

En los últimos años se ha despertado en el mundo occidental un gran interés por el estudio de la meditación, como un poderoso instrumento que puede transformar la mente del ser humano.

La meditación es un estado al que se llega de manera intencional. Consiste en aprender a controlar la mente y los sentidos, acallando los pensamientos, para alcanzar una enorme liberación y claridad.

La meditación es un viaje mágico a nuestro interior, un viaje en el que aprendemos a trazar un mapa de nuestra conciencia.

La revelación de un misterio

El estudio sistemático de la mente y de los poderes de la meditación se remonta a mucho antes de la era cristiana. Durante siglos, el budismo ha explorado los efectos de la meditación sobre nuestro cuerpo, si bien separando este conocimiento de su connotación ritual y religiosa. Se obtuvo así un modelo para conseguir el equilibrio de la salud física y mental; un nuevo método para actuar sobre nuestro cerebro, que nos enseña a regular procesos mentales –como la percepción y la cognición– y a manejar de manera efectiva los sentimientos de afecto, seguridad, autoestima y motivación.

Una poderosa terapia

Nuestra mente no actúa por separado del resto de los procesos fisiológicos del organismo. Por este motivo, los beneficios de la meditación se manifiestan también en cambios físicos y corporales. Las ondas cerebrales producidas durante este proceso son similares a las que caracterizan el estado de relajación que acompaña a las primeras etapas del sueño. Por ello, se puede utilizar como terapia para calmar el insomnio y disminuir los efectos nocivos del estrés. También se ha comprobado su efectividad para combatir los estados de ansiedad, agresividad y depresión.

Investigaciones a cargo del doctor Herbert Benson, realizadas en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, demostraron que durante la meditación el ritmo metabólico disminuye.

Con sólo pensar de forma diferente consumimos menos combustible corporal. De hecho, la medicina moderna está utilizando la meditación como terapia en el tratamiento de diferentes desórdenes físicos.

Un nuevo estilo de vida

A pesar de lo dicho hasta ahora, la meditación por sí sola no puede lograr el desarrollo humano. Debe estar acompañada por un estilo de vida sólidamente ético, congruente con los propósitos que se persiguen. Un estilo de vida que no genere perturbaciones ni conflictos en el individuo y quienes lo rodean, facilitando que fluyan ideas positivas y enriquecedoras.

En el mundo occidental hemos alcanzado un excelente conocimiento de nuestro entorno, y mucho poder sobre él, pero esta capacidad para influir en la realidad exterior ha sobrepasado la de conocernos y actuar sobre nosotros mismos. La meditación aparece en esta época como una opción para aprender a ayudarnos a través de nuestros propios canales internos. Ese conocimiento de nuestros estados interiores, esa capacidad para observarnos, se manifiestan en un manejo consciente de nuestras sensaciones.

¿Adónde vamos?

Conocer cómo controlar nuestro interior nos aporta una enorme seguridad, confianza y ecuanimidad. Alcanzamos un estado de paz que es indispensable para que emerjan sentimientos positivos, como la felicidad y el placer, los cuales se manifiestan en nuestro bienestar personal y en las relaciones con quienes nos rodean. Una mente estable y serena es la premisa fundamental para nuestra evolución como seres humanos.





Guías para meditar

Mandala

Es una guía visual para inducir la meditación al concentrarse en la observación de una figura. En sánscrito Mandala es la palabra que nombra al conjunto de estructuras, organizadas alrededor de un centro, que forman simbólicamente el Círculo de la Eternidad.

Mantra

Consiste en la repetición mental de un sonido o palabra.

En el budismo se utilizan mantras, o palabras sagradas, a las que se atribuye el poder de transformar, guiar o proteger a quienes las repiten.

Técnicas de meditación

Meditación Trascendental

Técnica documentada científicamente con más de 600 estudios independientes. Se practica mañana y tarde por 20 minutos.

Ayuda a eliminar el estrés y la ansiedad. Proporciona al cuerpo un descanso más hondo que el del sueño profundo. No requiere de esfuerzo ni cambio de hábitos.

Vipassana

Es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India. Se trata de un proceso de auto purificación mediante la auto-observación. Se empieza escuchando la respiración natural para lograr concentrarse. Luego, teniendo ya la conciencia agudizada, se logra sentir la naturaleza mutable del cuerpo y de la mente.

Ejercicios

- Selecciona un lugar donde meditar, con un ambiente agradable, alejado del ruido y del movimiento.
- Concéntrate en tu respiración, siente cómo el oxígeno entra en tu cuerpo, inunda tus pulmones, llega a tu corazón, pasa por tus huesos, músculos y arterias, circula por tu cerebro y llena tus otros órganos vitales. Imagina cómo, al exhalar, tu cuerpo se purifica, permitiendo la salida del dióxido de carbono y de muchas otras toxinas.
- Familiarizarte con este proceso te ayudará a descubrir cómo funciona tu organismo.
- Adopta una posición corporal relajada, que puedas mantener por mucho tiempo y en la que se reduzcan al mínimo los movimientos musculares.
- Aquietar el cuerpo te prepara para entrar en contacto con tu mente.
- Observa la naturaleza. Centra tu atención en un detalle agradable: la contemplación de una llama de fuego, la copa de un árbol, una flor. Es un modo de calmar tus pensamientos.
- Cierra los ojos. No ejerzas presión para subyugar la mente y llevarla hacia la meditación; tampoco intentes seguir las imágenes que tu cerebro produzca, pues así no lograrás aquietar tu mente ni alcanzar claridad.

Nota Editorial

Este artículo fue parte de "Fresco para ver", una sección de la Revista Escala, y tuvo a los viajeros de AeroMéxico como destino. Hoy es una guía para inspirar tu viaje hacia el desarrollo humano, para conducirte en una travesía que te permitirá conocer el mundo maravilloso que llevas dentro.

Revista Escala de AeroMéxico, No. 152, marzo de 2002