



¿Sirve Meditar? ¿Cuál es la mejor hora?

El Ayurveda como ciencia de la vida larga y feliz nos da distintas prácticas, todas complementarias y convergentes. Una de estas prácticas es la meditación.

Hoy se reconocen los efectos beneficiosos de la Meditación sobre las funciones físicas y psíquicas de la persona, sus efectos a largo plazo sobre la salud general del individuo e incluso en la sociedad.

A veces se tiene la falsa idea que la meditación es una acción individual que no se puede valorar mediante el método científico. Sin embargo, existe un impresionante cúmulo de información en las principales revistas médicas del mundo. El Pubmed, la base de datos más importante de la ciencia médica, tiene indexados actualmente 4164 trabajos científicos sobre el tema.

En una encuesta del año 2007 hecha por el Gobierno Nacional de EEUU, se preguntó sobre el uso de la meditación en una muestra de 23.393 adultos de ese país. Se encontró que un 9,4%, representando más de 20 millones de personas, había usado la meditación en los últimos 12 meses. Se notó un incremento frente a los 15 millones de persona que se calculó que meditaban en el año 2002. En esta investigación también se preguntó sobre el uso de la meditación en una muestra de 9.417 niños, el 1% (lo que representa 725.000 niños) habían usado la meditación en los últimos 12 meses

¿Qué dice la ciencia sobre la meditación? Muchos estudios han investigado la meditación para diferentes condiciones, y hay pruebas de que puede reducir la presión arterial, así como los síntomas del síndrome del intestino irritable y brotes en las personas que han tenido colitis ulcerosa. Puede aliviar los síntomas de ansiedad y depresión, y puede ayudar a las personas con insomnio. Los resultados de 13 estudios de un estilo de meditación que se denomina "mindfulness" o "intervenciones basadas en la atención plena" para dejar de fumar tenían resultados prometedores con respecto a la ansiedad, el abandono del hábito de fumar y la prevención de la recaída, según una revisión de la investigación de 2015.

Un análisis de los trabajos científicos publicados en las principales revistas médicas del mundo nos muestra que meditar es un método seguro que prácticamente no posee contraindicaciones. El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (<https://nccih.nih.gov/>) dependiente del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos señala que: Ha habido informes raros de que la meditación podría causar o empeorar los síntomas en personas con ciertos problemas psiquiátricos como la ansiedad y la depresión. Las personas con condiciones de salud mental existentes deben hablar con sus proveedores de atención médica antes de comenzar una práctica de meditación y hacer que su instructor de meditación sea consciente de su condición. Sólo en situaciones muy particulares se sugiere realizarla con el acompañamiento de un guía: trastornos mentales severos como personalidades borderline o disociadas y en la esquizofrenia. Una consecuencia muy importante es, por lo tanto, que la inmensa mayoría de las personas pueden meditar, independientemente de su estado de salud o enfermedad.

En todas las culturas, y no sólo en Oriente, encontramos que a lo largo de la historia se ha practicado la meditación, dado que la misma es inherente a la naturaleza humana, a su búsqueda de sentido a la existencia. La Meditación puede ser practicada por toda persona que posea el interés de realizarla, independientemente de su edad, conocimientos, nivel social y educativo, etc... Es muy importante destacar que meditar no implica un acto extraordinario limitado a ciertas personas con un gran desarrollo espiritual. Meditar es un momento de encuentro con las profundidades del Ser que somos, nada tan sencillo como tan auténtico y verdadero.

Algunas personas quieren comenzar a meditar ya que sienten la necesidad de frenar el ritmo frenético que están llevando en su vida cotidiana. Otras se enfrentan a procesos de enfermedades serias y quieren utilizar la meditación como un recurso en la recuperación de la salud y/o una mejor calidad de vida.

La Meditación no consiste en obligar a la mente a que se tranquilice sino a buscar la tranquilidad que ya posee. Cada uno es víctima de su memoria; así lo diagnosticaron los sabios ayurvédicos hace miles de años. Detrás de la pantalla de nuestro diálogo interno existe algo completamente diferente: La paz de la mente que no es prisionera de su pasado. Es éste el silencio que queremos invocar a través de la Meditación, porque en el silencio está la cuna de la Felicidad.



El objetivo central de la meditación es contestar a la pregunta básica “¿Quién soy?”. A esta pregunta la meditación da una respuesta que surge desde la experiencia de nuestro interior. Es decir que es un camino para saber quién es uno a partir de la vivencia real de esa fuente poderosa y radiante. Esta misma fuente es la base de la salud y la integridad de nuestro ser. Por supuesto, contestar esta pregunta, requiere un proceso que nos lleva la vida entera.

Muchas personas, cuando se habla sobre el tema de la Meditación, plantean la pregunta sobre ¿cuál es la mejor hora para meditar? Esta inquietud se repite de manera sistemática tanto en el consultorio con los pacientes como con los participantes de las diferentes actividades de Ayurveda.

El mejor horario para meditar es cuando nos decidimos empezar y lo llevamos a la práctica. Puede parecer muy simple, pero comenzar a meditar, en el horario que sea, es revolucionario.

Dr. Jorge Luis Berra

Fundación de Salud Ayurveda Prema

Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University

www.medicinaayurveda.org - info@medicinaayurveda.org