

Luz Sobre La Meditación

La Meditación es frecuentemente definida como “el acto consciente de enfocar la atención cien por ciento en un área u objeto.” Es una práctica que data de hace más de 15,000 años, y se dice que los Chamanes (espiritualistas de culturas cazadoras y recolectoras) fueron los primeros meditadores. Las raíces más profundas de la meditación están en la India.

Monjes errantes llevaron prácticas meditativas a China y Tibet donde la meditación comienza a mezclarse con la cultura y la religión autóctonas, de aquí surgen diversas formas de meditación y diversas escuelas; por ejemplo, la escuela de Budismo Tradicional (Zen) nos dice “solo siéntate,” simplemente siéntate, calma tus pensamientos descubriendo la sabiduría innata que existe dentro de cada ser humano. En las doctrinas occidentales, la meditación toma la forma de la “oración” que significa comunicación directa con Dios. En el Cristianismo, La Oración Centrante, desarrollada por el Padre Thomas Keating, ha ayudado a revitalizar el interés por la meditación en cristianos y católicos modernos. En La Oración Centrante se escoge una palabra relacionada con la Divinidad y se mantiene la atención en ella contemplando la palabra cada vez que la atención vague. La Meditación con Mantra se basa en la repetición de una frase o una palabra, en voz alta o en silencio, y en ella nos concentramos. Mantra significa “aquello que calma y protege la mente.” La repetición continua del Mantra es el mecanismo para aprender a controlar y relajar la mente inquieta. Entre los años 1840 a 1900s se desarrolló el Trascendentalismo y la Teosofía. En estos movimientos y corrientes de pensamiento se adaptaron libros de meditación y yoga Hindú a la época. Madame Elena Blavatsky, fundadora de La Sociedad Teosófica, difundió la Meditación Guiada y las Visualizaciones y la Meditación con Mantra para facilitar la concentración del practicante. En la práctica de Yoga moderna se trabaja mas frecuentemente lo que es llamado “ONE-Pointed Meditation” o Meditación en un Punto u Objeto; este “punto” puede ser la respiración, un Chakra (centro energético del cuerpo), un punto focal, etc.

La Meditación no solo beneficia a la persona a nivel psicológico; a nivel biológico, cuando meditamos las ondas cerebrales de frecuencia baja predominan (Theta y Alpha). Estas están asociadas con la creatividad, la intuición y el pensamiento abstracto. El hecho de propiciar una actividad donde predominan las ondas cerebrales de baja frecuencia no solo produce una sensación de calma y tranquilidad, si no que también le permite al sistema nervioso activar las ondas de alta frecuencia sin estresarse ni causar ansiedad en la persona. Esto sugiere que el sistema nervioso se descansa, se fortalece y desarrolla la capacidad de funcionar a frecuencias mas bajas.

Al meditar, cambios químicos toman lugar en el organismo, especialmente a nivel del sistema nervioso. Cuando meditamos, Neurotransmisores (sustancias químicas que controlan las funciones del sistema nervioso) relacionados con el desarrollo de la memoria, la atención, la motivación, y el aprendizaje son aumentados y esas partes del cerebro son activadas; por ende el estado de relajación y alerta, al mismo tiempo, que resulta de la práctica de meditación. El Neurotransmisor GABA (Gama Amino-butyric

Acid) aumenta. Este es considerado el “estabilizante de los desordenes de temperamento.” La ansiedad, la tensión, el insomnio y la epilepsia están relacionados con bajos niveles de GABA. Esta es la causa de la sensación de alegría y positivismo que experimentan muchos meditadores.

Meditar regularmente disminuye los niveles de Cortisol. El Cortisol es una hormona que suprime el funcionamiento de la glándula tiroides, aumenta el colesterol negativo (LDL), es causante de estrés crónico y suprime todas las funciones de crecimiento, reparación e inmunización. Estudios han encontrado también que las personas que meditan obtienen un aumento en niveles de la hormona Melatonina. La Melatonina es fabricada por la glándula Pineal. Los niveles de Melatonina aumentan naturalmente en la noche y nos ayudan a dormir. Altos niveles de estrés suprimen la producción de Melatonina. La meditación profunda, a su vez, incrementa los niveles de HGH (Hormona del Crecimiento) la cual es disminuida naturalmente después de los 40 años de edad. HGH es responsable de diversos procesos de reparación y regeneración celular.

Nos dicen los Psicólogos que la meditación es un proceso mental de reflexión que permite, por la observación y el análisis, conocer la esencia de las cosas correctas o de especulaciones abstractas. Según la teoría de Psicoanálisis Clásico, todo lo que está en el sub-consciente (90% de la mente) afecta todo lo que hacemos, sentimos y pensamos. Solo podemos llegar al sub-consciente de manera indirecta, como en un estado de relajación; por ejemplo, en hipnosis. La meditación funciona como una auto-hipnosis que nos permite acceder información alojada en nuestro sub-consciente. La idea de meditar, dentro de la psicología, es analizar o trabajar con las imágenes que obtenemos durante la meditación después de esta haber finalizado. En Psico-terapia se usa la Meditación Guiada.

La meditación es una técnica que energiza, calma y aclara la mente. Su propósito es entrenar la mente para poder penetrar estados más sutiles de conciencia y trascender las preocupaciones insignificantes que usualmente ocupan nuestra mente, así permitiéndonos acceder estados más profundos de alerta y entendimiento. Como explica Osho, “la meditación es luz. La meditación no es más que conciencia. En el momento en que te iluminas, toda la existencia se ilumina. Si estás en la oscuridad, entonces toda la existencia está a oscuras. Todo depende de ti.”