

¿QUÉ ES MEDITAR?

Meditar es una práctica humana donde se entra en un estado de conciencia contemplativo y de aceptación tanto de lo que hay (lo que sucede en el exterior del meditador) como de lo que es (los pensamientos, las emociones y el propio cuerpo).

En la meditación primero se calma la mente, tanto de su parloteo exterior como del interior (rumiación); dicho de una forma más rigurosa: se reduce el número de pensamientos por minuto. Los hindúes comparan la mente con un mono enloquecido que va saltando (cambia) incesantemente de rama (pensamiento) en rama (pensamiento). El antiguo filósofo griego Platón (siglo V a.C.) ya usó la metáfora del caballo desbocado (pensamientos) que el auriga (la voluntad del Yo) tenía que domar para controlar su vida.

Una vez se consigue tranquilizar la mente, se va disolviendo el ego, desaparece su apego y queda un estado de presencia que contempla con desapego todo pensamiento, emoción y sensación (incluso el dolor). A esta presencia también se la conoce con los nombres de: observador, testigo y principio rector.

Dejar la mente en blanco es un estado meditativo, aunque no es el lo que las personas profanas a este tema se figuran (quedarse en blanco como en estado de coma). Dejar la mente en blanco es simplemente el acto de no añadir ningún pensamiento propio a lo que se está percibiendo. Por ejemplo, se puede estar escuchando una conferencia, comprendiendo perfectamente lo que dice el ponente, siendo muy consciente de lo que sucede en la sala y en el propio cuerpo y sus emociones, pero sin rumiación, sin que emerjan juicios (pensamientos) sobre lo que se está percibiendo. Una metáfora de 'mente en blanco' sería una cámara de vídeo, pues ésta registra todo lo que sucede a su alrededor pero sin añadir ninguna información propia.

A pesar de las diferentes técnicas o tipos de meditación podemos decir que de forma universal, **meditar es**: la observación de los pensamientos y las emociones que surgen en la quietud de la postura y del silencio intencionados, sin juzgarlos y dejándolos pasar sin enredarse en ellos.

ETIMOLOGÍA DEL TÉRMINO MEDITACIÓN

Según la Real Academia de la Lengua Española (elegimos una fuente de información oficial y rigurosa pero general) **meditación** (Del lat. *meditatĭo*, -ōnis) es la acción y efecto de meditar, y **meditar** (Del lat. *meditāri*) es ("1. tr. Aplicar con

profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo. U. t. c. intr.” –RAE, 22 edición-).

Para acallar la mente -desde tiempos inmemoriales (India 5.000 a.C.)- se han creado, usado y perfeccionado diferentes técnicas para conseguir apaciguar nuestro mental.

Ya hemos visto qué significaba este vocablo al principio de este artículo, y qué poco tiene que ver con lo acabado de definir por la Academia de la Lengua que refleja perfectamente la noción occidental de meditación. En realidad una traducción más adecuada del concepto oriental sería el de CONTEMPLACIÓN, puesto que meditar en nuestra cultura es reflexionar sobre un tema y esto no tiene nada que ver con el concepto de meditación oriental. Sin embargo, **la contemplación** (“-Del lat. *contemplatio*, -ōnis- 2.f. Consideración, atención o miramiento que se guarda a alguien” -RAE-) tiene ese cariz de ‘prestar atención’, de ‘focalizarse’ o ‘concentrarse, en algo o alguien, y a pesar de que es un elemento constitutivo del acto meditativo, es sólo eso, un elemento más, pero ni tan siquiera su esencia. La palabra exacta aplicable a este fenómeno es ‘**Dhyana**’ un concepto intraducible porque sólo en la cultura hindú apareció y se desarrolló, pero sin equivalencia completa en ningún lugar más del planeta. En palabras del maestro y gurú **OSHO**: “En sánscrito tenemos una palabra especial para la meditación; la palabra es *dhyana*. No existe en ninguna otra lengua una palabra paralela; esa palabra es intraducible, por la sencilla razón de que en ninguna otra lengua la gente ha probado o ha experimentado el estado que denota; de manera que ningún otro idioma tiene esa palabra” (Osho, *Meditación Hoy*, Ed. Gaia, Madrid, 2009, pág. 9).

TIPOS DE MEDITACIÓN

Hay muchísimas técnicas de meditación y variantes de las mismas. Algunas de las más importantes de todos los tiempos y lugares, antiguas (orientales) y otras, las más modernas, (occidentales) ambas rigurosas y efectivas que recomiendo son **la Vipassana**, **la Trascendental**, **la Raja Yoga**, **la Tibetana**, **la Zen**, **las Meditaciones Dinámicas de Osho**, **las Meditaciones Guiadas**, **la Científica** y **la Mindfulness**.

Asimismo, cabe detenerse en una debido a que es occidental, sólida, rigurosa, estudiada a todos los niveles y muy efectiva, es la llamada **Meditación ACEM**. Se

trata de un tipo de meditación de corte científico creada en 1966 por el Dr. Are Holen, catedrático de Medicina y Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología. El Dr. Holen, actual vice-decano de dicha facultad, es mundialmente conocido por sus investigaciones sobre psiquiatría del estrés. La Meditación ACEM se inició basándose en técnicas de meditación tradicionales. Desde entonces y durante más de 40 años ha evolucionado notablemente. En función de esta experiencia y la comprensión occidental de la psicología, se ha incrementado en gran manera el efecto de la meditación. Se define como un tipo de meditación desprovista de misticismos: **“ACEM no se basa en una creencia. Su principal objetivo es dar al ser humano la oportunidad de ponerse en contacto con el potencial de relajación, recuperación y desarrollo personal que cada uno tiene dentro de sí mismo.”** (Manual del Curso de Introducción a la *Meditación ACEM*, traducido del inglés y a su vez del noruego y redactado por J.Mª Alavedra, versión de agosto 2008, página 1). ACEM imparte sus actividades en trece países del mundo entre los cuales figuran España, EE.UU, Gran Bretaña, Alemania, incluso la India.

La Meditación MINDFULNESS es un estado mental meditativo aplicado a la vida cotidiana. Esto se logra a través de una mente enfocada en el presente, siendo consciente de todo lo que acontece de una forma sensorial y omnicomprendiva sin juzgar.

Etimológicamente Mindfulness es la traducción inglesa de *Sati* una palabra que en lengua pali significa "atención consciente" o "conciencia plena".

El primero en divulgar y poner un nombre occidental a *Sati* fue el monje budista Thich Nhat Hanh a través de su libro *El Milagro de Mindfulness* (1975) y su reconocimiento científico / terapéutico vino en los años noventa de la mano de John Kabat-Zinn del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Kabat-Zinn creó un programa de entrenamiento contra el estrés llamado MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y por el que es conocido el Mindfulness en Occidente.

De gran utilidad como técnica terapéutica y de crecimiento personal, Mindfulness nos enseña a centrar nuestra atención en el aquí y en el ahora y a percibir con más claridad qué sentimos o qué pensamos; esto implica rechazar automatismos y desarrollar un estilo de vida más consciente. Nos ayuda a ser imparciales, ecuanímenes, a no juzgar los hechos, sino simplemente a reconocerlos y crear distancia. Evita que demos vueltas al pasado, que no se puede cambiar, y al futuro, que todavía no ha llegado, centrándonos en el presente que es desde donde solo se puede vivir.



¿CÓMO MEDITAR?

Podríamos decir, en aras de la libertad y de la singularidad de cada uno, que pueden haber tantas posturas o maneras de meditar como meditadores existan. Pero tal vez aclararíamos bien poco dejándolo ahí. Lo cierto es que hay una forma general que suele ir bien a casi todo el mundo. Es muy simple, a saber: sentado en el suelo o en una silla, con la columna vertebral recta, pero sin forzar, la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante –como si el mentón quisiera tocar al pecho–, las manos en el regazo, las piernas y los pies separadas a la altura de la cadera (en caso de estar sentado sobre una silla) y relajando el cuerpo (cabeza, hombros, espalda, brazos y piernas) vigilando de no perder la rectitud de la espalda. A partir de aquí, hay posiciones de dedos (*mudras*), piernas (loto, medio loto...), meditaciones dinámicas donde incluso se baila (expresa), etc. Pero estos elementos constitutivos de cada una de las variantes meditativas obedecen a sus rasgos particulares distintivos y creencias místicas (no nos posicionamos ni a favor ni en contra, simplemente lo señalamos). No se recomienda meditar en la cama ni estirado en el suelo, pues esto incrementa, por asociación, la inducción al sueño y el objetivo de meditar no es quedarse dormido. Si esto sucede, no pasa nada malo, la mente consciente descansa, pero no se consiguen los beneficios de la meditación. Así que siempre meditaremos con la espalda recta pero sentados en el suelo, en una silla, un cojín o en una banqueta.

La silla nos mantendrá la espalda a 90 grados respecto a las piernas y esto nos obligará a forzar la columna un poco para mantenerla recta y si pasamos mucho tiempo meditando podemos resentirnos a nivel muscular. Con la posición del loto en el suelo pasa lo mismo, la espalda también está a 90 grados. Lo ideal es la banqueta de meditación: va muy bien para las personas que tienen problemas de tobillos (esguinces o luxaciones mal curados), se les duermen las piernas o los pies al meditar y otros problemas. Lo que hace la banqueta es elevar la pelvis y así la columna no se esfuerza por mantenerse erguida -es como si estuviéramos de pie- y además el peso del cuerpo no recae en los pies sino en los glúteos. También se puede meditar en un tipo de silla llamada ergonómica que también tiene el asiento inclinado para mantener la espalda recta sin esfuerzo como en la posición bípeda.



Pasos a seguir en la práctica de la meditación:

1. Crear un ambiente tranquilo y relajante. Apagar el televisor y cualquier otro aparato que pueda hacer ruido. Se puede poner música suave al principio para relajarse, pero después no es necesaria. Apague su teléfono móvil.

2. Siéntese en una silla, una banqueta de meditación o sobre un zafu (cojín empleado en el Zen confeccionado al efecto). No tiene que doblar las piernas para ponerse en la posición del loto o en alguna posición complicada, pero puede hacerlo si es confortable para usted. Es imprescindible que la espalda esté recta. No se recomienda estirarse en el suelo por la posibilidad de quedarse dormido.
3. Relaje cada músculo de su cuerpo. No se dé prisa al hacerlo, tómese su tiempo en relajarse completamente y hágalo poco a poco. Empiece por la punta de tus pies y vaya subiendo hasta que llegue a su cabeza o al revés: empiece por la cabeza y acabe por los pies. Le recomiendo que pruebe las dos técnicas para comparar cuál de ellas le va mejor y en lo sucesivo elija la que le relaje más rápida y profundamente.
4. Sus ojos pueden estar cerrados o ligeramente entrecerrados. Si decide abrirlos busque un punto (imaginario o no) en el suelo a un metro de distancia aproximadamente y desenfoque la vista.
5. Elija un foco de atención para su meditación. Usualmente se utiliza la respiración. Ponga su atención en cómo entra y sale el aire por sus fosas nasales. No intente cambiar la forma en la que lo está haciendo. Solo deje que su atención se centre en cómo fluye el aire por sus fosas nasales. Sienta cómo el aire entra y sale. No lleve su atención a ninguna otra parte del cuerpo.
6. Cuando le vengan pensamientos, vuelva a poner su atención en la respiración, en las fosas nasales. No se trata de que ponga la mente en blanco. Se trata de que aquiete su mente, y de esta forma disminuirá el número de pensamientos por minuto.
7. Si realiza la meditación formal, tiene que estar en silencio y sin música. Céntrese en su respiración, observe cómo fluyen los pensamientos y no se identifique con ellos.
8. Cuando lleve un rato en silencio (lo cual constituye la parte más importante de la meditación), puede poner mentalmente su atención en palabras que le agraden y vayan consigo. Si es usted una persona visual, en palabras que evoquen imágenes. Si es una persona auditiva, en palabras que evoquen sonidos. Si es usted una persona kinestésica (movimiento y tacto), use palabras que evoquen sentimientos.
9. Repita esas palabras de modo que le animen a lograr lo que desea. Por ejemplo, repita lo relajado/a que está diciendo: “Estoy completamente relajado/a”.
10. Visualice un lugar tranquilo para usted. Este puede ser real o imaginario (una playa desierta de aguas cristalinas, un bosque frondoso, un camino repleto de flores de colores, un lago tranquilo...). Este paso puede reemplazar la repetición de palabras, trabajar juntas o ser omitido si lo desea.

11. Con el tiempo puede practicar otras meditaciones, igualmente clásicas y antiguas, como son la meditación de la observación de la realidad (Vipassana), la meditación caminando (Zazen), la meditación con mantras (Tibetana), la meditación tipo concentración mirando la llama de una vela (Tatruk), la meditación del amor compasivo (Metta) y otras.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Uno de los aspectos más importantes en el desarrollo personal es el de la importancia que tiene la meditación. El ritmo de vida occidental es acelerado y muchas veces frenético, no nos permite encontrar esos minutos de calma y conexión interior tan valiosos para podernos relajar y disfrutar de la vida sosegadamente. Pero hay que buscar este tiempo.

Meditar unos minutos al día ayuda a reducir el estrés y además amplía nuestra visión de la vida. La meditación nos ayuda a liberar todos los pensamientos improductivos que elabora la mente, con el consiguiente desestrés y potenciando la mente efectiva.

Popularmente se considera la meditación como una práctica de las religiones orientales, si bien esto no es exacto. La meditación ha sido practicada durante más de 5000 años con propósitos intelectuales, religiosos y de salud. Actualmente la meditación se ha probado efectiva para aumentar el cociente intelectual, mejorar la memoria, el desempeño de funciones en la vida diaria y mejora nuestra relación con los demás. La prueba orgánica de estos beneficios es que se ha observado que a los meditadores habituales les ha crecido partes del cerebro.

Poner atención al momento presente puede parecer muy sencillo, pero es una práctica que requiere tiempo para cosechar sus frutos. Si se empieza a dedicar solo unos minutos al día para iniciar una práctica de meditación consciente, se puede comenzar a notar cambios significativos en la forma de llevar el estrés de la vida cotidiana.

Fisiológicamente, la **meditación** ayuda a volver al organismo más eficiente, teniendo un efecto profundo sobre los componentes que promueven la relajación:

- El consumo reducido de oxígeno.

- Una mejoría en la eliminación del dióxido de carbono, y baja las tasas de respiración.
- Disminución de los latidos cardiacos por minuto.
- Disminuye los niveles de lactato en la sangre (el exceso de lactato en sangre es asociado a la ansiedad).
- Provoca un aumento en la resistencia de la piel y reduce la tensión.
- Mejora la función hormonal, por ejemplo, la producción de la hormona estimuladora de la tiroides (TSH) se reduce, lo que le permite obtener efectos de crecimiento muscular máximo gracias a los niveles más bajos de la sustancia.

Otras alteraciones fisiológicas ocurren específicamente durante la fase de no-sensación; en un estado de pensamiento habitual, las ondas cerebrales de ejecución son de 15 a 35 ciclos por segundo y se denominan ondas Beta. Cuando el cerebro disminuye de 6 a 12 ciclos por segundo, las ondas cerebrales las denominamos Alpha. La disminución de los ciclos de las ondas del cerebro produce un nivel de relajación profunda, comparable a la del sueño profundo. Fisiológicamente los tests demuestran que 20 minutos de meditación en esta fase produce una respuesta de relajación semejante a una hora de sueño sin ruidos.

A medida que el practicante se vuelve más experto en la meditación, va notando otros cambios en la vida, más difíciles de cuantificar científicamente pero igualmente reales:

- Mejor tolerancia a la frustración: no se obsesiona con los pensamientos negativos.
- El estado anímico se ve menos afectado por la percepción imprecisa de la realidad y de las decisiones irracionales y reglas de comportamiento estereotipado. Debería ser obvio como esos cambios mejoran el periodo de pre-competición, que tiende a estar lleno de dudas, preocupaciones e intentando predecir el futuro.
- Como la persona aprende a concentrarse en el ahora, aprende a vivir en el presente y deja de preocuparse por el pasado o el futuro.

ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE AVALAN LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Los beneficios físicos de la meditación están demostrados hasta científicamente. Los de tipo mental también pero son más complejos de demostrar con el método científico porque la ciencia no dispone de los aparatos tecnológicos para medir los

estados mentales y emocionales como sí las variables fisiológicas. De todos modos, como reza el viejo adagio “la verdad es lo que funciona” y miles de años de experiencia en diversas culturas son suficientes, y de sobras, para demostrar a todos los niveles los grandes beneficios de la meditación.

“Cuando estamos en estado de meditación bajamos el ritmo respiratorio a un nivel basal, eliminamos emociones, todos nuestros sistemas se ralentizan y esto tiene un efecto en el cerebro a nivel químico. Suprimimos el consumo de ATP, esencial para la función celular”.

Dr. Peter Franz (Jefe de neuroquímica clínica del departamento de psiquiatría de la Universidad Julius-Maximilians de Alemania. Fragmento de la entrevista publicada en el periódico *La Vanguardia* el 21 de abril de 2008).



ESTUDIO CIENTÍFICO SOBRE LA MEDITACIÓN: EL SHAMANTHA PROJECT

Un estudio científico realizado por investigadores de la Universidad de California-Davis, ha descubierto que un retiro de meditación incrementa la producción de telomerasa, una enzima que puede anular el proceso de envejecimiento. Esto se llevó a cabo al descubrir que la telomerasa había logrado revertir los procesos degenerativos en ratas de laboratorio en un [estudio anterior de la Universidad de Harvard](#).

El *Shamatha Project* es el estudio longitudinal más completo que se ha realizado sobre la meditación. El retiro tuvo lugar en el *Shambhala Mountain Center* en Colorado, EEUU. Los investigadores compararon los 30 participantes del retiro de

meditación con un grupo de control que no acudió al retiro pero que estaba en lista de espera para hacerlo. Los participantes meditaron seis horas al día, como mínimo, durante tres meses y recibieron instrucciones sobre la meditación por parte de B. Alan Wallace, experto en meditación, ciencia y budismo. Después de este periodo los investigadores hallaron un 30% más de actividad de la telomerasa en los participantes del retiro que en el grupo de control.

Cada vez que las células se dividen, los telómeros se acortan, y cuando caen por debajo de una cierta longitud —una parte normal del proceso de envejecimiento— las células dejan de dividirse y mueren. La telomerasa impide esta declinación en algunos tipos de células, incluyendo las células madre, agregando ADN a los extremos de los telómeros.

En el estudio de Harvard, los ratones a los que se estimuló la producción de telomerasa incrementaron el tamaño de su cerebro, su sentido del olfato y recobraron la fertilidad y el pelo (signos característicos de juventud).



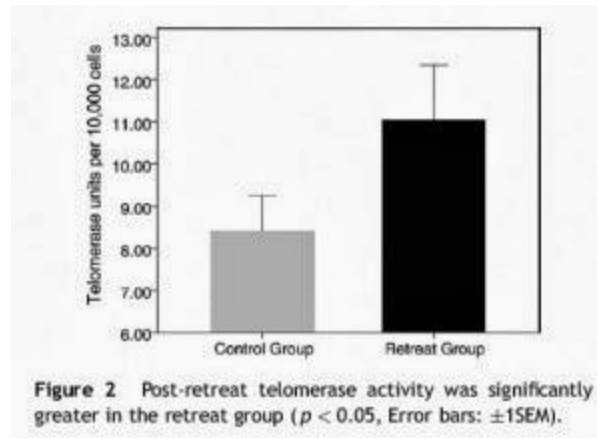
El estudio ha sido publicado en la revista científica *Psychoneuroendocrinology* y es uno de los primeros en mostrar la relación entre cambios psicológicos positivos y el incremento de la actividad de las telomerasas en las células inmunitarias. Elizabeth Blackburn, que forma parte del equipo científico de la investigación, ganó el Premio Nobel de medicina del año 2009 por descubrir los telómeros y las telomerasas:

-Telómeros: son secuencias de ADN, situadas al final de los cromosomas, que tienden a disminuir cada vez que la célula se divide. Cuando los telómeros rebasan su longitud crítica, las células no se dividen correctamente y mueren.

-Telomerasas: es una enzima que reconstruye y alarga los telómeros. Algunos estudios sugieren una relación directa entre estrés psicológico y salud física.

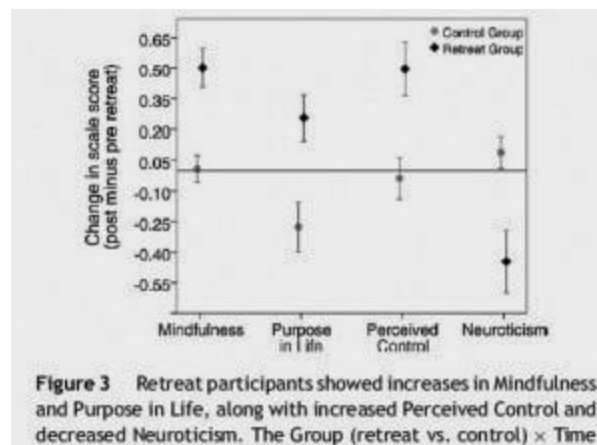
Estudio del *Shamatha Project* :

La actividad de las telomerasas en las células blancas de la sangre de los meditadores fue un tercio superior que la del grupo control.



En el mismo retiro también se observaron los siguientes efectos generados por la meditación:

- Incremento de la **percepción de control** sobre la vida de uno mismo y el entorno.
- Incremento de la **presencia plena** (mindfulness).
- **Una vida con sentido** en concordancia con los valores y las aspiraciones personales.
- **Disminución del pensamiento rumiante** y de las **emociones destructivas**.



Referencias

- Dreifus, C. (2007, 3 de julio). A conversation with Elizabeth Blackburn: Findings clues to aging in the fraying tips of chromosomes. *The New York Times*. Tomado de <http://www.nytimes.com/2007/07/03/science/03conv.html>
- Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S. & Blackburn, E. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172: 34-53

Psychoneuroendocrinology
y ScienceDaily. (<http://healthland.time.com/2010/12/23/could-meditation-extend-life-intriguing-possibility-raised-by-new-study/>)



BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICA BÁSICA

- **El corazón se relaja con la Meditación** (Erik E. Solberg y otros, *Hemodynamic Changes during Long Meditation, Applied Psycho-Physiology and Biofeedback*, volumen 29, cuestión 3, septiembre 2004, pp. 213-221).
- **Descanso sin dormir con la Meditación** (Erik E. Solberg y otros, *The eEffects of Long Meditation on Plasma Melatonin and Blood Serotonin*, "Medical Science Monitor", 2004; 10 (3): CR 96 – 101).
- **Reducción de fatiga con la Meditación** (Erik E. Solberg y otros, *Stress Reactivity and Recovery to a Standardized Exercise Bout – a study of 31 Runners Practising Relaxation Techniques*, "British Journal of Sports Medicine", 2000; 34: 268 – 272).
- **Reducción del estrés con la Meditación** (Erik E. Solberg y otros, *Effect of Meditation on Immune Cells*, "Stress Medicine", 2000; 16, 185 – 190).
- **Puntería y Meditación** (Erik E. Solberg y otros, *The Effect of Meditation on Shooting Performance*, "British Journal of Sports Medicine", 1996; 30: 1 – 5).
- **Mayor salud con la Meditación** (Erik E. Solberg y otros, *A modulator of the Immune Response to Physical Stress? A Brief Report*. "British Journal of Sports Medicine", 1995, 29, 255 – 257).