

Taller de introducción a la meditación

Los beneficios de la meditación en la práctica terapéutica

Autora: **Lic. Evangelina Bielsa**¹

Considero interesante comenzar este taller con una reseña del trabajo que realiza el Dr. Jon Kabat-Zinn en diversas instituciones americanas, basado en la práctica de la meditación.

El Dr. Kabat-Zinn es doctor en Química. A través de la práctica y profundización de la ciencia Yoga, descubrió los beneficios de la meditación y creó una disciplina que él llama Medicina Mente-Cuerpo o Medicina Participativa que está aplicando en hospitales a través del Centro de Reducción del Stress.

Ofrece módulos de 8 semanas de duración, en los cuales se practica 45 minutos de meditación diaria. Destaca la importancia de estar presentes, aquí y ahora, centrarse en la respiración y luego “ver” qué aparece en la mente, observar y dejar ir, volviendo a la respiración. Vamos a encontrar que por debajo del oleaje de los pensamientos, hay calma, como en el océano.

Propone aceptar el presente como una aventura, un desafío. Huimos del presente por temor. Recordamos el pasado o anticipamos el futuro, y nos encasillamos y condicionamos. Hacemos, pero no registramos quién hace. Si no registramos este momento, seguramente tampoco registraremos los próximos.

El estado de “plena conciencia” permite otro tipo de respuestas a las situaciones, logrando no “reaccionar”, sino “responder”, y sustituyendo la tendencia a “juzgar” por el uso del discernimiento, por ejemplo: ¿porqué encuentro esto más atractivo que aquello? Permite más libertad.

Experiencias similares a las realizadas en el Centro de Reducción del Stress se están utilizando con personas con diversas patologías físicas y psicosomáticas; SIDA, cáncer, enfermedades de la piel,

¹ Psicóloga, UBA. Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos. Especialista en Enuresis, orientación vocacional, orientación a padres, familias y pacientes en crisis. Coordinadora de grupos y talleres. Perito Judicial de la Nación. Especialista en psicodiagnóstico y exámenes psicotécnicos. Ex-colaboradora de la revista Psicologías en Buenos Aires. Co-autora del libro Anorexias y Bulimia (Fundadip). E-mail: evangelinabielsa@yahoo.com.ar

etc. A través de meditación con visualizaciones se logra incrementar y acelerar los efectos logrados con los tratamientos médicos.

La meditación se está utilizando como recurso, en las cárceles, para trabajar, por ejemplo, el control impulsivo, en violentos y delincuentes, a través del control del pensamiento y el aprendizaje de la libertad interior. El mismo criterio se utiliza con personas drogadictas.

A las personas que padecen distintos tipos de fobias se les propone, que a través de la meditación y la visualización observen ese miedo sin juzgarlo ni juzgarse, observen también los tipos de pensamientos negativos que aparecen y acompañan e incrementan ese miedo. Se trabaja sobre el aprendizaje del control y la modificación de esos pensamientos.

Las emociones y sentimientos son siempre apropiados, no son negativos ni positivos en sí mismos. Lo que es conveniente observar, es cómo utilizamos esa energía. Por ejemplo, qué hacemos con el miedo, o con el enojo. No somos nuestro miedo. No somos nuestro dolor. Son oportunidades para crecer.

La meditación estimula la zona cortical prefrontal izquierda, donde se ubica la capacidad de pensar en forma positiva y filtrar las emociones stressantes. Se produce un incremento de los anticuerpos, ya que estimula el sistema inmunológico.

Meditar es como afinar nuestro instrumento antes de tocar; aprender a escuchar el silencio, ser feliz estando cómodos en nuestra propia piel, aceptándonos.

Luego de esta exposición acerca del uso que se da en occidente, en el ámbito de la salud, a este recurso milenario, considero interesante compartir algunos conceptos vinculados a la meditación, extraídos de antiguos libros orientales y de otro libro de un autor occidental que trata de integrar conceptos de ambas culturas.

El Bhâgâvâd-Gitâ es una parte del Mâhâbhârâtâ, una de las escrituras sagradas de la India. En él se expone parte de las doctrinas filosófico-religiosas de oriente, en forma de poema épico. Es un compendio de las enseñanzas de los Vedas, al cual recurren los hindúes en busca de orientación y guía. Simboliza la lucha interna entre las distintas partes de uno mismo.

Sostiene que desapegarse de los resultados de las acciones, es sabiduría, así como también desapegarse de los objetos, del deseo, de la cólera y de la ilusión, para no perder la memoria ni la capacidad de discernir. La meditación produce tranquilidad, necesaria para lograr esa sabiduría.

La meditación es una forma de concentración que se logra sosteniendo la espalda recta, dirigiendo la mirada interior al entrecejo, regulando el ritmo respiratorio en forma rítmica, dominando los sentidos, la mente y el intelecto, libre de emociones, temor y cólera, para lograr la libertad y la paz interior.

Dado que uno mismo es su mejor amigo y su peor enemigo, si la mente divaga se la debe volver a llevar suavemente al entrecejo. Es necesario el dominio sobre uno mismo. El sonido OM puede contribuir a desligarse tanto del mundo exterior como de los propios pensamientos.

Los Yoga Sutras de Pâtânjâli son el más antiguo tratado de psicología hindú, que se conoce. Dentro de la ciencia Yoga, el Raya Yoga, es la disciplina que investiga la mente, su funcionamiento, los distintos niveles de conciencia y el discernimiento entre lo real y lo ilusorio.

En estos sutras se explica cómo a través de la concentración y la meditación se logra controlar la mente, disipar los conflictos y obtener así el conocimiento correcto, descartando interpretaciones erróneas e ilusiones verbales o espejismos mentales.

La meditación transforma los pensamientos negativos en positivos. Para lograrlo primero es necesario desapegarse de pensamientos y emociones, soltar y liberar la mente por medio de la voluntad, para limpiarla de estados negativos. Se aspira a lograr un estado pleno de concentración y elevado de conciencia. Se utiliza la concentración a través del ojo espiritual o tercer ojo, que es el ojo de la intuición y la sabiduría.

Se puede acompañar, para facilitar el proceso, con el sonido de un mantra (sonidos repetidos, sánscritos o no) o la sílaba OM, que es el sonido del Universo, cuya repetición produce ondas de una gran potencia vibratoria que serenar la mente. Son las ondas alfa, que la ciencia occidental investigó y comprobó que se relacionan con momentos de permeabilidad inconciente, subconciente y conciente; estado de semi-soñolencia, también vinculado a momentos de creatividad.

El Raya Yoga sostiene que a través de la meditación se eliminan los obstáculos para la realización individual y la conciencia cósmica. Esos obstáculos son: la enfermedad, la duda, la pereza, el placer negativo y la ilusión. También la ansiedad, la depresión, el nerviosismo y la respiración irregular, que son síntomas de angustia y dispersión mental.

La mente se clarifica mediante el cultivo de la amistad, el amor, la alegría, los hábitos positivos y la meditación, y alejándose de los extremos pares de opuestos, que destruyen la paz mental. Los pensamientos negativos pueden superarse concentrándose en el opuesto.

La respiración adecuada y el sonido interno cardíaco contribuyen a aquietar la mente, fijarla en el entrecejo y visualizar una luz en el corazón, retirándola de los estímulos externos. No se debe forzar la mente, solo ir descartando los pensamientos que aparecen; así se limpia y controla, y se eliminan las distracciones.

Esta práctica produce un poderoso efecto sobre el cuerpo, la mente y el espíritu.

En Psicología de la Meditación, su autor, Claudio Naranjo, dice que los métodos orientales de meditación tienden a lograr un estado a-conceptual de la mente. Sólo puede ser aprendida a través de la práctica.

Es un esfuerzo por librarse de condicionamientos, funcionamientos compulsivos y respuestas emocionales habituales, detener la actividad mental (saltar de un pensamiento a otro) y física (moverse por inquietud) sin sentido para concentrarse en una actividad única.

Una forma de meditación es concentrarse en la respiración abdominal y observar las sensaciones, emociones y pensamientos que surgen, para registrarlos conscientemente, volviendo siempre a conectarse con el abdomen.

Otras variantes consisten en concentrarse en la llama de una vela ubicada a la altura de los ojos, en una música o en un sonido (latidos, mantras), prestando siempre atención al desarrollo de nuestra actividad psíquica y a las dificultades que surgen para mantener esa concentración.

Mediante la intensificación de esta actitud alcanzamos estados de sabiduría. También podemos meditar sobre un tema determinado, por ejemplo: quién soy yo?, o concentrarnos sobre los centros corporales, los chacras.

Los anteriores son enfoques directivos, hacia objetos externos o internos. El enfoque no directivo se llama meditación trascendental: desapegarse de los objetos externos e internos logrando un vacío que permite una experiencia desconocida del propio centro, del propio ser.

El simple contemplar, librándose de todo pensamiento, requiere una actitud de entrega. “Darse cuenta” significa ser receptivo, por eso antes de la verdadera concentración es necesario crear el silencio interior, relajando el cuerpo y la mente, desapegándose de los resultados.

La meditación es una práctica de “darse cuenta”, de ecuanimidad y de centrado, de sintonía con nuestra naturaleza, de la capacidad de entregarnos y estar disponible para nuestras percepciones, de la receptividad y libertad de preconcepciones necesaria para la recepción. Es un viaje de autoexploración.

Nos desapegamos de roles, programaciones, preconcepciones, intenciones y dualidades, permitiendo que surjan energías que estaban retenidas en esos espacios. De esta manera se expande la percepción y la intuición, se desarrollan formas de pensar diferentes a las habituales y se restablece el contacto con lo suprimido.

El concentrarse en la respiración y en la música o un mantram OM-AUM, ayuda al “darse cuenta” con continuidad. El nombre de cada uno es su propio mantra y tiene un poder especial, al cual podemos recurrir en momentos en donde nos sentimos en peligro.

La capacidad de desapego es la base de la independencia y la autonomía; desapego en relación a los demás, pero también en relación a los propios estados de ánimo, para aceptar, por ejemplo, la frustración, en lugar de evitarla o reprimirla.

El “simplemente sentarse” en un estado de atención pura o alerta, registrando impresiones sensoriales, emociones o estados mentales, sin reaccionar, cultiva el estado mental receptivo e

incrementa y fortalece la capacidad de percepción, al mismo tiempo que limpia la mente. Se descubre así una multiplicidad de procesos físicos y mentales que se suceden rápidamente.

La atención pura puede ser la base del insight, suprime la fantasía (espejismo mental), disminuye la actividad conceptual y elimina recuerdos y anticipaciones. Hay una total conexión con el presente y con la realidad, en el aquí y ahora. Libera del pasado, de la añoranza o el resentimiento y también libera del futuro, anticipaciones ansiosas y temores. Por eso, es terapéutico.

La meditación es un camino individual para sintonizar con uno mismo, para escucharse a sí mismo, reduciendo al máximo las interferencias externas. Al dejar que el proceso ocurra sin interferencias concientes, nos desprendemos del control y con la práctica sistemática podemos llegar hasta el nivel arquetípico de la mente.

Aquietar la mente y dejarla fluir son acciones complementarias y juntas, constituyen un recurso regenerativo del organismo, similar al sueño.

A partir de esta bagaje conceptual sobre el tema, la propuesta es realizar una práctica inicial de 10 minutos, una vez logrado el estado de relajación necesario. El tiempo de la experiencia se irá incrementando paulatinamente, si se realiza esta práctica con continuidad.