

La meditación nos beneficia a todos.

Por: Manuel López Arrabal. Nueva Revolución. 16/06/2018

Aprender a meditar es el mejor regalo que puedes hacerte en esta vida, porque mediante la meditación podrás emprender el viaje que lleva al descubrimiento de tu verdadera naturaleza y conseguir la estabilidad y confianza necesarias para vivir y morir bien. La meditación es uno de los mejores caminos para alcanzar el autoconocimiento y la paz interior.



Habitualmente nos afligimos por sufrimientos, angustias y numerosos miedos que somos incapaces de evitar. La meditación tiene como fin, abrir el camino para aprender a poner límites a tales angustias, miedos y sufrimientos, hasta llegar algún día a eliminarlos por completo de nuestras vidas. Por tal motivo, para empezar, podríamos decir que la meditación es una fuente que proporciona salud y bienestar, aunque también otras muchas cosas: autocontrol, confianza, serenidad, silencio, autoconocimiento...

Generalmente pensamos que la felicidad y el sufrimiento vienen de las circunstancias externas. Estamos continuamente ocupados, de una forma u otra, en arreglar nuestro mundo. Tratamos de quitar un poco de sufrimiento por aquí y de obtener un poco de felicidad por allá, sin conseguir nunca el resultado que esperábamos. Igualmente, vivimos fragmentados en muchos aspectos distintos, no sabemos quiénes somos en realidad, ni con qué aspectos de nosotros deberíamos identificarnos. Hay tantos sentimientos que luchan por el control de nuestra vida interior, tantas voces y dictados contradictorios, que nos dispersamos por todas partes y en todas direcciones, alejándonos cada vez más de “casa”.

Por tanto, meditar simplemente consiste en recoger la mente y llevarla a casa. Llevar la mente a casa significa situarse mentalmente en un estado de atención serena y de plena consciencia, o lo que es lo mismo, llevarla hacia nuestro interior y dejarla reposar en su naturaleza. Personalmente, cuando medito, me gusta situar la atención plena en mi corazón, escuchando su palpar, sintiéndolo como el motor de mi vida y notando como desde ahí se irradia Paz y Amor por todo mi cuerpo y por todo mi mundo. Por eso, la casa de mi mente la encuentro en mi corazón, aunque habrá quienes la encuentren en otro lugar o en todo lugar.

Hay una historia hindú acerca de una reina que perdió su valioso collar de perlas. Angustiada, lo buscó por todas partes, y cuando estaba a punto de abandonar toda esperanza de recuperarlo, se detuvo y se dio cuenta de que lo tenía alrededor de su cuello. La Paz y el Amor se parece mucho a esta historia. Si los busco fuera de mis límites físicos o en otras personas siempre acabaré decepcionado, pero si aprendo dónde y cómo buscarlos en mí mismo, entonces me daré cuenta de que siempre han estado ahí, aunque durante algún tiempo no he sabido encontrarlos. Pero una vez hallados en nuestro interior, siendo la meditación una buena brújula para guiarnos, la Paz y el Amor siempre estarán presentes en nuestras vidas.

La meditación puede considerarse como un proceso de curación, tanto emocional como mental, pero también físico. La definición más simple de meditación podría ser: el uso correcto de la mente y de los pensamientos positivos o creativos. No se trata de negar los pensamientos, del tipo que sean, sino de aceptarlos y usarlos correctamente. Los pensamientos negativos o destructivos son muy habituales hoy día y, sobre todo, en determinadas circunstancias, siendo necesario comprender el porqué de su aparición en nuestras mentes para luego aceptarlos y finalmente despedirnos de ellos con Amor. De este modo, en su lugar aparecerán pensamientos creativos que, poco a poco, irán predominando sobre los otros.

Uno de los mayores enemigos que tiene nuestra salud y que además acelera el proceso del envejecimiento es el estrés. Los endocrinólogos aseguran que una persona sometida al estrés segrega por las glándulas suprarrenales los llamados glucocorticoides, también llamadas hormonas del estrés. Estas hormonas activan el cambio del metabolismo anabólico en catabólico, es decir, propician que el cuerpo consuma sus propios músculos a fin de mantener el azúcar en la sangre. Por tanto, si no aprendemos a manejar el estrés, los glucocorticoides pueden llegar a desencadenar los siguientes procesos autodestructivos: el desgaste muscular, la diabetes, la fatiga, la osteoporosis, la acumulación de grasa corporal, problemas en la piel, fragilidad de los vasos sanguíneos, hipertensión, retención de líquidos, supresión del sistema inmunológico y alteración de las funciones mentales, entre otros.

Como la reacción al estrés se activa en una fracción de segundo y sin aviso previo, nos resulta imposible controlar los perniciosos efectos de los glucocorticoides cuando éstos se mantienen en el torrente sanguíneo durante prolongados periodos de tiempo. Sin embargo, existen técnicas de cuerpo-mente que van directamente a la raíz de la respuesta al estrés, como son el yoga, el chi-kung, el tai-chi, ... y, sobre todo, la meditación. Se ha comprobado que los niveles de cortisol y adrenalina son muy inferiores en quienes meditan desde hace mucho tiempo.

El Dr. R. Keith Wallace, como parte de una tesis doctoral a finales de los años 60, investigó en profundidad los efectos fisiológicos de la meditación con distintos grupos de voluntarios que practicaban meditación. Demostró que, más allá de sus implicaciones espirituales, la meditación tenía profundos efectos en el cuerpo. Él fue el primero en demostrar que permanecer sentado en meditación con los ojos cerrados, induce al sistema nervioso a entrar en un estado de “alerta en reposo”, es

decir, la mente se mantiene despierta mientras el cuerpo entra en una relajación profunda. A este proceso lo llamó “vigilia hipometabólica” para indicar que el metabolismo del sujeto decrecía, aunque se mantuviera la consciencia de vigilia.

Este descubrimiento despertó gran interés en la profesión médica, que hasta entonces había considerado como opuestos el descanso y la alerta. Wallace descubrió que se unían estos opuestos, pero no fue hasta 1978 cuando él mismo investigó los efectos de la meditación en el envejecimiento humano. Utilizó tres marcadores de la edad biológica como resumen del proceso de envejecimiento en su totalidad: la presión sanguínea, la visión y el umbral de audición, pues todos ellos declinan con el paso de los años. Pudo demostrar que todos estos marcadores mejoraban con las prácticas meditativas a largo plazo y que, en verdad, la edad biológica se revertía. En sus investigaciones descubrió que los meditadores que practicaban la técnica regularmente desde hacía tres a cinco años, tenían una edad biológica en término medio cinco años inferior a su edad cronológica. Sorprendentemente, los que meditaban desde hacía más de cinco años (algunos llevaban meditando más de 20) eran, en promedio, doce años más jóvenes de lo que indicaban sus edades cronológicas. Estos resultados eran tan válidos entre los sujetos más jóvenes como entre los de mayor edad.

La meditación es una práctica espiritual. Esa es su finalidad en la India y en todo oriente. Millones de occidentales suponen, equivocadamente, que esto hace de la meditación algo no físico, algo que se hace dentro de la cabeza. En verdad nada está solo en la cabeza ni solo en el cuerpo. La técnica mindfulness es un buen ejemplo de meditación occidental, cada vez más conocida sobre todo por su aplicación por profesionales de la educación en las escuelas y por profesionales de la psicología en el ámbito de la salud mental, aunque se la haya desprovisto de terminología estrictamente espiritual o religiosa para de este modo llegar a más personas. No obstante, mindfulness significa atención plena o consciencia plena siendo sus raíces de origen budista y, por tanto, muy recomendable su práctica incluso para los más escépticos.

En todas las etapas del crecimiento espiritual, el mayor aliado es el cuerpo. Casi todos suponemos que el cuerpo y el espíritu ocupan los extremos opuestos del espectro, pues cuando experimentamos sensaciones centradas en el cuerpo, como el hambre, la sed, el dolor y el placer, no las consideramos experiencias espirituales. Nada más lejos de la realidad, ya que la espiritualidad también se sirve de los sentidos para vivir en plenitud el momento presente, y eso significa vivir plenamente

en el cuerpo.

Por desgracia, nuestra cultura ha cometido el error de decidir que el cuerpo humano es una máquina que funciona sin inteligencia propia. Este erróneo concepto llevó a una segunda equivocación: que las personas más espirituales son las que renuncian al cuerpo, niegan sus pasiones y tratan de controlar sus deseos. Este tipo de prejuicios contra el cuerpo es contrario a la manera en que nos creó la Naturaleza.

Las personas de nuestra sociedad sufren por la sensación de que el Espíritu está básicamente separado de sus cuerpos o mentes. Pensamos que el cuerpo procesa comida, agua y aire a la perfección sin necesidad del Espíritu, y que la mente piensa en un millón de cosas sin tocarlo. La Naturaleza equilibró cuerpo, mente y Espíritu como cocreadores de nuestra realidad personal. El cuerpo es la plataforma que permite que toda experiencia surja, se realice y se interiorice. El cuerpo es una proyección tridimensional de millones de procesos físicos-mentales-espirituales que se producen en todo momento, aunque escapen a nuestro entendimiento, incluyendo el proceso profundo por el que se llega a conocer la realidad de Dios (el/la Dios/a que en esencia somos cada uno de nosotros, así como el/la que está en todos y en todo). Cuando se ponen en equilibrio las dimensiones de lo material, lo psicológico y lo espiritual, la vida se convierte en un todo y esa unión provoca sentimientos de consuelo y seguridad.

Para finalizar, os copio el siguiente fragmento sobre la iluminación de Buda a través de la meditación, extraído de la parte titulada “Iniciación a la meditación” de mi [libro gratuito: “La Huelga Tranquila”](#):

“Según la literatura budista, hace más de dos mil quinientos años, un hombre que llevaba muchísimas existencias buscando la Verdad, llegó a un lugar tranquilo del norte de la India y se sentó bajo un árbol. Siguió sentado bajo el árbol con gran resolución y prometió no levantarse de allí hasta que encontrara la Verdad. Cuentan que al anochecer había vencido a todas las fuerzas oscuras del engaño y al día siguiente, por la mañana temprano, cuando apareció en el cielo el lucero del alba, el hombre vio recompensada su paciencia, su disciplina y su concentración impecable, porque alcanzó el objetivo último de la existencia humana: la iluminación. En aquel momento sagrado, hasta la propia Tierra estremeció. A este hombre llamado Gautama, se le conocería como el Buda.”

Y he aquí, un bellissimo fragmento de la iluminación de Buda por el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh:

“Gautama sintió como si se hubiese abierto de pronto una prisión en la que había permanecido encerrado miles de existencias. El carcelero era la ignorancia. La ignorancia había ocultado su mente como los nubarrones ocultan la luna y las estrellas. Nublada por olas infinitas de pensamientos ilusorios, la mente había dividido la realidad en sujeto y objeto, yo y los demás, existencia y no existencia, nacimiento y muerte, bueno y malo; y estas diferenciaciones habían generado ideas erróneas. Los sufrimientos del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte no hacían más que ensanchar los muros de la prisión. Solo había que agarrar al carcelero y ver su verdadero rostro. El carcelero era la ignorancia y en cuanto desapareciera, también desaparecería la cárcel para nunca más reconstruirse.”

Personalmente, he de decir que actualmente no medito con regularidad en mi casa, ni en posición cómoda, ni a una hora determinada. Así lo hice durante un tiempo y fue muy bueno para mí, hasta que me di cuenta que también se puede meditar en el día a día, manteniendo la presencia en el aquí y ahora, el único lugar donde verdaderamente podemos vivir y existir. Trasladarnos mentalmente al pasado o al futuro nos aleja de nosotros mismos. Por tanto, me di cuenta que debía buscar espacios de silencio y de tranquilidad cada día para centrarme en mí mismo, en la respiración, en el palpar de mi corazón o en las sensaciones corporales, mentales o emocionales que afloran continuamente desde mi interior y, también, para comunicarme con la dimensión superior que mora en mí, al igual que en vosotros y en todo.

Por tanto, desde mi experiencia, puedo animaros a que empecéis a meditar o practicar mindfulness, mínimo 10 minutos al día. Probadlo durante 21 días seguidos y, seguramente, querréis practicar más cada día, no solo sentados o acostados cómodamente, sino también cuando camináis, coméis, os ducháis, os cepilláis los dientes o, simplemente, mientras estáis junto a otra persona.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: Nueva Revolución

Fecha de creación

2018/06/16