

Meditación: ¿tendencia pasajera o curación para el alma?

"La meditación no se trata de sentarse con los ojos cerrados. Se trata de cómo ese tiempo afecta el resto de tu día y el resto de tu vida. La meditación no es sólo sentarse. Cada momento de nuestras vidas puede ser una meditación."- Todd Perelmutera

10 beneficios de la práctica diaria de la meditación



LA MEDITACIÓN PROMUEVE LA 'NEUROPLASTICIDAD'

Durante mucho tiempo, los científicos pensaron que el cerebro con el que se nace permanece igual hasta la muerte, pero esto está lejos de ser exacto. Cada vez que aprende algo nuevo, ya sea una canción pegadiza o una ruta más rápida al trabajo, o cuando encuentra nuevos gustos o experiencias, su cerebro sufre cambios. A través de sus acciones, pensamientos y emociones, establece nuevas vías neuronales e induce alteraciones en la estructura de su cerebro, un fenómeno conocido como "neuroplasticidad".



La "meditación" abarca una amplia gama de técnicas. En esencia, es una forma de entrenamiento mental que, según los expertos, puede desbloquear todo el potencial del cerebro, lo que lleva a una mayor concentración y relajación. Esto puede mejorar funciones cognitivas como el aprendizaje y la memoria. Además, según algunos estudios, la meditación regular se ha relacionado con una mayor empatía y resistencia al estrés.

"¡NO LO SÉ/NO PUEDO MEDITAR!"

Intentar meditar puede ser un desafío ya que nuestra mente tiende a divagar, lo que dificulta mantenernos concentrados en la práctica. Nuestro constante diálogo interno, recordar el pasado y planificar el futuro a menudo nos llevan a la autocrítica, la negatividad y los sentimientos de desesperación. Lo alentador es que el cerebro es adaptable como un músculo y puede entrenarse para entrar en un estado meditativo de manera más eficiente y mantenerlo durante períodos más prolongados. A lo largo de este viaje, nuestras emociones, pensamientos, hábitos y acciones dan forma a la estructura del cerebro, promoviendo una vida plena y alegre en lugar de un deterioro cognitivo y físico.

Algunas pautas básicas



- Los investigadores han descubierto que dedicar 11 minutos diarios a la meditación es suficiente, pero es fundamental no atenerse rígidamente a esta pauta. La duración de la meditación más eficaz es la que puede mantener de forma constante.
- El simple hecho de concentrarse en su patrón de respiración constituye meditación en sí misma.
- Es natural que su mente divague, ya que es el estado predeterminado del cerebro. En lugar de esforzarse por lograr una concentración total o una "mente en blanco", tenga cuidado de redirigir su atención. Reconocer cuando su mente se desvía y volver a concentrarse en el punto focal elegido (como la respiración, partes del cuerpo, un mantra, etc.) es vital.
- Existen varias técnicas de meditación. En el mundo occidental, a menudo las clasificamos en Meditación de Atención Enfocada, donde el objetivo es concentrarse en un contenido o objeto específico (como la respiración, un mantra, partes del cuerpo, una vela, etc.), y Meditación de Atención Abierta, donde el objetivo es observar pensamientos, emociones y sensaciones corporales con un enfoque compasivo y sin prejuicios. También existe la meditación Metta, que se centra en enviar bondad amorosa, y la meditación Mantra, que implica la repetición de un mantra de forma oral o mental. Cada método tiene distintos beneficios, así que elije el que más le convenga.