaturales.

Opiniones...

- Lo "normal" es que todo aquello que no se sabe explicar (no saber cómo no significa que no se pueda) resulta que es cosa de los hombrecillos verdes o de los fantasmas... pues no, es cosa de nuestro querido cerebro, y si no lo fuera, seguro que habría una explicación lógica para cualquier fenómeno supuestamente "paranormal".
- Por fin un descubrimiento interesante que mande a tomar *** muchas abducciones, experiencias paranormales, apariciones, visiones divinas, etc...
- Lo triste es q no se lo creerán ni por esas. Seguirán pensando que han visto a Chanquete paseando desnudo por la casa de Elvis.
- En fins... el mundo de la ignorancia.". "INCREIBLE ACABAN DE DESCUBRIR ALGO QUE LAS DROGAS HAN HECHO DESDE QUE EL HOMBRE EXISTE, SON UNOS GENIOS HAY QUE DARLES EL NOBEL DE LOS GALLEGOS!".
- "Mucha gente que conoce la meditacion ha experimentado esto en su propio ser. No hacen falta electrodos ni la ayuda de la ciencia. El viaje astral (o como quieran llamarlo: experiencia extracorporea, sueños lucidos...) es algo inherente al ser humano, natural y de lo que los investigadores de la universidad de Ginebra estan al tanto de esto desde hace anyos.
- Estos experimentos no son nuevos, y no tienen nada de sorprendente para la gente que lleva tiempo mirando mas en su interior, sin embargo es triste comprobar que para que sus experimentos no sean ridiculizados por el pensamiento generalizado y los medios de comunicacion, hayan de hacerse los locos como si fueran escepticos.
- Este tipo de investigaciones estan ya muy avanzadas, ya solo queda que la gente comprenda que no solo somos carne y huesos, sera beneficioso para todos, especialmente para los que aun estan dormidos. (el 99% de la gente).".
- Etc.

La meditación retrasa el envejecimiento y reduce las tasas de mortalidad.

Gollem, 06/05/2005 (08:30).

La meditación, empleada como método de relajación, ralentiza el envejecimiento y reduce las tasas de mortalidad, según se desprende de un estudio del Centro de Medicina Natural y que tuvo acceso Europa Press.

Los responsables de la investigación evaluaron a 202 hombres y mujeres con una edad media de 71 años, que tenían niveles ligeramente elevados de presión arterial. Los sujetos participaron en un "Programa de Meditación Transcendental" en el que se incluían técnicas de relajación muscular progresiva o como educación sobre la salud. El estudio siguió a los sujetos durante 18 años.

Los científicos descubrieron que, comparados con los pacientes que no siguieron el programa, el grupo de personas que se beneficiaron de la meditación mostraban reducciones del 23 por ciento en la tasa de mortalidad por cualquier causa, un 30 por ciento en muerte por enfermedad cardiovascular y un 49 por ciento en muerte por cáncer.

En consecuencia, según destaca Robert Schneider, autor principal



las conclusiones de un estudio del Centro de Prevención de Estados Unidos, al

investigación evaluaron a 202 sujetos con una edad media de 71 años, que tenían niveles ligeramente elevados de presión arterial. Los sujetos participaron en un "Programa de Meditación Transcendental" en el que se incluían técnicas de relajación muscular progresiva o como educación sobre la salud. El estudio siguió a los sujetos durante 18 años.

Los científicos descubrieron que, comparados con los pacientes que no siguieron el programa, el grupo de personas que se beneficiaron de la meditación mostraban reducciones del 23 por ciento en la tasa de mortalidad por cualquier causa, un 30 por ciento en muerte por enfermedad cardiovascular y un 49 por ciento en muerte por cáncer.

Robert Schneider, autor principal

del estudio, que acaba de publicarse en el American Journal of Cardiology, la meditación reduce los riesgos de enfermedad cardíaca y otros trastornos crónicos como hipertensión, tabaquismo, estrés psicológico, hormonal, colesterol dañino y aterosclerosis.

Así, Schneider explica que los efectos de la meditación ralentizan el proceso de envejecimiento y promueven reducciones a largo plazo en las tasas de mortalidad.

Según los expertos, la meditación trascendental produce un estado de descanso y relajación superior al del sueño profundo y al de otras técnicas de meditación o relajación



La atención mejora con meditación.

Gollem, 09/05/2007 (07:17).

De acuerdo con un estudio publicado ayer en la edición electrónica de la revista PloS Biology, tres meses de riguroso entrenamiento en este tipo de meditación conducen a un profundo cambio en cómo el cerebro adjudica la atención.

Parece ser que la capacidad de liberar los pensamientos que surgen en la mente libera al cerebro para prestar atención a cosas rápidamente cambiantes y a acontecimientos que suceden en el mundo que nos rodea, afirmó el principal autor del trabajo, Richard Davidson, profesor de psicología y psiquiatría de la Universidad de Wisconsin en Madison. Los meditadores expertos, dijo, son mejores que otras personas para detectar esos estímulos en rápido cambio, como las expresiones faciales.

Ron Mangun, director del Centro para la Mente y el Cerebro, de la Universidad de California en Davis, que no estuvo involucrado en el estudio, evaluó el trabajo como "excitante".

"Ofrece evidencia neurocientífica que explica cambios en los mecanismos del cerebro a través del entrenamiento -afirmó-. Sabemos que podemos aprender y mejorar nuestras capacidades de todo tipo a través de la práctica. Pero demostrarlo en el contexto de la meditación es interesante y novedoso."

Investigaciones recientes mostraron que la meditación es buena para el cerebro. Parece aumentar la materia gris, mejorar el sistema inmunológico, reducir el estrés y promover una sensación de bienestar. Pero Davidson dijo que éste fue el primer estudio que analiza de qué modo la meditación afecta la atención.

En el experimento, un grupo de voluntarios meditó entre 10 y 12 horas diarias durante tres meses, mientras el grupo de control hacía lo mismo durante 20 minutos diarios.

Los registros electroencefalográficos indicaron que, cuando se les mostraban rápidamente dos números, los meditadores menos experimentados tendían a ver el primero y no el segundo; en cambio, los más experimentados veían ambos. Se pensaba que ese efecto del cerebro era una propiedad del sistema nervioso, pero este estudio muestra que se puede cambiar con la práctica.

The New York Times traducido por La Nación

La meditación ayuda a crear nuevas conexiones neuronales.

Machine, 14/01/2005 (09:46).

Investigadores estadounidenses han podido comprobar que la meditación puede cambiar el modo en el que trabaja nuestro cerebro, alcanzando niveles de consciencia inusuales mediante la creación de conexiones neuronales que no existen en individuos que no llevan a cabo dichas prácticas contemplativas.

Científicos de la Universidad de Wisconsin-Madison trabajan desde el año 1992 con el Dalai Lama y otros monjes budistas experimentados en el arte de la meditación.

Richard Davidson, uno de los investigadores de dicha universidad acaba de publicar un interesante estudio en el revista "Proceedings of the National Academy of Sciences".

Davidson ha podido comprobar que los monjes budistas que llevan largo tiempo practicando meditación presentan una gran actividad en una zona determinada del cerebro, justo detrás de la parte izquierda de la frente, en la corteza prefrontal izquierda.

Dicha área no es muy activa en los individuos que no practican meditación, aunque si lo es con más frecuencia en aquellos que tienen un carácter optimista y poco ansioso.

Todo comenzó cuando en 1992 el Dalai Lama invitó al doctor Davidson a su casa en Dharamsala, en la India. Los monjes budistas cuentan con una tradición centenaria de meditación y recogimiento, de modo que la curiosidad llevó al Dalai Lama a proponer al investigador el estudio del cerebro de los monjes budistas de su comunidad.

Ocho de los monjes más duchos en la meditación se prestaron como voluntarios para la investigación de Davidson. Son monjes que han practicado la introspección durante un tiempo estimado de 10.000 a 50.000 horas, durante un tiempo que oscila entre los 15 y 40 años. El grupo de control lo constituyeron 10 estudiantes sin experiencia previa en el arte de la meditación a los que instaron a dedicar una semana de "entrenamiento" a la contemplación.

Colocaron una red con 256 sensores eléctricos en la cabeza de los monjes y de los voluntarios y se les animó a meditar durante un rato.

Los datos registrados por la red de sensores en los monjes budistas fueron impresionantes. "La amplitud de las ondas gamma recogidas en algunos de los monjes son las mayores de la historia registradas en un contexto no patológico", indican en el artículo.

La altísima amplitud de estas ondas tiene su explicación en la suma de las que emiten las diferentes neuronas. Durante la meditación, los monjes conseguían poner en fase (sincronizar) un número de neuronas muy elevado.

La versión más aceptada hace unos años sobre el desarrollo de nuestro cerebro indicaba que las conexiones neuronales se fijan cuando somos bebés y niños y no varían durante la edad adulta. Pero en la última década, las nuevas técnicas de neuroimagen han permitido observar cambios en las conexiones neuronales habituales durante la edad adulta y se ha comenzado a hablar de la llamada "neuroplasticidad" o continuidad del desarrollo cerebral durante la edad adulta.

Hoy en día, multitud de estudios constatan que el cerebro no es estático sino que cambia dinámicamente a lo largo de la vida del hombre.

En opinión de estos científicos, los resultados del estudio indican que el cerebro, con un correcto entrenamiento, puede desarrollar funciones y conexiones neuronales nunca imaginadas.

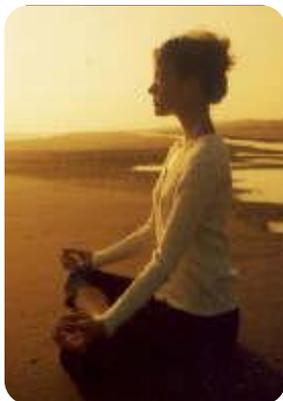
A pesar de todo, el Dalai Lama, al que le fue otorgado el Premio Nobel de la Paz en 1989, no cree que los científicos puedan explicar el nirvana. "La ciencia puede desvelar que ciertas técnicas podrían ayudar a



distinguir los porqués de una vida feliz o una miserable, pero la comprensión profunda de la naturaleza de la mente sólo puede alcanzarse a través de la meditación".

Cómo hacerse más inteligente, con cada inspiración.

Mehler, 12/01/2006 (08:42).



Los científicos han descubierto que la meditación, no solo reduce el estrés sino que también reorganiza el cerebro.

Todo el mundo sabe que la meditación reduce el estrés. Pero con la ayuda de la avanzada tecnología de un escáner cerebral, los investigadores están empezando a demostrar que la meditación afecta directamente a la estructura y a las funciones del cerebro, modificándolo de una manera que parece incrementar el alcance de la atención, agudizar el enfoque y mejorar la memoria.

Un estudio reciente encontró evidencias de que la práctica diaria de la meditación hace que se hagan más densas las partes del córtex cerebral responsables de la toma de decisiones, la atención y la memoria.

Sara Lazar, científica investigadora en el Hospital General de Massachussets, presentó el noviembre pasado unos resultados preliminares que demostraban que la materia gris de 20 hombres y mujeres que meditaban durante 40 minutos al día, era más densa que la de aquellas personas que no lo hacían.

Leyendo nuestros deseos.

Mehler, 12/07/2004 (10:30).

La posibilidad de controlar máquinas directamente con la mente está bastante más cerca. Unos investigadores han entrenado monos para que "deseen" el movimiento de un cursor por la pantalla de una computadora y revelen así sus preferencias y deseos.

Se espera que esta tecnología lleve la creación de dispositivos que puedan exhibir los pensamientos de la gente paralizada que no puede comunicarse a través del habla ni de gestos. También podría ayudar a desarrollar miembros artificiales y robots controlados directamente por el cerebro.

En los dos últimos años, los reconocen las señales de movimiento del monos que trabajan con estos dispositivos por un monitor. Estos dispositivos del cerebro, la región que dirige el

Instituto de Tecnología de California en las señales de una región diferente, la nuestras acciones. Su estudio fue

mover la mano a la derecha y 'deseo dispositivos que se conectan con la teoría, para revelar las intenciones y los

su corteza parietal se les hizo ver un computadora. Los animales que, después punto destacado recibieron un premio de



investigadores han desarrollado chips que cerebro y las convierten en acción. Los han sido entrenados para mover cursores traducen las señales de la corteza motora movimiento físico.

Pero ahora Richard Andersen, del Pasadena, y sus colegas, han descifrado corteza parietal, que nos ayuda a planear publicado en la revista "Science".

"Es la diferencia entre pensar 'deseo alcanzar el agua'", dice Andersen. Los corteza parietal se podrían utilizar, en deseos de la gente.

A tres monos con alambres insertados en punto de luz en una pantalla de la de un segundo de meditación, tocaron el zumo de fruta como recompensa. El equipo de Andersen registró la

actividad de los nervios durante la fase de pensamiento de los monos e identificó ciertas señales eléctricas que se relacionaban con el movimiento planeado. Luego utilizaron poderosos algoritmos para reconocer estas señales y traducirlas a movimientos de un cursor en la pantalla. Un día después los monos aprendieron que con sólo pensar en su deseo obtenían una recompensa —porque era el cursor el que tocaba el punto iluminado—, así que dejaron de llevar sus manos a la pantalla de la computadora.

El equipo alteró entonces la tarea, incluyendo una variedad de tipos, tamaños y frecuencias de recompensas. Los investigadores descubrieron que podían predecir lo que esperaba conseguir cada mono a cambio de pensar en la tarea.

"Es un estudio emocionante", dijo a John Donoghue, jefe oficial científico de Cyberkinetics en Foxborough, Massachusetts, que está desarrollando una tecnología similar para uso humano. "Saben lo que va a hacer el mono incluso antes de que lo haga".

Cyberkinetics obtuvo recientemente la aprobación de la Food and Drug Administration para implantar chips en la región de la corteza motora de cinco pacientes cuadripléjicos para darles acceso y control de una computadora. Los resultados se conocerán el año que viene.

Donoghue advierte que la implantación de chips en la corteza parietal puede producir efectos secundarios inesperados. Suponga que usted planea darle la mano a su jefe, pero piensa momentáneamente en que le gustaría pegarle una bofetada. La bofetada se podría producir.

Andersen cree que, con entrenamiento, pronto se eliminarían las respuestas indeseadas. Y el chip cerebral ideal se conectaría en diversas regiones del cerebro, coordinando las acciones planeadas con las instrucciones para el movimiento.

Pero hay muchos escollos por superar antes de que esta prótesis neural se convierta en una realidad. Los chips actuales funcionan sólo un año y se conectan a la computadora con cables. La próxima generación requerirá mayor duración y un conexión inalámbrica.

**¡A qué esperas para comprobarlo por ti mismo!
Seguro que hay un doyo ZEN en tu ciudad 😊**