

LA MEDITACIÓN NO ES TAN RARA COMO CREES



Lejos de ser una práctica para monjes o hippies, la meditación es una disciplina milenaria que aporta diversos beneficios a la salud.

La meditación surgió, por lo menos, hace 3,500 años –algunos expertos dicen que 5,000– en el valle del Indo, Asia. La civilización que allí habitó fue, según la evidencia, la primera que practicó la meditación. Con el correr de los siglos esta disciplina se extendió a otros lugares, llegando incluso a convertirse en pieza fundamental de religiones como, por ejemplo, el budismo. Hoy, meditar es una práctica que se realiza en cualquier parte del mundo, más allá de fronteras y credos.

¿Qué es meditar?

Meditar, básicamente, es conseguir un alto nivel de concentración mental, lo cual provoca un estado de relajación plena.

www.fundaciontelefonica.com.pe

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [i @fundaciontefpe](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)
[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

La persona debe enfocarse solo en el presente, es decir, no hacer caso a los recuerdos ni los pensamientos sobre el futuro. Vivir el presente es todo para la meditación. Hay estudios que revelan que bastan solo unos minutos de meditación al día para experimentar algunos beneficios.

De acuerdo con una publicación de la revista *Psychoneuroendocrinology* (2014), meditar es clave para manejar el estrés, mientras que un estudio de la Universidad Johns Hopkins señala que meditar tendría efectos positivos contra la depresión y la ansiedad. Por otro lado, según la *Revista de la Asociación Médica Estadounidense*, meditar contribuye a la mejora de la calidad de sueño.

Por su parte, la Fundación Española del Corazón recomienda meditar a los pacientes con males cardíacos, ya que esto reduce el estrés y ayuda a regular la tensión arterial. El resultado: una reducción importante de la probabilidad de sufrir un accidente cardiovascular.

¿Sabías que la meditación también influye en el aprendizaje? Según un informe publicado en la revista *Developmental Psychology*, un buen porcentaje de niños que participaron en un estudio experimental sobre la meditación mejoraron sus notas en matemáticas.

Práctica libre

Para meditar no tienes que abandonar tu religión. En Occidente, por lo menos, la meditación es una práctica libre que no condena ni obliga. Sam Harris, por ejemplo, filósofo y neurocientífico estadounidense, es un gran estudioso y difusor de la meditación y de la espiritualidad, a pesar de ser ateo. En su página web no solo argumenta por qué es saludable meditar, sino también ofrece consejos para principiantes. Tiene una rutina de nueve pasos:

- Sentarse cómodamente, con la espalda recta, ya sea en una silla o un con las piernas cruzadas sobre un cojín.
- Cierra los ojos, respira profundamente y siente el contacto entre tu cuerpo y la silla.

- Presta atención a tu respiración, a todo el movimiento que ocurre mientras tomas y botas aire.
- Concéntrate solo en sentir la respiración.
- Cuando aparezca un pensamiento, enfócate en la sensación de respirar.
- Este proceso conlleva a ampliar las emociones y percepciones. Siéntelas y luego enfócate nuevamente en la respiración.
- Si vuelven los pensamientos, piensa en el presente como si fuera un objeto. Luego, enfócate en la respiración.
- Sigue así hasta que pensamientos, emociones, sonidos y demás elementos pasen frente a ti y no te perturben.
- No te distraigas.

APRENDE MÁS

1. Está comprobado: la meditación sí cambia el cuerpo y la mente
<https://www.nytimes.com/es/2016/02/28/esta-comprobado-la-meditacion-si-cambia-el-cuerpo-y-la-mente/>
2. Este verano practica meditación con tu hijo, le irá mejor en el cole
http://elpais.com/elpais/2016/05/30/actualidad/1464603647_603549.html
3. Beneficios de la meditación
http://epv.elpais.com/epv/2015/11/12/programa_yo_medito/1447345601_699207.html
4. "La meditación es una técnica para hacer menos y lograr más"
<http://elcomercio.pe/blog/yogosfera/2016/05/la-meditacion-es-una-tecnica-para-hacer-menos-y-lograr-mas>