

¿Cómo puede la meditación mejorar tu vida?



La meditación es una práctica milenaria. Consiste simplemente en la atención plena.

No hay nada raro ni extraordinario en el hecho de meditar. Cualquiera puede realizarlo, no es necesario tener ningún conocimiento previo, ni una condición física específica. Es tan solo llevar la *atención* a la vida *conscientemente*.

Cuando se la ejercita de forma adecuada resulta muy valiosa a todos los niveles, desde el individual, laboral, social, familiar, político y global.

Y si estamos lo suficientemente motivados para comprender quiénes somos en realidad y dispuestos a comprometernos con nuestra vida, se producen rápidamente cambios en lo personal y en el entorno.

Si es tan fácil... ¿por qué no está la humanidad toda meditando?

La mente muchas veces nos sabotea, es como una radio que nunca se apaga, el pensamiento esta siempre rumiando en el pasado, proyectando ansiedad y temor al futuro, o recordándonos obligaciones pendientes.

Tenemos de 60.000 a 70.000 pensamientos por día, y menos del 10 % se hacen realidad. El resto solo ocupa lugar y el cerebro no puede sostener más de 7 + - 2 ítems, ventanas abiertas porque comienza a estrecharse el sensorio, se enlentece como la computadora.

Y además vivimos en una sociedad donde los valores se dirigen más al “**Tener**” que al “**Ser**” y así entramos en una carrera donde nos olvidamos de nosotros mismos, como si la felicidad fuese un **bien** y no un **logro**.

Ese “**deber tener**” para poder “**Ser**” nos despersonaliza. La moda, la publicidad, las costumbres, las creencias, los mandatos influyen nuestras necesidades y el costo de pertenecer nos lleva a la incoherencia entre el pensar, el sentir y el actuar.

El 95% de nuestro ego a los 35 años consiste en una programación subconsciente.

La misma conducta lleva a las mismas experiencias que se vuelven patrones en la mente y las percibimos como un sentimiento familiar. Y nos quedamos en los laureles del “**área de confort**” aunque no sea placentera ni de felicidad, pero como dice la sabiduría popular “*más vale malo conocido que bueno por conocer*”. Reaccionamos automáticamente según la programación inconsciente. Como si tuviéramos un código de barras.



Incluso muchas veces tengo cosas “deseadas socialmente” que no me hacen feliz.

Estoy inexplicablemente triste, desmotivado, desalentado, nada me satisface, no tengo voluntad, me enoja fácilmente, estoy irritable, infeliz, nada me atrae ¿Te paso alguna vez? y físicamente con cansancio, insomnio, dificultad para levantarme la mañana, cefalea, malestar, trastornos digestivos, caída del cabello, falta de aire, tensión muscular, rigidez, dolores musculares, sensación de cuerpo pesado, trastornos endocrinológicos, trastornos inmunológicos, etc... en fin no me siento íntegro, completo.

No encuentro mi **Ikigai** (en japonés sentido de la vida) es eso que le da sal a tu vida, impulso, bienestar, ganas...

Que para cada uno de nosotros puede ser diferente.

Y también es el **valor** que le damos a las **pequeñas cosas**. La capacidad de ver el medio vaso lleno y **disfrutarlo**.

Todos libramos batallas diariamente ¿Quién no? con la pareja, con los hijos, en lo económico, en lo laboral, sin embargo, la capacidad de ver lo bueno allí y tomar el aprendizaje que trae, es una decisión que tomamos en cada momento, si ver lo que suma, aunque me proponga cambios que afecten mi ego o si quedarme rumiando, y poniendo las culpas afuera a la sociedad, a los padres, a la pareja, al Jefe, al Universo o a Dios.

Porque lo único que puedo **cambiar** es **a mí mismo**.

¿Cómo podemos gestar el cambio?

La neurociencia aporta que hay zonas específicas del cerebro que regulan las diferentes áreas de la vida. Existen áreas para los cinco sentidos, para las emociones, para las necesidades vitales como el hambre y el sueño.

La meditación influye directamente en esos centros y existen investigaciones que demuestran que después de pocos minutos de meditación empieza a aparecer en la persona cambios físicos como variaciones en el ritmo cardíaco, en la presión arterial y en los niveles hormonales.

Diversos estudios realizados en prestigiosos Centros como la Universidad de Standford, Wiscosin y en la Clínica Mayo entre otras evidencian efectos que se producen en el cerebro y en la conducta luego de cierto tiempo de práctica diaria.

✚ MEJORA EL APRENDIZAJE, LA CONCENTRACIÓN, LA EMPATÍA, LA MEMORIA y LA CREATIVIDAD

Promueve la neuroplasticidad, la capacidad de aprender cosas nuevas y de memorizarlas al producir un aumento de la materia gris en la zona prefrontal y en el hipocampo

✚ DISMINUYE EL STRESS, LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

Produce una disminución en el tamaño de la amígdala cerebral responsable de esas emociones.

✚ AUMENTA LA CONCIENCIA DEL CUERPO

Aumenta el desarrollo de la región de la ínsula que regula la consciencia interna del cuerpo (respiración, sensaciones abdominales, latido del corazón) y de la corteza somato sensorial que da la consciencia externa del cuerpo, como el tacto o el dolor. Por lo tanto, mejora la tolerancia al dolor físico y emocional.

✚ AUMENTA LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN

Produce a un aumento de la materia gris en el área de la unión temporoparietal, área relacionada con la empatía

✚ PROMUEVE LA LONGEVIDAD Y RETARDA LAS DEMENCIAS.

Protege la longitud de los telómeros, extremo del cromosoma que es un factor que influye en la longevidad y mejora el flujo sanguíneo al cerebro. Factores que rejuvenecen el cerebro y alargan su vida.

Como hemos visto, todos estos cambios que se producen en el cerebro de una persona que medita de manera constante contribuyen de un modo evidente a algunas de las mejoras físicas y emocionales que se experimentan. Mejora la capacidad de atención, reduce los síntomas de ansiedad y estrés, así como los problemas derivados de ellos, como fortalecer el sistema inmunológico, también se ha demostrado gran utilidad para reducir el dolor. Ayuda a dormir mejor, a conocernos mejor y a buscar la paz interior, promueve la empatía y mejora las relaciones sociales.

Es una semilla que se siembra, y que se irradia en los lugares que compartimos, lo llevamos a nuestro hogar, a nuestro espacio de trabajo, a nuestros grupos de pertenencia mejorando así la convivencia, gestando bienestar y plenitud.

Solo hay que invertir algunos minutos al día, y a través del tiempo se torna natural y se instala en nosotros mejorando la calidad de vida.