



yogainclusivocostarica



el
espacio

Meditación



Meditación

El término meditación se refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen **técnicas diseñadas** para promover la relajación, construir energía interna o fuerza de vida (Qì, ki, chi, prāṇa, etc.) y desarrollar compasión, amor, paciencia, generosidad y perdón.



La **meditación** es una práctica en la cual el individuo **entrena la mente o induce un modo de consciencia**, ya sea para conseguir algún beneficio específico como **reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado con ese contenido**, o como un fin en sí misma.



¿Qué es la meditación?

- Un **estado de concentración** sobre la realidad del momento presente.
- Un **estado experimentado** cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.
- Una concentración en la cual **la atención es liberada** de su actividad común y es focalizada.
- Una focalización de la mente en **un único objeto de percepción**.



A silhouette of a person with long hair, seen from the side, in a meditative pose with hands pressed together in front of their chest. The background is a soft, warm gradient of orange and red, suggesting a sunset or sunrise. The person's hair is slightly blowing, adding a sense of movement to the still pose.

Es un proceso inherente al ser humano, que permite la regulación física y emocional y que, en pocas palabras, **consiste en aprender a no pensar.**

La Meditación es una práctica de **autocontrol** destinada a **regular el cuerpo y la mente** hacia un estado de profunda relajación.



La Meditación también es un procedimiento que permite a la **persona estar en paz consigo misma y alcanzar**, ocasionalmente, estados alterados de conciencia (positivos), bajando los ritmos electroencefalográficos a niveles cercanos a los del sueño, en estados de vigilia.

La Meditación puede definirse como un estado de observación acrítica de los contenidos cognoscitivos.

Es un medio de desapego y descondicionamiento, por lo que los orientales la conocen como el camino hacia la liberación o a la iluminación (Osho, 1996).



¿Qué No es Meditación?

- **Introspección.** La Meditación no es una forma de autoanálisis.
- **Reflexión.** La reflexión implica centrarse en un tema de manera consciente para pensarlo, analizarlo, aclararlo o aplicarlo.
- **Pensamiento.** Meditar no es pensar; por el contrario: no pensar es un requisito para meditar.



- **Análisis y discriminación.** Éstos son procesos cognoscitivos que requieren de observación y pensamiento activos.
- **Concentración.** La concentración implica atención sostenida de manera intencional.
- **Visualización.** Cuando se habla de éstas usualmente se hace referencia a las llamadas Meditaciones guiadas.





Beneficios

Existen numerosos estudios que sugieren que **la meditación puede tener numerosos beneficios en la salud**. Por ejemplo, si ha sufrido una depresión, un tratamiento denominado terapia cognitiva basada en la conciencia plena, le ayudará a prevenir otra depresión.

A su vez, hay estudios que señalan que **la meditación de conciencia plena ayuda a reducir el estrés, un trastorno de ansiedad o un comportamiento adictivo**.



Los científicos y estudiosos que investigan el tema piensan que la meditación funciona de tal forma que afecta **la parte del sistema nervioso que controla la “respuesta lucha-huída”** (acción involuntaria en la que el cuerpo responde al estrés incrementando el ritmo cardiaco y respiratorio y la cantidad de sudor). Sin embargo, esto no es una evidencia hoy en día, por lo que no podemos afirmar esta teoría definitivamente.



Los **efectos clínicos** de la Meditación están bien documentados en la literatura. Por ejemplo, se ha encontrado que **disminuye la ansiedad y el estrés de manera tan efectiva como la relajación y otras técnicas cognitivo-conductuales** (Benson, 1976; Carlson, Speca, Patel y Goody, 2003, 2004; Clay, 1997, Deberry, Davis y Reinhard, 1989; Delmonte, 1986a; Fling, Thomas y Gallea, 1981; Grant y Rainville, 2009 ;Jain y cols., 2007; Kamei y cols., 2001; Kuna, 1975; Lee y Cols., 2007; Schwartz, Davidson y Goleman, 1978; Stoyva y Carlson, 1993; Williams, Kolar, Reger y Pearson, 2001).



La meditación también **reduce la frecuencia e intensidad de los pensamientos negativos** (Dua y Swinden, 1992); **reduce el enojo** (Dua y Swinden, 1992); **contribuye al desarrollo de valores positivos** (Gerderloos, Goddard, Ahlstrom y Jacoby, 1987), **de la autoestima** (Delmonte, 1981a, 1984a) **y a la autorrealización** (Delmonte, 1984a; Delmonte y Kenny, 1985), **para combatir el insomnio** (Delmonte y Kenny, 1985), **la depresión** (Delmonte, 1984a; Ma y Teasdale, 2004; Mason y Hargraves, 2001; Weis, Nordlie y Siegel, 2004; Williams y Teasdale, 2002) **y el uso de drogas** (Benson, 1976; Clay, 1997; Delmonte y Kenny, 1985).



Se ha reportado también que la Meditación **ayuda a una mejor adaptación al trabajo** (Kuna, 1975) **y a reducir la fatiga** (Benson, 1976). Varni (1983) recomendó el uso de la respiración meditativa para lograr **la reducción del dolor crónico**. Benson, Klemchuk y Gram (1974) usaron la Meditación trascendental como **una forma de aliviar la migraña**.



Se ha señalado también que la práctica regular de la Meditación **aumenta la memoria y la absorción de la información** (Pagano y Warrenburg, 1983).

Yusenian y cols. (2009) estudiaron el efecto de un curso de 12 semanas de Meditación Trascendental en una población de musulmanes jóvenes y encontraron que **disminuyeron sus índices de somatización y ansiedad y que el efecto era independiente de edad, sexo, y status marital.**



Meditación y el dolor

La Meditación se ha usado también para **la disminución del dolor crónico**. Weissbecker y cols. (2002), por ejemplo, encontraron que la Meditación reducía significativamente el grado de dolor **en pacientes mujeres con fibromialgia**.

Specia, Carlson, Goodey y Angen (2000) y Otto, Norris y Bauer-Wu (2006) también encontraron que **en pacientes con diferentes tipos de cáncer**, reportando mejorías en los niveles de funcionamiento psicológico, reducción en los síntomas de estrés, un mejor manejo de su situación y condición y en su nivel general de bienestar.



Meditación y sistema inmune

Tang y cols. (2009) compararon un grupo de entrenamiento de cinco días en Meditación integrativa de cuerpo-mente, con un grupo de relajación y encontraron que el grupo de Meditación, en comparación con el de relajación, **mejoró significativamente tanto en frecuencia cardiaca, amplitud y tasa respiratoria, como en respuesta galvánica cutánea, sugiriendo un mayor control del cortex cingulado anterior, lo cual a su vez refleja un mejor control autonómico.**



Meditación y cerebro

La Meditación ayuda a aprender a **discriminar los pensamientos y sentimientos de otros eventos internos**. Es así que la habilidad de discriminar permite al individuo mayor libertad de escogencia acerca de dónde permanecer en su pensamiento, o **retornar al aquí y ahora** (Hendricks, 1975), lo cual es **relevante para el manejo de la ansiedad y la depresión y contribuye al descubrimiento de recuerdos y de emociones traumáticas** (Millar, 1993).



Meditación y estado cognitivo

La práctica de la Meditación **contribuye al incremento de la efectividad de habilidades y estilo cognitivo**. Dentro de este marco, Moore y Malinowsky (2009) estudiaron meditadores reales encontrando que los primeros tuvieron mejores medidas en todas las pruebas de **atención y flexibilidad cognitiva**.

Grant y Rainville (2009) reportaron que los resultados de sus investigaciones reflejaban que la Meditación **incrementa habilidades cognitivas auto-regulatorias** relacionados con patrones respiratorios alterados y el estado de mindfulness.



Formas de Meditación

La Meditación es un procedimiento sencillo, **los complicados somos los humanos**. En teoría, debería ser fácil dejar de pensar, pero la mente es muy rebelde.

Si la instrucción para meditar es: “No piense”, lo más probable es que tengamos a continuación un verdadero desborde de pensamientos, ideas, recuerdos y sentimientos.

Para lograr no pensar y meditar, **es necesario engañar a la mente, distraerla o bien controlarla** de alguna manera que permita la reorientación de las funciones cognitivas.

Los seres humanos somos muy variados y tenemos diferentes formas para procesar la información. **Hay personas predominantemente verbales y otras no verbales, pueden tener predominancia visual, auditiva, táctil o kinestésica.**

Debido a lo anterior, se han desarrollado diferentes formas y técnicas de Meditación, para que cada persona encuentre la modalidad que más le ayude a dejar de pensar, basadas en diferentes funciones: **Verbales, no verbales, cognoscitivas, auditivas, visuales, táctiles y kinestésicas.**



A person is shown from behind, sitting on a wooden deck and practicing yoga. Their hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above their head, with arms extended upwards. They are wearing a dark sports bra and a grey crop top. The background is a blurred landscape of hills under a bright sky.

Meditación Verbal

La oración estructurada repetitiva es posiblemente la forma de Meditación verbal más común aun cuando ésta no sea la forma en que muchas personas conceptualicen los rezos.

En la oración, al recitar y repetir de memoria una oración, más que prestar atención cuidadosa al contenido de lo que están diciendo, **la mayoría de oradores se “vacían”, descargan y relajan en el murmullo de sus rezos.**

Meditación No Verbal

Formas de Meditación no verbal **son aquellas en las que no hay mediación de palabras con significado.**

Una modalidad cognoscitiva, por ejemplo, es la que utilizan ciertas escuelas de brahmanes hindúes, entre otros, que enseñan a meditar directamente suprimiendo el pensamiento. Puede tomar varios meses, o incluso años, de extensas prácticas diarias.



1. Meditación Auditiva

Las formas auditivas suelen ser las más utilizadas, posiblemente debido a que permiten al meditador cerrar los ojos y concentrarse en estímulos externos.

2. Meditación Visual

El sólo hecho de observar los movimientos y juegos de la llama, sus colores y formas, de manera acrítica y pasiva por tiempo suficiente genera profundos estados de Meditación.

3. Meditación Táctil y Sensorial

La forma de Meditación táctil se refiere a experimentar, sentir (no pensar) y dejarse llevar por la circunstancia de tener un objeto en las manos, sintiendo su textura, contornos, temperatura y demás propiedades físicas.

4. Meditación Kinestésica

Ésta se refiere a una forma de Meditación mediante el movimiento.





yogainclusivocostarica



el
espacio