

Meditación: medicina preventiva

Juan Manzanera

Siguiendo el viejo refrán de que más vale prevenir que curar, hoy en día la mayoría de los programas de salud y bienestar se centran en prevenir los problemas, dificultades y enfermedades. Uno de los beneficios de la práctica de meditar es su efecto en la prevención.

Existen muchas condiciones psicológicas que amortiguan el efecto de las tensiones diarias y mejoran la calidad de vida, evitando incluso enfermedades físicas. Uno de los beneficios más claros de la meditación es el aumento de emociones positivas y sanadoras. En el camino hacia la realización espiritual se producen efectos secundarios que resultan sumamente favorables para vivir con más plenitud. La experiencia de muchas personas practicantes es sentirse más protegidos ante las dificultades y agresiones diarias, al mismo tiempo que ven reducida la duración e intensidad de su sufrimiento.

Meditar tiene como consecuencia debilitar las emociones nocivas para la salud física y psicológica y aumentar la tendencia a los estados mentales beneficiosos. De este modo, sentimientos como la ira, el rencor, la insatisfacción o la ansiedad diaria, se ven reducidos progresivamente y estados como el optimismo, la gratitud, el amor y el entusiasmo se hayan más presentes en la vida.

Ciencia y emociones

Aunque todo esto puede parecer propaganda para que hagamos meditación, lo cierto es que numerosos estudios científicos avalan estas afirmaciones. Así, los expertos que han estudiado las emociones han confirmado que cuando aumentan los sentimientos positivos en la vida, se reduce el riesgo a la depresión, se potencian los recursos personales para afrontar los problemas y decisiones, se produce una desactivación fisiológica que favorece la salud, se experimentan emociones subjetivas positivas que contribuyen a la felicidad, etc.

Las emociones y sentimientos constituyen un factor clave en la salud. Al estudiar el tema se ha descubierto que cuando las personas son agradecidas y amorosas -emociones que la meditación induce con especial efectividad- tienen menos síntomas de enfermedad, más resistencia a los traumas y mayor facilidad para recuperarse de una enfermedad que ya está sucediendo.

Meditar interrumpe las tendencias negativas que aumentan el estrés diario y favorecen la infelicidad e insatisfacción. Como consecuencia la mente es más feliz y atraemos cosas buenas a nuestra vida. Nos relacionamos mejor con los demás, encontramos personas más sanas, nos sentimos más unidos y cercanos, somos capaces de cuidar y nutrir nuestras relaciones, nos sentimos menos solos y atraemos a los demás.

Cuando somos más positivos tenemos la mente más lúcida, somos más creativos y vemos con más claridad las decisiones que tomar. La mente piensa mejor y adquirimos una perspectiva más amplia y favorable para resolver nuestros problemas. Al ser más abiertos, tenemos más optimismo hacia el futuro, podemos confiar más en la vida y atraemos las condiciones favorables que necesitamos. La vida se llena de significado cuando tenemos emociones positivas.

¿Cómo funciona la meditación?

En primer lugar, hemos de recordar que la mente funciona por hábitos y tendencias. Las emociones que experimentamos no son más que rutinas repetidas durante años. Por una parte, esto significa que no tienen ninguna consistencia intrínseca, no forman parte de la mente, y por tanto se pueden modificar; por otra, también indica que necesitamos mucha determinación y constancia para vencer la resistencia y pereza a cambiar nuestros hábitos.

Así pues, una de las cosas que suceden meditando es que transformamos las tendencias en la mente. Al meditar vemos que no hay ninguna solidez en los estados mentales y esto nos permite soltar la negatividad, al mismo tiempo que se instalan tendencias positivas.

La práctica constante nos lleva a ver claramente, en nuestra experiencia, que sentir amor, gratitud o entusiasmo, nos ayuda a estar más satisfechos, nos hace más vitales y felices, aumenta nuestra autoestima, nos da esperanza y favorece la salud y las relaciones. Cuando lo experimentamos por nosotros mismos, aumentamos espontáneamente nuestras tendencias positivas y saludables.

Efectos de la Meditación

Uno de los efectos más importantes de la meditación es ver el mundo y los demás de un modo diferente. Meditar cambia nuestra percepción. Donde antes veíamos personas que nos dan placer o dolor, ahora vemos a seres como nosotros buscando felicidad y manejando su vida a través de miedos, deseos, goces o frustraciones. Vemos algo nuevo en los demás que nos hace ser amorosos, comprensivos y nos ayuda a perdonar. Dejamos de quedarnos paralizados y atrapados, las agresiones y ataques nos afectan menos y sabemos manejar mejor los conflictos. Al meditar vemos las cosas desde una perspectiva más amplia y abierta.

Por otra parte, cuando meditamos recordamos una y otra vez la motivación de ser felices y hacer felices a los demás. Es decir, aunque las circunstancias puedan hacernos perder la perspectiva, estamos haciendo el ejercicio de volver a nuestro centro y reconsiderar lo que es importante en la vida. Todos sabemos como los acontecimientos nos arrastran hasta perdernos; meditar nos vuelve a nosotros mismos una y otra vez, evitando que la ofuscación y el embotamiento. Todos los problemas y sufrimientos están relacionados con la desconexión de nosotros mismos. Mientras más lejos estemos de nuestro ser, más sufriremos; sentarnos a meditar nos equilibra y ayuda a vivir desde lo que somos.

Finalmente, aunque la meditación en general tiene como consecuencia ser más positivos, también existen prácticas para generar las emociones que necesitamos. Podemos hacer prácticas específicas que nos despierten el amor, la gratitud o la armonía. La meditación crea un espacio interior en el que la mente se vacía y puede llenarse con la cualidad que deseemos.

Mediante la contemplación y relajación de la mente, podemos distanciarnos de los pensamientos y emociones que manifiesta y descubrir el inmenso potencial que contiene. Una vez que hemos visto esto, elegimos la cualidad que queramos desarrollar y hacemos que se vaya fraguando en el espacio mental. A veces nos ayudamos de pensamientos y experiencias cotidianas, y otras veces permanecemos en silencio. Repitiendo una y otra vez la meditación veremos que nuestra vida cambia y nos sentimos más llenos.

Perseverancia

La dificultad más habitual es la constancia. Meditar requiere persistencia en el tiempo. Tenemos que ser conscientes de esto. Cambiar la mente es más fácil de lo que pensamos pero lleva tiempo. Ser feliz y vivir más plenamente, no es difícil pero requiere un largo proceso de práctica y dedicación. Si no somos conscientes de esto nos desanimaremos pronto y nos cansaremos. Hemos de ser realistas. Todos podemos ser más positivos y vivir mejor pero tenemos que poner energía en ello.

Necesitamos hacer que las emociones positivas sean habituales en la mente. Tendremos momentos en que las tendencias negativas del pasado se presenten con mucha fuerza, pero debemos recordar que la naturaleza de la mente es intangible y vacía, y que no hay nada fijo y estático en ella. Podemos modificar la mente porque en esencia es claridad y lucidez.

Practicando sin prisa y a la vez, sin pausa, podremos hacer todo más positivo, favorable y sanador. Más adelante, sólo con un poco más de perseverancia podemos empezar a vislumbrar nuestro verdadero ser, más allá de lo que sucede en la mente. ♦♦♦