



¿Qué es la Meditación?

El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (<https://nccih.nih.gov/>) dependiente del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos señala que *“la meditación es una práctica mental y corporal que tiene una larga historia de uso para aumentar la calma y la relajación física, mejorar el equilibrio psicológico, hacer frente a la enfermedad y mejorar la salud y el bienestar en general. Las prácticas mentales y corporales se centran en las interacciones entre el cerebro, la mente, el cuerpo y el comportamiento”*.

Asimismo, describe que *“hay muchos tipos de meditación, pero la mayoría tiene cuatro elementos en común: un lugar tranquilo con el menor número de distracciones posible; una postura específica y cómoda (sentarse, acostarse, caminar o en otras posiciones); un foco de atención (una palabra especialmente elegida o conjunto de palabras, un objeto o las sensaciones de la respiración); y una actitud abierta (dejando que las distracciones vayan y vayan naturalmente sin juzgarlas)”*.

En un [artículo anterior](#) ya describimos algunos de los efectos de la meditación sobre la salud...Así como la respiración es una función que hace al recambio de la energía en el cuerpo humano, la meditación es una herramienta poderosísima, con la que estamos provistos para aquietar la agitación mental, incrementar la creatividad, estimular el discernimiento, y la serenidad.

Lo que nosotros llamamos meditación, es en realidad una técnica para poder producir el “estado meditativo”, que con seguridad ya lo hemos experimentado todos.

¿Cuáles son algunas de esas circunstancias en que es posible que hayamos vivido un estado meditativo, aún sin haber tenido el aprendizaje específico de alguna técnica de meditación?

La mejor forma aproximarnos a esta experiencia es mediante el recuerdo de vivencias que alguna vez nos han llamado la atención. Por ejemplo, en todo momento en que la fuerza de la creatividad nos atravesó, sea que fuimos impulsados a crear o a construir algo nuevo. Cuando nos sentimos detenidos en el tiempo, en la contemplación de la inmensidad, en una puesta de sol, ante un cielo radiante de estrellas y cuerpos celestes. Cuando la belleza de la Naturaleza nos roba el aliento y quedamos extasiados ante las alturas imponentes de un cordón montañoso, los colores profundos del mar, la caída impetuosa del agua, etc... Cuando la visión de un gesto especial y único en una persona nos hizo de pronto sentir confianza y calor. Cuando un relato maravilloso nos conmovió y nos llevó a tener la certeza de un mundo mejor.

Cuando todo esto ocurrió y se transformó algo en nuestro interior, se produjo un movimiento. Esos momentos produjeron cambios positivos en nuestras vidas, que pudieron reflejarse en nuevas decisiones o en un sentimiento profundo de serenidad, claridad y fuerza.

Quiero decir entonces que la meditación es inherente a la condición humana.

Si tuviésemos que describir momentos opuestos a los estados meditativos recién descritos, mencionaríamos toda situación que nos llevó a la confusión y a bajar los niveles de confianza personal: las situaciones traumáticas que no han podido ser metabolizadas, asimiladas a la realidad personal y que han dejado zonas personales devastadas, con un alto contenido destructivo. Todos podemos reconocer en nosotros mismos *“zonas personales devastadas, con un alto contenido destructivo”*. La meditación, en cambio, actúa como una experiencia reforzadora de la salud, de la estima personal y del bienestar.

En el campo de la biología, se están encontrando enzimas, hormonas, y neurotransmisores, que parecen ser protectores de las células y de su vitalidad, y otras que llevan a la apoptosis y a la necrosis celular, es decir a su destrucción produciendo cánceres y otras enfermedades degenerativas. Es el correlato en el cuerpo de experiencias que afectan directamente en el campo emocional y mental.

A través de la práctica de la meditación nos situamos frente a la realidad desde un lugar personal central. Allí, en esta dimensión, con la perspectiva propia de quien deja de estar arrollado por sus circunstancias, se visualiza un mundo lleno de posibilidades nuevas. Es el espacio necesario e indispensable para que cada persona se desarrolle en un sentido único, creativo y satisfactorio para su vida, y pueda así brindar lo mejor de sí misma para los demás. Paramahansa Yogananda, un gran Maestro hindú que realizó una obra maravillosa de difusión de las enseñanzas de la sabiduría milenaria de la India en Occidente, en el siglo XX, nos dice al respecto: *“Descubres que aunque no lo sabías, ha existido desde siempre en tu interior algo verdaderamente grandioso”*.



Podemos observar además que la meditación está recomendada en todas o casi todas las corrientes filosóficas de Oriente y Occidente, desde la antigüedad más remota. Casi en los límites del tiempo histórico. Y hoy que todo parece correr a ritmos vertiginosos se hace imperioso rescatar este recurso, que vuelve a contactarnos con lo esencial y básico de los seres humanos. Son nuestras preguntas primeras, que nos elevan y nos consagran como hombres y como mujeres conscientes de nuestro rol y del sentido de la existencia.

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 y maestros desde 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 al que queremos convocar a través de la meditación porque en el silencio está la cuna de la felicidad.

La Meditación es en ese sentido una herramienta cuyo propósito trasciende ampliamente el de ordenar o ajustar la mente, apunta primariamente a la expresión de la conciencia, a su florecimiento y manifestación en nuestras vidas, más precisamente en la vida cotidiana. Quiero decir con esto, no sólo en alguna ocasión excepcional, sino en el diario vivir, desde lo más nimio hasta aquellas circunstancias únicas e importantes que nos marcan, y nos hacen personas diferentes a partir de esos momentos.

Cuando meditamos, ponemos en marcha los mecanismos de nuestro cuerpo, que controlan los efectos perjudiciales del estrés. En estos tiempos, tanto los pacientes como los profesionales buscan herramientas concretas que ayuden a enfrentar esta situación. Por esta razón es que la práctica de la meditación ha demostrado ser un complemento y un instrumento de suma utilidad tanto en situaciones de salud como de enfermedad.

Dr. Jorge Luis Berra

Fundación de Salud Ayurveda Prema
Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University
www.medicinaayurveda.org - info@medicinaayurveda.org