

Red Transpersonal

**“La ciencia de la
práctica meditativa”**

CAPÍTULO 42





“La ciencia de la práctica meditativa”

La salud desde una mirada integral

A mirar hacia atrás en el tiempo el campo de la salud, comprobamos que terapeutas y diferentes profesionales han ofrecido a sus pacientes caminos de autocuidado parciales, dado que no incorporaban la totalidad del amplio espectro dimensional que conforma al ser humano.

Una perspectiva integral sobre la salud busca incluir todas las dimensiones posibles, lo cual aporta amplitud y profundidad en el acompañamiento y en la forma de relacionarnos con nuestra salud.

En este sentido, para un terapeuta, consultor o instructor dentro del marco transpersonal será igual de importante que su consultante abra caminos de autoindagación para conectar con su sentido vital, como brindarle la oportunidad de tomar consciencia de su cuerpo y su cuidado. La atención a todas y cada una de las áreas vitales es igual de relevante.

Para desarrollar el autocuidado, nos enfocamos en cuatro pilares claves que pueden servirnos de mapa:

- *La alimentación
- *El sueño
- *El ejercicio físico
- *La meditación



“La ciencia de la práctica meditativa”

Meditación, un pilar clave para la salud

“La meditación es la acción del silencio”

Krishnamurti

El término ‘meditar’ proviene del latín ‘medeor’, cuyo significado es “cuidarse o curarse a uno mismo.” Y es que meditar es estar con nosotros mismos. La meditación, como bien sabemos, es pieza clave en los procesos de evolución, maduración y desarrollo interior. Meditar es también un acto de amor hacia uno mismo, y requiere de valentía para abrazarse interiormente ‘con todo’. Es dedicarnos espacio interno para sentarnos con nosotros mismos, sentirnos y observarnos, sin evasiones.

Gracias a la meditación descubrimos que el camino es re-conectarnos y volver a nuestro centro. Con la práctica bajamos el nivel de ruido interno y sosegamos la mente; al vaciarla de excesos e interferencias que nos restan calma, retornamos a la quietud que siempre está bajo “el oleaje” de nuestra mente. Al aquietarnos, entrenamos la atestiguación de todas nuestras dimensiones (física, emocional, mental, espiritual). Mediante la silenciación consciente, tomamos asimismo consciencia de nuestras necesidades más básicas, al tiempo que conocemos y aceptamos los aspectos más complejos de nuestra persona. Este darnos cuenta es el paso previo a ejercer el autocuidado, de acuerdo con nuestras necesidades.



“La ciencia de la práctica meditativa”

La meditación tiene la cualidad de equilibrar nuestras constantes físicas, descendiendo el consumo de energía en nuestras células y mejorando nuestro sistema inmunológico.

La contemplación es, pues, un descanso para la mente y el psicocuerpo, ya que nos devuelve a un equilibrio base.

La práctica de la silenciación requiere de un entrenamiento comprometido y constante, ya que la mente tiende con facilidad a la dispersión. Muchas veces, convendrá empezar con respiraciones o técnicas sencillas.

Para abrazar la salud, cultivar la vía del silencio será una clave indispensable desde el punto de vista transpersonal.

La meditación es un camino de autoobservación y autoconocimiento profundo. Entrenar el “darse cuenta” de nuestros procesos internos nos coloca en un trabajo de mejora constante que no tiene retorno.

La ciencia revela que la práctica meditativa puede generar beneficios cuantificables y observables en nuestra salud.



“La ciencia de la práctica meditativa”

Además del conocimiento tradicional que existe sobre la importancia de una buena alimentación, de hacer actividad física o de tener un buen descanso, la ciencia lleva años generando conocimientos mediante el método científico, buscando los mecanismos y causas por los cuales estos tres pilares forman parte fundamental de nuestra salud. Así se están revelando las razones fisiológicas, químicas y físicas por las cuales la alimentación, por ejemplo, puede afectar nuestra salud.

Del mismo modo, de manera más reciente la ciencia ha llegado al campo de la meditación, a este cuarto pilar, revelando múltiples efectos en nuestra fisiología y en nuestra neurobiología.

El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH), que es la agencia principal del Gobierno Federal de Estados Unidos para la investigación científica sobre enfoques de salud complementarios e integrativos, presenta a la fecha las evidencias más relevantes basadas en estudios científicos. A la fecha, esta son las siguientes:

1. Las prácticas basadas en la atención plena pueden ser útiles para el abordaje de la ansiedad y la depresión.
2. Las prácticas de meditación de atención plena pueden reducir el insomnio y mejorar la calidad del sueño.
3. La meditación y la atención plena pueden reducir los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT).



“La ciencia de la práctica meditativa”

4. Las prácticas basadas en la atención plena pueden ayudar a las personas a recuperarse de los trastornos por consumo de sustancias.
5. Los enfoques basados en la atención plena pueden mejorar la salud mental de las personas con cáncer.
6. Los estudios han sugerido posibles beneficios de los programas de meditación y atención plena para perder peso y controlar los comportamientos alimentarios.
7. Los estudios que analizaron los efectos de la meditación o la atención plena sobre el dolor han tenido resultados mixtos.
8. Por lo general, se considera que las prácticas de meditación y atención plena tienen pocos riesgos, pero algunas personas pueden tener experiencias negativas con estas prácticas.

Para más información: <https://www.nccih.nih.gov/health/tips/8-things-to-know-about-meditation-and-mindfulness>