

# **Meditar, un ejercicio intelectual para mejorar la salud**

2010-04-22 20:20:15



Si bien la milenaria técnica parece estar más vinculada a lo espiritual, cada vez más médicos la recomiendan para tratar males físicos. “Durante un embotellamiento de tránsito podemos utilizarla para no enojarnos”

La palabra meditación viene del latín meditatio, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual.

Ahora bien, cada vez más médicos la recomiendan como fórmula para mejorar la salud, dado que esta técnica milenaria ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, la ira, la depresión o las adicciones. ¿Es esto contradictorio? ¿O tiene que ver con que, cada vez más, la medicina adjudica a causas emocionales el origen de problemas físicos?

Para saber más sobre el tema, Infobae.com consultó a Mónica Correia Nobre, instructora de meditación.

## **¿Qué es meditar?**

Meditar en principio podría definirse como un tipo de no-acción que nos ayuda a descubrir y conocer la naturaleza de la mente. Esto implica el desarrollo de ciertas habilidades que van a permitir la autoexploración.

Los meditadores son expertos de sus propias mentes, es decir que conocen su territorio mental porque lo exploraron, pueden manejar el flujo de pensamientos, cortar un ciclo de pensamientos negativos, decidir qué pensamientos lo habitarán, qué pensamientos cultivarán y cómo limpiarla de pensamientos tóxicos.

Todo el tiempo creamos pensamientos y el pensamiento es energía. Cualquier acción, movimiento que hacemos consume o genera energía. El pensamiento es una acción y va a generar una energía.

## **¿Cuáles son sus beneficios?**

Habitualmente un grupo de personas puede sentirse más identificada con su cuerpo, otras más identificadas con sus emociones y otras, con sus pensamientos. Aun así somos mente, emoción y cuerpo interactuando en forma constante. La mente tiene la función de controlar a las otras dos partes: emoción y cuerpo, que habitualmente son espejos de lo que pensamos y de nuestro estado mental.

La meditación genera estados mentales armónicos y saludables que se extienden a las emociones y al cuerpo. Otorga claridad mental, mejora la concentración y la salud en general. Con la práctica aprendemos a utilizarla para modificar estados emocionales alterados, controlar la ira, la ansiedad, el insomnio y combatir el stress, favoreciendo la no violencia, entre otras cosas.

## **¿Hay diferentes tipos de meditación según lo que se busque lograr?**

Yo diría que hay diferentes tipos de meditación para diferentes tipos de personas; hay distintas técnicas en meditación para que cada persona, cada ser con sus diferentes características en cuanto a energía física, emocional y psíquica pueda lograr alcanzar estados de paz interior y plenitud en el momento que lo desea.

Parece ser algo muy “místico”, ¿cómo es que ayuda a superar estados como el estrés tan terrenales y propios de estos tiempos?

Ocurre que la meditación es parte del entrenamiento habitual de escuelas espirituales de Oriente y Occidente, entonces las tenemos registradas por ese lado. Pero en realidad el estado meditativo es algo natural del Ser, surge cuando estamos relajados, centrados y al mismo tiempo conectados con todo lo que nos rodea.

Todas las personas lo experimentaron en algún momento de sus vidas en forma espontánea.

Lo bueno de meditar es que aprendemos a llegar a ese estado de paz interior cuando queremos, y eso nos permite cambiar la óptica de la vida, manejar las situaciones desde otro lugar. Tenemos esas herramientas, cobramos seguridad y confianza en nosotros mismos.

### **¿Todos pueden hacerlo? ¿Cómo se aprende?**

Todos pueden meditar, lo importante es que cada uno encuentre cuál es la técnica de meditación que mejor se ajusta con su personalidad, con su edad, con el momento de la vida que esté transitando. Existen muchos tipos de meditaciones, y en esto la experimentación es fundamental.

Si bien se dice que a meditar se aprende meditando, puede ser muy inspirador leer libros sobre el tema, pero hasta que no se practica la meditación no accedemos a la experiencia.

### **¿Qué es la respiración conciente? ¿Es innata o se aprende?**

La respiración habitualmente se realiza en forma automática. Ocurre sin que tengamos que ocuparnos de ella mientras realizamos todas las actividades cotidianas, de la más placentera a la más desagradable.

Ahora, cuando toda nuestra mente-conciencia se ocupa de observar la respiración ocurre un proceso sorprendente de completud ya que a través de la respiración se enlazan todas las partes de la persona y surge el individuo total.

Aprender a sostener esa focalización de la atención en la respiración es fundamental para el desarrollo de un estado de profunda paz interior aplicable a cualquier circunstancia de la vida cotidiana.

Por ejemplo, durante un embotellamiento de tránsito tan habitual en la ciudad de Buenos Aires podemos utilizar la respiración para no enojarnos con los conductores que nos rodean y al evitar maniobras dominadas por la ira logramos conducir mejor y llegar a casa no sólo sanos y salvos, si no también armoniosamente.