

# Por qué merece la pena meditar

Dr. Félix Torán  
(<http://www.felixtoran.es> - [info@felixtoran.es](mailto:info@felixtoran.es))

Sobre la meditación se ha escrito y hablado mucho (en realidad, mucho más de lo que podríamos imaginar). Y en los tiempos que corren, el tema ha cobrado un especial interés, lo cual me parece muy afortunado. La meditación tiene mucho que ofrecernos, y todo lo que significa acercar la práctica de la meditación al mayor número de personas, es una buena noticia. El objetivo de este artículo es aportar un granito de arena en esa dirección, aportándole algunas buenas razones por las cuales merece la pena meditar. Puesto que aprender a meditar requiere mucho más de un artículo, en posteriores publicaciones abordaré la pregunta clave: cómo meditar. Pero para que ese artículo tenga sentido, es necesario crear primero una motivación. ¿Por qué debo meditar? ¿Merece la pena? ¿Cuesta mucho esfuerzo? ¿Qué voy a obtener como beneficio? Empecemos por ahí...

Antes de explicarle los beneficios de la meditación, conviene eliminar algunas falsas creencias. La realidad es que existen muchas, de ahí la importancia de dar este primer paso. En primer lugar, es importante comprender que, para gozar de los beneficios de la meditación, no es necesario adoptar ningún tipo de creencia religiosa ni cualquier otro tipo de doctrina. Tampoco hay incompatibilidad alguna con sus creencias, puesto que la meditación no exige adoptar ningún tipo de creencia que usted no desee adoptar. Además, cuando se estudian las principales religiones, resulta sorprendente que la meditación suele formar parte de las mismas —con un rol muy importante—, tomando diferentes formas en cuanto a la práctica.

Tampoco es necesario saber adoptar posturas complejas. No es necesario que contorsione su cuerpo adoptando posturas que se antojan imposibles. Por supuesto, si es capaz de adoptar la postura del loto o del medio loto, sin duda le animo a meditar en dicha postura. Gozará



de una gran estabilidad, logrando anclarse e inmovilizar su cuerpo. Logrará transmitir a su mente calma y estabilidad, pero al mismo tiempo, la mantendrá alerta.

Ahora bien, si no es capaz de adoptar posturas tan complicadas, ¿puede meditar? ¡Por supuesto que sí! La meditación no está reservada para los más flexibles. Se puede meditar perfectamente sentado, tumbado, de pie, caminando o incluso comiendo.

También es muy importante tener presente que la meditación no implica —en absoluto— que usted tenga que perseguir objetivos de tipo espiritual. Para mostrarlo de forma más clara, en las siguientes líneas aprenderá que se trata de algo que puede beneficiarnos —y mucho— en nuestra salud, nuestro trabajo, nuestras relaciones interpersonales, etc.

Entrando ahora en el campo de los beneficios, permítame comenzar por algo muy importante en nuestras ajetreadas vidas. El tiempo es oro, y en los tiempos que corren, y en las sociedades occidentales, tendemos a llevar una vida muy agitada, donde pasamos el día pensando en hacer, y sólo hacer. El tiempo parece no dar lo suficiente de sí mismo para permitirnos hacer todo lo que deseamos lograr... Se genera estrés. El estrés procede de nuestra mente agitada. La mente está todo el día saltando de un lugar a otro. Sobre todo entre pasado





y futuro. Se va hacia delante, y nos muestra lo que tenemos por hacer, y entonces sentimos todo tipo de sensaciones negativas. Se va al pasado y nos recuerda situaciones desagradables, y nos hace sufrir de nuevo. Mientras pasa todo eso, estamos en todas partes menos aquí y ahora, y lo curioso es que estamos perdiendo el tiempo...

La práctica de la meditación es un gimnasio para el músculo de la concentración. Nos ayudará a mantener una mente concentrada, con el foco en el aquí y ahora, que no se deja fácilmente distraer por esa agitación que quiere arrastrarla hacia el pasado y el futuro. Al mantener el foco en lo que hacemos en cada momento, y tener pocas distracciones mentales, nuestro tiempo se aprovecha mucho más. Hacemos más en menos tiempo y cansándonos mucho menos.

Por si el anterior beneficio no le resulta lo suficientemente convincente como argumento, voy a presentarle a continuación algunos beneficios de la meditación conocidos, documentados, y respaldados por investigaciones científicas.

Para comenzar, hay una serie de beneficios fisiológicos:

- Puede reducir la tensión arterial.
- Se alcanza una mayor relajación corporal.
- Reduce el nerviosismo y el estrés.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Nos sentimos con mayor energía.

También existen diversos beneficios psicológicos derivados de la meditación:

- Proporciona calma mental.
- Nos aporta sosiego.
- Aparta las preocupaciones.

- Proporciona una mayor claridad mental.
- Nos ayuda a identificar nuestros bloqueos interiores.
- Nos ayuda a crear buenos hábitos.
- Nos ayuda en nuestro crecimiento personal.

Pero eso no es todo. Incluso en nuestro entorno profesional viviremos los beneficios de la meditación:

- Ganamos concentración.
- Eliminamos distracciones.
- Mejoramos nuestro rendimiento.
- Mejoramos nuestra memoria.
- Aceleramos nuestro aprendizaje.
- Aumenta nuestra creatividad.
- Gozamos de mayor satisfacción y disfrute del trabajo.

¿Todavía no le convence? Debe saber que también existen beneficios para nuestras relaciones interpersonales:

- Aumenta nuestra autoestima.
- Mejoran nuestras relaciones interpersonales.
- Aumenta nuestra sensibilidad.
- Ganamos en tolerancia.
- Nos volvemos más auténticos.



Y por si lo anterior todavía no fuera suficiente, insisto en que existen estudios científicos muy serios que aportan conclusiones muy positivas, y apoyan todo lo anterior, revelando gran cantidad de beneficios. De hecho, es un tema sobre el cual se sigue investigando, y existen investigadores muy cualificados que publican artículos en revistas de prestigio, que gozan de reconocimiento en la comunidad científica internacional.

Por ejemplo, gracias a esos esfuerzos ahora sabemos que la meditación ayuda a que el espesor de la materia gris en nuestro cerebro decrezca con la edad más lentamente. También sabemos que la meditación mejora la conexión entre los hemisferios izquierdo y derecho. Como ya ha aprendido al comienzo de esta obra, dicha conexión es una clave para el éxito.

Me gustaría mencionar un artículo científico de A. W. Toga y otros autores, de la universidad de California en Los Ángeles (UCLA), publicado en el año 2011 en la revista *Neuroimage*. Allí, utilizando una sofisticada técnica de imagen cerebral, los autores han podido comprobar que las personas que meditan regularmente —utilizando diferentes métodos de meditación— presentan una mayor interconexión entre las diferentes zonas de su cerebro, en comparación con las personas que no meditan. Esto permite que las señales eléctricas que utiliza el cerebro puedan llegar más rápidamente de unas zonas a otras. La atrofia cerebral que usualmente va ligada al envejecimiento es mucho menor en las personas que meditan, tal como muestra este estudio.

Los beneficios de la meditación van incluso más allá de lo expuesto arriba, y conforme las investigaciones avanzan, la lista de beneficios va creciendo. No hay duda de que merece la pena aprender a meditar.

Por supuesto, cuesta un esfuerzo. Con quince minutos diarios es suficiente, siempre y cuando sea regular y practique cada día. También es importante que, cuando alcance resultados palpables, no abandone la práctica.



No hay ninguna técnica mejor que otra. Mi consejo es que pruebe varias técnicas, y elija la que mejores resultados le proporcione, y con la que sienta una mayor conexión. Después, mantenga esa técnica y practique cada día.

En los próximos artículos le presentaré algunas técnicas de meditación de sencillo aprendizaje, para empezar a adentrarnos en el cómo de la meditación. Si las pone en marcha regularmente y con entusiasmo, los beneficios que he comentado arriba y que le han motivado a comenzar este viaje dejarán de ser teoría, y pasarán a ser una experiencia directa que usted mismo vivirá.

¡Le animo a comenzar esta maravillosa aventura de la meditación y experimentar todos esos beneficios tan sumamente positivos!

Un gran compañero práctico con muchos consejos sobre meditación y otros temas de crecimiento personal lo encontrarán en mi podcast gratuito de crecimiento personal, que ya cuenta con casi 80 episodios en audio. Lo pueden encontrar directamente en <http://felixtoran.podomatic.com> y también en iTunes store, para los usuarios de iPhone y iPad. Ya cuenta con más de 100.000 suscriptores de habla hispana desde todo el mundo. Este podcast se encuentra en la cima del ranking de autoayuda de Podomatic, y no es gracias a quien les escribe, sino gracias a ustedes que lo escuchan, y sobre todo, lo llevan a la práctica.

Le animo a complementar su práctica de la meditación con las herramientas prácticas de dicho podcast gratuito, y me despido hasta un próximo artículo con mis mejores deseos de éxito y felicidad.

