

REPORTAJE: PSICOLOGÍA

Menos acción, más meditación

MIRIAM SUBIRANA 05/02/2012

La meditación es el camino para aquietar y silenciar las maquinaciones de la mente complicada. Meditar es restaurar el estado de nuestra verdadera naturaleza interior para vivir en armonía. Nos abre a la comprensión intuitiva y a un alto grado de concentración, que no se basa en el pensamiento racional. Es una forma de acallar los ruidos que distraen nuestra atención y energía constantemente.

La meditación ofrece múltiples beneficios comprobados científicamente. Un equipo de psiquiatras, liderado por el hospital General de Massachusetts, realizaron un estudio que documenta cómo la práctica de la meditación afecta positivamente a nuestro cerebro. Según sus conclusiones, publicadas en *Psychiatry Research*, seguir un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés. Lo que hasta ahora pertenecía al ámbito espiritual nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y salud.

"Aunque la práctica de la meditación está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación física, los médicos han afirmado que la meditación también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante el día", explica la psiquiatra Sara Lazar, autora principal del estudio.

Meditar nos da la experiencia de serenidad y concentración esenciales para la construcción de una auténtica autoestima y para afianzar la confianza en uno mismo y en los demás.

DEBIDO A NUESTRA ADICCIÓN a la acción, no vemos el valor de sentarnos un rato en silencio contemplativo. La meditación bien practicada ofrece resultados relativamente pronto. Se puede meditar en grupo y con los ojos abiertos. Alguien nos puede guiar en la meditación, pero no necesitamos un maestro. Es bueno canalizar bien el pensamiento y no necesitamos un mantra para hacerlo.

En definitiva, no hay excusas para no meditar. Nos frenan la adicción a la acción, la pereza y la falta de visión. Estamos acostumbrados a presionarnos, a actuar cada vez más rápido, y así creemos que no tenemos tiempo. La disponibilidad del tiempo y cómo se usa es decisión de cada uno. "Tengo amigos empresarios que meditan brevemente entre reunión y reunión, unos segundos", nos explica Gaspar Hernández. "Esta sencilla práctica les ha cambiado la vida. Dejan de ser esclavos de las circunstancias externas".

Para empezar, cree un lugar de paz. Resérvese un lugar en casa que pueda usar para meditar, aunque solo sea un sillón. Y, a ser posible, hágalo también en su lugar de trabajo. Coloque en ese lugar dos o tres objetos que representen para usted la paz. En ese espacio tendrá la oportunidad de preparar el día cada mañana y, por la noche, descargar su mente de los pensamientos, sentimientos o vivencias que le carguen de malestar.

Dedíquese durante un par de minutos a crear y establecer las reglas mentales para su espacio de meditación. Imagine que el espacio está rodeado de una burbuja invisible. En el momento que entra en la burbuja deja de preocuparse, de recordar el pasado, de juzgar y criticar. Si advierte que vuelve a caer en esos hábitos, regrese con suavidad a un espacio interior libre de esos impulsos mentales.

Mike George, *coucher* de inteligencia emocional, nos explica de forma resumida los siete hábitos que pueden sabotear su meditación y retrasar la recuperación de la paz interior: 1. Preocuparse. 2. Pensar en el pasado. 3. Juzgar. 4. Criticar. 5. Culparse. 6. Ser catastrofista. 7. Dudar.

Siga el consejo de Anthony de Mello, jesuita famoso por sus libros de espiritualidad: "Medita, contempla los muros; observa tus ideas, tus hábitos, tus apegos y tus miedos, sin emitir juicio ni condena de ningún tipo. Límitate a mirarlos y se derrumbarán". Visualizar le ayudará a superar esos hábitos sabotadores. Consiste en crear imágenes positivas en su mente fortaleciendo su voluntad para alcanzar aquello que afirma con una buena actitud. Con la visualización intensifica las experiencias de afirmaciones positivas y de automotivación. Visualizar le ayuda a concretar y a clarificar sus metas. Por eso, muchos deportistas olímpicos utilizan esta técnica.

Puede crear y escribir afirmaciones acerca de lo que le hace sentir pleno:

- Confío en que cada desafío aparece porque soy capaz de afrontarlo.
- Soy libre para decidir cómo me siento y para ser feliz.
- Respeto mi intuición.
- Soy fuerte y puedo ser. Yo puedo.
- Me atrevo a ser diferente.
- Creo en mí.

Escriba sus afirmaciones, y cada mañana medite sobre ellas para vivirlas durante el día.

EMPIECE A MEDITAR. Encuentre un lugar tranquilo y acogedor. Una música suave y una luz tenue pueden ayudarle a crear un ambiente adecuado. Siéntese cómodamente, manteniendo la espalda recta y relajada. Respire hondo y relaje los hombros y brazos. Con los ojos abiertos, elija un punto enfrente de usted y descanse ahí la mirada. Así no se dormirá.

Cuando el cerebro pasa de crear ondas beta (de acción) a ondas alfa (de relajación) tiende a dormirse. Meditar con los ojos abiertos le ayuda a entrar en un estado de ondas alfa sin dormirse. Las ondas alfa regeneran el sistema nervioso, inmunitario y hormonal.

Gradualmente aparte su atención de todas las distracciones. Dirija su atención al interior del entrecejo. Observe sus pensamientos, no los juzgue ni se deje llevar por ellos, solo obsérvelos. Decida crear pensamientos de paz. Sienta su presencia. Repita pensamientos e imágenes positivas referidas a su persona formulados como afirmaciones. "Soy un ser de paz", "soy vida". Déjese inundar por la serenidad. Reconozca los buenos sentimientos que surgen. Visualícese siendo así en sus relaciones y circunstancias habituales. El poder de la visualización meditativa radica en ayudarnos a crear la realidad que visualizamos. Observe su respiración y termine su meditación cerrando los ojos durante unos instantes, creando un silencio completo en su mente.

La técnica y sus beneficios

1. Libros

- 'Misión de amor. Viaje espiritual de un médico', de Roger Cole (Kier).
- 'Transformar la ira en calma interior. Claves para recuperar tu equilibrio emocional', de Mike George (Oniro).
- 'A la luz de la meditación. Una guía para meditar y alcanzar el desarrollo espiritual', de Mike George (Kier).
- 'La meditación. Introducción a la técnica, sus tradiciones y sus beneficios', de Erica Smith y Nicholas Wilks (Oniro).

2. Película

- 'El fin es mi principio', de Jo Baier.

3. Música

- 'El mejor álbum de relajación del mundo' I y II, de varios autores (EMI-Odeón).

Mantener nuestra vitalidad

Detenerse, observar, reevaluar, controlar pensamientos y sentimientos y cambiar creencias requiere energía. No una energía que obtendrá de fuera, sino la energía de la verdad que lleva dentro. Cuando lo olvidamos, nos contaminamos con el estrés y las preocupaciones innecesarias y aparecen los miedos que nos bloquean. Necesitamos mirar hacia dentro y aprender a nutrir nuestro ser. Para conseguirlo hay que dedicarle un tiempo. Igual que cada día reservamos un rato para comer y cuidar el cuerpo; nos debemos preguntar qué alimento le damos a nuestra mente para que cree pensamientos positivos que produzcan sentimientos de bienestar.

© EDICIONES EL PAÍS S.L. - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200