

El poder de la meditación

La meditación es una disciplina mediante la que uno intenta ir más allá de la mente pensante y alcanzar un estado de relajación profundo. Sus inicios se encuentran en el Hinduismo Védico, la religión más antigua que incluye la meditación como una práctica religiosa y espiritual, y que hace miles de años que se practica.

Pero existe también evidencia de orígenes aún más antiguos de la meditación, de tiempos incluso anteriores a la historia escrita. Según algunos arqueólogos, esta práctica posiblemente haya existido ya entre las primeras civilizaciones hindúes. Se han encontrado inscripciones de hace más de 5.000 años que describen técnicas de meditación.

Desde sus inicios y a lo largo de miles de años, la meditación se ha desarrollado en una práctica estructurada utilizada hoy en día por millones de personas, de diferentes nacionalidades y credos, a lo largo de todo el mundo. Toda la variedad de disciplinas meditativas comprenden una amplia gama de prácticas espirituales y/o psicofísicas que pueden hacer énfasis sobre diferentes metas, que van desde alcanzar estados de conciencia superiores, a aumentar la concentración, la creatividad o la conciencia propia, o simplemente, un estado mental más relajado y en paz.

Algunas personas pueden pensar que para ellos es imposible meditar porque no son capaces de sentarse con las piernas cruzadas durante mucho tiempo. El hecho es que esta postura puede llevar a diversos problemas ergonómicos conocidos como "rodilla de meditación". Pero afortunadamente, muchas de las tradiciones no requieren sentarse con las piernas cruzadas. Por otro lado, la meditación tiene muchas ventajas, y básicamente ayuda a descondicionar los automatismos de la mente, contribuyendo a recuperar la naturaleza original de las percepciones y de los eventos, y focalizando la atención en el "aquí y ahora".

La comunidad médica a menudo ha estudiado los efectos fisiológicos de la meditación. Muchos de los conceptos de la meditación han sido aplicados en contextos clínicos con el fin de medir su efecto sobre la función somática motora, así como la función cardiovascular y respiratoria.

En 1976, el psiquiatra australiano Ainslie Meares publicó en el Medical Journal of Australia un artículo sobre la regresión del cáncer tras una meditación intensiva. Meares escribió varios libros sobre este tema, incluyendo su best-seller "Alivio sin drogas".

Como método para reducir el estrés, la meditación a menudo es utilizada en hospitales para casos de pacientes terminales o crónicos, con el fin de reducir las complicaciones asociadas con el estrés elevado, incluyendo un sistema inmunológico deprimido.

Existe cada vez un mayor acuerdo entre la comunidad médica de que los factores mentales como el estrés contribuyen significativamente al empeoramiento de la salud física, y existe un movimiento creciente entre la comunidad científica de interés sobre la investigación en esta área.

El Dr. James Austin, un neurofisiólogo de la Universidad de Colorado, constató en su libro "La meditación Zen y el cerebro" que la ésta contribuye a reorganizar los circuitos mentales. Esto ha sido confirmado por

imágenes obtenidas mediante resonancia magnética que examinan la actividad del cerebro.

El Dr. Herbert Benson del "Mind-Body Medical Institute, afiliado a Harvard y a varios hospitales de Boston, constató que la meditación induce una serie de cambios bioquímicos y físicos, llamados "respuesta de relajación". Ésta incluye cambios en el metabolismo, ritmo cardíaco, respiración, presión sanguínea y química cerebral.

Piera Altobello-King

Enseña técnicas básicas de meditación en el Centro Terapéutico Mezquida

www.terapiamezquida.com