

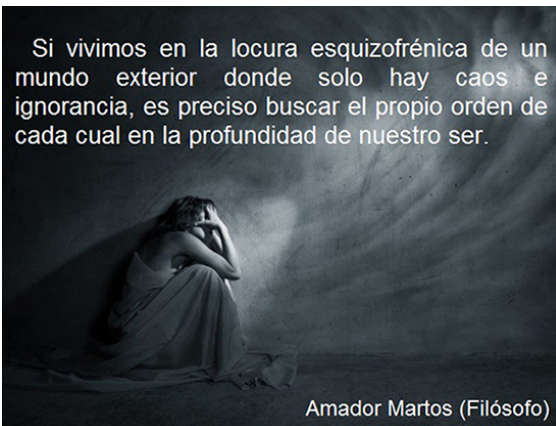
INICIO EL AUTOR LIBROS PUBLICACIONES EVENTOS MEDIOS CONTACTO



Tweet Me gusta 1 Compartir

LA SANACIÓN TRASCENDENTAL DE LA HUMANIDAD MEDIANTE LA MEDITACIÓN

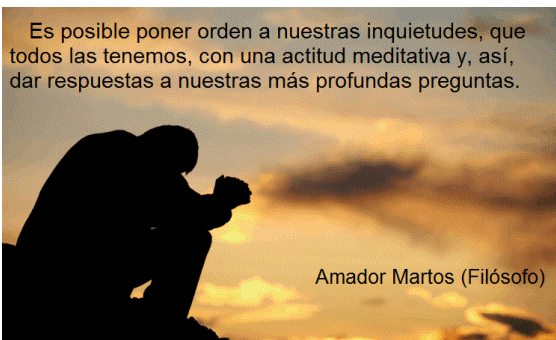
Publicado 12/03/2020 20:38:18 | 4 - LA FILOSOFÍA TRANSPERSONAL



Este artículo es una reproducción del capítulo 10 de la segunda parte del libro **CIENCIA, FILOSOFÍA, ESPIRITUALIDAD**

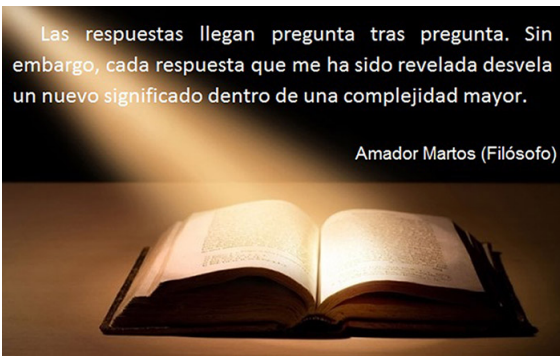
1 - La meditación como sanación trascendental

La *filosofía perenne* propugna la trascendencia del ilusorio dualismo entre cuerpo y mente mediante la **meditación**, logrando así la unicidad del propio ser humano con el universo, un **camino de sabiduría** que pretendidamente conduce hasta la iluminación (Wilber, 2005a). En dicho sentido, un equipo de psiquiatras del Hospital General de Massachusetts ha realizado el primer estudio que documenta cómo ejercitar la meditación durante ocho semanas puede afectar al cerebro. Según sus conclusiones, publicadas en *Psychiatry Research* (Lazar, 2011), la práctica de un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés. Es decir, que algo considerado espiritual, nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y nuestra salud.



En dicho sentido, cabe señalar que la meditación, **aplicada prácticamente en los centros escolares**, tiene espectaculares resultados: estimula la creatividad de los niños, ayuda en el desarrollo de la inteligencia emocional, reduce la violencia conocida como bullying, mejora los procesos de aprendizaje, aminora la sobre estimulación propia de la era de Internet y mejora la convivencia escolar (Martos, 2018: 345). La meditación, pues, es una herramienta esencial para aumentar la inteligencia emocional, transformar emociones y alcanzar un estado de paz y concentración. Muchos colegios están integrando ya estas técnicas en sus dinámicas educativas en





Las respuestas llegan pregunta tras pregunta. Sin embargo, cada respuesta que me ha sido revelada desvela un nuevo significado dentro de una complejidad mayor.

Amador Martos (Filósofo)

busca de los beneficios que aporta a su alumnado. No en vano, unos doscientos colegios públicos españoles han incorporado el “mindfulness” al horario escolar. Es una práctica de raíces budistas, pero sin sus connotaciones religiosas, y que consiste en tomar consciencia del momento presente, atendiendo a las emociones. La meditación aplicada prácticamente en los centros escolares, será aludida más extensamente en la tercera parte de esta obra.

La meditación se convierte, así, en un medio para la *sanación trascendental del ser humano desde la infancia*. Como aseveró el matemático griego Pitágoras: “Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres”.

2 - La meditación como experiencia interior

Si, como se ha visto anteriormente, vivimos en la *locura esquizofrénica* de un mundo exterior donde solo hay caos e ignorancia, es preciso buscar el propio orden de cada cual en la profundidad de nuestro ser. Ahora bien, ¿por dónde empezar a poner orden en nuestras ideas?, ¿a quién acudir? Obviamente, hay que acudir a la Fuente que lo sabe todo, incluso lo que más nos conviene. Solo hay que dirigirse a la fuente de sabiduría con humildad y sinceridad, y preguntar sobre aquello que nos atormenta o nos preocupa. Preguntar se convierte en el método más directo para hallar soluciones a nuestros problemas o preocupaciones. Y ello se puede llevar a cabo mediante la meditación, según Wilber (2005b: 290.291):

“Los arquetipos, los auténticos arquetipos, son una experiencia meditativa imposible de comprender hasta que se realice la experiencia. No se trata de imágenes que se muevan en el espacio mítico ni de conceptos filosóficos que existan en el espacio racional, sino de experiencias meditativas que aparecen en el espacio sutil. De modo que la experiencia meditativa puede proporcionarle los datos arquetipos que luego deberá interpretar. Y la interpretación más comúnmente aceptada es que usted está contemplando las formas básicas y los fundamentos del mundo manifiesto, contemplando directamente el Rostro de lo Divino. Como decía Emerson, que los intrusos se quiten los zapatos porque nos adentramos ahora en los dominios del Dios interior.”

Efectivamente, en *nuestro interior* es donde debemos hallar las respuestas, donde se nos está permitido contemplar el Rostro de lo Divino, algo que los modernos investigadores desdeñan como “mera metafísica” porque no puede ser demostrado. Una cuestión que Wilber (2005b: 292-293) rebate con la siguiente argumentación:

“Pero el hecho es que, para ello [contemplar el Rostro de lo Divino mediante los arquetipos], usted debería llevar a cabo el experimento y descubrir los datos por sí mismo y luego tendría que interpretarlos. Si no lleva a cabo el experimento -la meditación, el modelo, el paradigma- carecerá de los datos necesarios para llevar a cabo la interpretación. Si usted trata de explicarle a alguien que se halle en la visión mágica o mítica del mundo que la suma de los cuadrados de los catetos de un triángulo rectángulo es igual al cuadrado de la hipotenusa, no llegará muy lejos, porque se trata de un algo ajeno al mundo empírico y que carece, en consecuencia, de localización simple. Y no por ello, sin embargo, su afirmación dejará de ser completamente cierta. Usted está realizando un experimento matemático en el interior de su conciencia, una experiencia cuyos resultados pueden ser verificados por quienes lleven a cabo el mismo experimento. Se trata de algo público, reproducible y falsable, de un

conocimiento comunal cuyos resultados existen en el espacio racional del mundo y pueden ser fácilmente corroborados por todos aquellos que realicen el experimento. Y esto mismo es aplicable para cualquier otro tipo de experiencia interior de la conciencia, de los cuales la meditación es uno de los más antiguos, estudiados y reproducidos. Mantener, pues, una actitud escéptica es sumamente saludable, pero yo le invito a llevar a cabo ese experimento interior conmigo, a descubrir los datos por sí mismo, y luego le ayudaré a interpretarlos. Pero, en el caso de que no quiera llevar a cabo el experimento, no deberá reírse de quienes sí lo hacen.”

Así, pues, la trascendencia del **ilusorio dualismo entre cuerpo y mente** mediante la meditación, se constituye en un camino de sabiduría que posibilita la sanación trascendental al lograr paz interior, mejoramiento de la salud y bienestar individual. Sin embargo, también es posible mediante la meditación alcanzar un bienestar colectivo para la humanidad, como se demuestra a continuación.

3 - El efecto Super Radiance de la meditación

¿Qué es el efecto Super Radiance?

Super Radiance es el extraordinario efecto positivo irradiado al resto de la sociedad por un grupo de meditadores especialmente entrenados. Este efecto único solo tiene lugar cuando un número suficiente de estos meditadores forman un grupo para practicar meditación juntos al mismo tiempo y diariamente. La meditación particular requerida para crear este poderoso efecto social es una forma avanzada de Meditación Trascendental conocida como el programa TM-Sidhi .

Una característica fascinante del programa TM-Sidhi es que estimula las ondas cerebrales altamente coherentes para el meditador individual o TM-Sidha como se les llama. La importancia de esto es que un cerebro altamente coherente tiene acceso a facultades mentales y emocionales superiores que generalmente se encuentran inactivas cuando el cerebro está en un estado más estresado. Pero eso no es todo. Cuando se realiza en grupo esta meditación TM-Sidhi, no solo genera ondas cerebrales altamente coherentes para cada TM-Sidha, sino que también irradia este poderoso efecto de ondas cerebrales a la población circundante que no medita .

Sin embargo, para crear el efecto deseado para cualquier población dada, tenemos que tener números suficientes en el grupo. Super Radiance ocurre en el momento preciso en que los números en un grupo de TM-Sidhas alcanzan un tamaño equivalente a la *raíz cuadrada del 1%* de una población dada. En ese punto crucial hay una reducción inmediata y dramática de la hostilidad y la violencia dentro de la comunidad anfitriona, así como un aumento en la actividad creativa y la positividad.

Este cambio repentino en las tendencias sociales, activado en el momento en que una comunidad llega a Super Radiance, es tan consistente que el efecto se controla fácilmente a partir de estadísticas sociales disponibles al público.

El primer estudio de Super Radiance

El primer estudio de Super Radiance se realizó en junio de 1978 en el Estado de Rhode Island, EE. UU. Los investigadores predijeron que habría una mejora en un índice compuesto de calidad de vida (QOL) en Rhode Island cuando un grupo de 300 TM-Sidhas practicara su

técnica de meditación en el Estado durante un período de tres meses desde junio de 1978 hasta septiembre de 1978.

La llegada de los TM-Sidhas aumentó la capacidad de la población de 5.045 personas que medita en TM para alcanzar el umbral de Super Radiancia para todo el Estado. Los investigadores compararon los datos durante el período de intervención de tres meses con datos mensuales similares disponibles para un período de siete años entre 1974 y 1980. El análisis de series de tiempo se utilizó para mejorar la precisión de los hallazgos. Los resultados confirmaron exactamente las predicciones hechas al comienzo del proyecto. Las estadísticas mostraron que el período del proyecto mostró una mejora significativa en un índice de calidad de vida en ocho factores variables. Estas variables fueron:

- Tasa de criminalidad total, estadísticas del FBI.
- Tasa de mortalidad, Oficina del Censo de los Estados Unidos.
- Tasa de mortalidad de vehículos automotores, Departamentos de Transporte RI y Delaware.
- Índice de accidentes automovilísticos, Departamentos de Transporte RI y Delaware.
- Tasa de desempleo, Departamento de Seguridad del Empleo, RI; Departamento de Trabajo, Delaware.
- Contaminación (partículas), Departamento de Gestión Ambiental, RI; Departamento de Recursos Naturales y Control Ambiental, Delaware.
- Tasa de consumo de cerveza, Asociación de Cerveceros de los Estados Unidos.
- Tasa de consumo de cigarrillos, Tobacco Tax Council, Richmond Virginia.

La investigación indica claramente una relación causal entre el número de TM-Sidhas que participan en el proyecto y la mejora de la calidad de vida en el Estado. Esta mejora de la calidad de vida contrastaba con los resultados observados para Delaware, el Estado utilizado como control para el estudio.

Autores de la investigación:

Dillbeck MC; Foss APO; y Zimmermann WJ, Maharishi University of Management, Fairfield, Iowa, EE. UU., y el Instituto de Investigación MERU, Mentmore, Buckinghamshire, Inglaterra, 1983.

Título de la investigación:

La conciencia como campo: el programa de Meditación Trascendental y TM-Sidhi y los cambios en los indicadores sociales.

Publicaciones:

The Journal of Mind and Behavior 8: 67-103, 1987. Investigación científica sobre la meditación trascendental de Maharishi y la prensa MERU del programa TM-Sidhi, volumen 4 de los documentos recopilados. Documento 321.

Amplia investigación sobre Super Radiance

Como resultado, cincuenta y tres proyectos de investigación llevados a cabo en numerosos países de todo el mundo durante los últimos cuarenta años muestran menos muertes por guerra, menos terrorismo, menos criminalidad, menos llamadas de emergencia, menos suicidios y accidentes, incluso menos consumo de alcohol.

En el aspecto económico, cuando una población en particular alcanza el umbral de Super

Radiance, hay más empresas nuevas, más solicitudes de patentes, mejores índices bursátiles, menor inflación, mayores tasas de empleo, mayores tasas de crecimiento económico, etc.

Es importante señalar que esta transformación en las tendencias sociales negativas no es generada por ninguna interacción social o física por parte de los TM-Sidhas con el resto de la población. El efecto se crea de forma silenciosa y anónima e incluso se puede transmitir desde otros países.

Una característica importante del efecto Super Radiance es que cuanto más grande es el grupo, más desproporcionado es el impacto. Cuanto más grande es el grupo de TM-Sidhas, más amplio se extiende el efecto. Entonces, por ejemplo, para producir el efecto deseado para un país del tamaño del Reino Unido, necesitamos alrededor de 750 TM-Sidhas, para los Estados Unidos necesitamos alrededor de 1.800. Pero para todo el mundo de 7 mil millones de personas solo necesitamos unos 9.300 TM-Sidhas.

9.300 TM-Sidhas es todo lo que se requiere para lograr un cese inmediato de la guerra y la violencia política en todo el mundo. Esta es la razón por lo cual el objetivo final del **Grupo de Paz Mundial** es establecer un grupo global Super Radiance permanente.

La transición de fase

La transformación inmediata generada por la raíz cuadrada del efecto 1% a veces se denomina "transición de fase". Los científicos usan el término *transición de fase* para denotar el cambio en una característica de un sistema físico que resulta en una transición discreta de ese sistema a otro estado. Por ejemplo, la ebullición del agua es una transición de fase del agua de una fase líquida a una fase gaseosa y se activa exactamente a 100 grados, no antes.

La transición de la fase Super Radiance comienza inmediatamente, la raíz cuadrada de la cifra del 1% se ha alcanzado para cualquier población dada, no antes. El proceso, una vez iniciado, es realmente muy rápido. Las personas que lo han experimentado dicen que es casi como encender un interruptor de luz.

El fenómeno de la raíz cuadrada del efecto 1% se ha llamado efecto Super Radiance debido a su paralelo con el fenómeno de super radiance en física. La súper radiancia se ejemplifica con la generación de luz altamente coherente en los láseres. Mientras que, en la luz ordinaria, la intensidad es proporcional al número de fotones, la intensidad de la luz láser es proporcional al cuadrado del número de fotones.

Meditación para la paz mundial

El efecto de la Super Radiance inspiró un ambicioso proyecto de investigación de paz global. Aunque el período de estudio duró solo tres semanas desde diciembre de 1983 hasta enero de 1984, los resultados fueron profundamente dramáticos y demostraron una vez más el increíble poder del efecto Super Radiance.

El proyecto atrajo a un máximo de 8.000 TM-Sidhas de 50 países diferentes que se unieron para meditar en el campus de la Universidad de Administración de Maharishi en Iowa. En ese momento, 6.900, era la raíz cuadrada del 1% para la población mundial de aproximadamente 5 mil millones de personas. Esta cifra era el número mínimo requerido para mantener la coherencia y la positividad en la conciencia mundial.

Aunque la duración del proyecto de paz global fue de tres semanas, la cifra de coherencia global solo se alcanzó durante un total de nueve días durante ese período. Los investigadores predijeron que habría mejoras en los nueve indicadores sociales y eso fue exactamente lo que sucedió. Obviaremos aquí la extensión técnica del estudio, pero, para aquellos lectores interesados, reproducimos a continuación los datos esenciales de dicho estudio:

Autores de la investigación:

Orme-Johnson DW; Cavanaugh KL; Alexander CN; Gelderloos P; Dillbeck M; Lanford AG; y Abou Nader TM.

Institutos de investigación:

-Departamento de Psicología y Departamento de Gestión y Asuntos Públicos, Universidad de Gestión de Maharishi, Fairfield, Iowa, EE. UU.,

-Departamento de Nutrición y Ciencias de los Alimentos, Instituto de Tecnología de Massachusetts, Cambridge, Massachusetts, EE. UU., 1984.

Título del estudio:

La influencia de la Tecnología Maharishi del Campo Unificado en los eventos mundiales y los indicadores sociales globales: Los efectos de la Asamblea "Taste of Utopia".

Publicación:

Los artículos recopilados de Investigación científica sobre la meditación trascendental de Maharishi y el programa TM-Sidhi Volumen 4, documento 337.

Fuente de la información: www.worldpeacegroup.org/super_radiance.html

4 - Beneficios de la meditación según estudios científicos

Beneficios de la meditación en la felicidad

Título de la investigación:

Eficacia de la meditación Rajayoga en el pensamiento positivo: un índice de autosatisfacción y felicidad en la vida

Objetivos de la investigación:

Los estudios psicológicos han demostrado que un breve período de meditación consciente mejora significativamente las habilidades cognitivas críticas. Pero no hay estudios que hayan evaluado los efectos de la práctica de la meditación Brahma Kumaris Rajayoga (BKRM) sobre el pensamiento positivo y la felicidad en la vida. El presente estudio fue diseñado para probar la hipótesis de que BKRM mejora el pensamiento positivo y que es esencial para alcanzar niveles más altos de autosatisfacción y felicidad en la vida.

Conclusiones de la investigación:

BKRM ayuda a aumentar significativamente la autosatisfacción y la felicidad en la vida al mejorar el pensamiento positivo. Independientemente de la edad y los años de práctica de meditación a corto o largo plazo, el pensamiento positivo mejorado aumenta la autosatisfacción y la felicidad en la vida.

Publicación:

Journal of Clinical & Diagnostic Research, ISSN-0973-709X, Octubre 2013, 7(10): 2265-2267

La meditación combate la depresión

Título de la investigación:

Análisis crítico de la eficacia de las terapias de meditación para el tratamiento en fase aguda y subaguda de los trastornos depresivos: una revisión sistemática.

Objetivos de la investigación:

Recientemente, la aplicación de prácticas meditativas para el tratamiento de los trastornos depresivos se ha encontrado con un creciente interés clínico y científico, debido a una menor carga de efectos secundarios, una posible reducción de la polifarmacia y consideraciones teóricas de que tales intervenciones pueden dirigirse a algunas de las raíces cognitivas de depresión. Nuestro objetivo era determinar el estado de la evidencia que respalda esta solicitud.

Conclusiones de la investigación:

Una gran cantidad de evidencia indica que las terapias de meditación pueden tener efectos saludables en pacientes con trastornos depresivos clínicos durante las fases aguda y subaguda del tratamiento. Debido a deficiencias metodológicas y heterogeneidad de los ensayos, se necesitan ensayos controlados aleatorios a gran escala con intervenciones comparativas bien descritas y medidas de expectativa para aclarar el papel de la meditación en el arsenal de tratamiento de la depresión.

Publicación:

ScienceDirect, Psicología, Volumen 56, Número 2, marzo-abril de 2015, 140-152.

La meditación reduce la ansiedad

Título de la investigación:

Programas de meditación para el estrés psicológico y el bienestar: Una revisión sistemática y metaanálisis.

Objetivos de la investigación:

Determinar la eficacia de los programas de meditación para mejorar los resultados relacionados con el estrés (ansiedad, depresión, estrés/angustia, estado de ánimo positivo, calidad de vida relacionada con la salud mental, atención, uso de sustancias, hábitos alimenticios, sueño, dolor y peso) en diversas poblaciones clínicas adultas.

Conclusiones de la investigación:

Los médicos deben ser conscientes de que los programas de meditación pueden dar como resultado reducciones pequeñas o moderadas de múltiples dimensiones negativas del estrés psicológico. Por lo tanto, los médicos deben estar preparados para hablar con sus pacientes sobre el papel que podría tener un programa de meditación para abordar el estrés psicológico. Se necesitan diseños de estudio más sólidos para determinar los efectos de los programas de meditación en la mejora de las dimensiones positivas de la salud mental y el comportamiento relacionado con el estrés.

Muchas personas usan la meditación para tratar el estrés y las afecciones relacionadas con el estrés y para promover la salud general. Para aconsejar adecuadamente a los pacientes,

los médicos necesitan saber más sobre los programas de meditación y cómo pueden afectar los resultados de salud. Los programas de capacitación en meditación varían de varias maneras, incluido el tipo de actividad mental promovida, la cantidad de capacitación recomendada, el uso y las calificaciones de un instructor y el grado de énfasis en la religión o la espiritualidad. Algunas técnicas meditativas se integran en un enfoque alternativo más amplio que incluye terapias dietéticas y/o de movimiento (p. Ej., Ayurveda o yoga).

Publicación:

JAMA Medicina Interna, 2014, 174 (3): 357-368, doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018

La meditación alivia el estrés

Título de la investigación:

Reducción del estrés basada en la atención plena para individuos sanos: un metaanálisis.

Objetivos de la investigación:

Se está llevando a cabo un número cada vez mayor de estudios de reducción de estrés basados en la atención plena (MBSR) con poblaciones no clínicas, pero se sabe muy poco sobre su efectividad. Objetivo: Evaluar la eficacia, los mecanismos de acción y los moderadores de MBSR para poblaciones no clínicas.

Conclusiones de la investigación:

MBSR es moderadamente efectivo para reducir el estrés, la depresión, la ansiedad y la angustia y para mejorar la calidad de vida de las personas sanas; sin embargo, se justifica más investigación para identificar los elementos más efectivos de MBSR.

Publicación:

Journal of Psychosomatic Research, Volumen 78 (6), junio de 2015, 519-528.

Beneficios de la meditación en el cerebro

Título de la investigación:

El entrenamiento de meditación de atención plena cambia la estructura del cerebro en 8 semanas.

Objetivos de la investigación:

Participar en un programa de meditación de atención plena de 8 semanas parece hacer cambios medibles en las regiones del cerebro asociadas con la memoria, el sentido de sí mismo, la empatía y el estrés.

Conclusiones de la investigación:

Los participantes del grupo de meditación informaron que pasaron un promedio de 27 minutos cada día practicando ejercicios de atención plena, y sus respuestas a un cuestionario de atención plena indicaron mejoras significativas en comparación con las respuestas previas a la participación. El análisis de imágenes de RM, que se centró en áreas donde se observaron diferencias asociadas a la meditación en estudios anteriores, encontró una mayor densidad de materia gris en el hipocampo, que se sabe que es importante para el aprendizaje y la memoria, y en estructuras asociadas con la autoconciencia, la compasión y la introspección. Las reducciones del estrés informadas por los participantes también se correlacionaron con una disminución de la densidad de la materia gris en la amígdala, que se sabe que juega un papel importante en la ansiedad y el estrés. Aunque no se observaron

cambios en una estructura asociada a la autoconciencia llamada ínsula, que habían sido identificados en estudios anteriores, los autores sugieren que la práctica de meditación a largo plazo podría ser necesaria para producir cambios en esa área. Ninguno de estos cambios se observó en el grupo de control, lo que indica que no fueron resultado simplemente del paso del tiempo.

Publicación:

Lazar, S. (2011). "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density". En: *Psychiatry Research: Neuroimaging*, N° 191(1), 36 a 43. Hospital General de Massachusetts, Harvard Medical School, Boston, EE.UU.

La meditación despliega la creatividad

Título de la investigación:

Medite para crear: el impacto de la capacitación centrada en la atención y el monitoreo abierto en el pensamiento convergente y divergente.

Objetivos de la investigación:

Investigar el posible impacto de la meditación basada en la atención enfocada (FA) y la meditación basada en el monitoreo abierto (OM) en las tareas de creatividad que aprovechan el pensamiento convergente y divergente.

Conclusiones de la investigación:

El objetivo de nuestro estudio es evaluar la posibilidad de que diferentes tipos de meditación (OM vs. FA) induzcan o sesguen a las personas hacia estados particulares de control cognitivo. Se suponía que la meditación OM inducía un estado de control cognitivo relativamente "distribuido" que se caracteriza por un sesgo débil de arriba hacia abajo del procesamiento de la información y una competencia local débil entre pensamientos alternativos, mientras que se suponía que la meditación FA inducía un estado de control cognitivo relativamente centrado caracterizado por un fuerte control de arriba hacia abajo y una fuerte competencia local. Si es así, se esperaba que la práctica de meditación OM facilite el pensamiento divergente, según lo evaluado por el AUT, pero no el pensamiento convergente. Y esto es exactamente lo que muestran los datos: las personas sobresalen en la tarea AUT después de la meditación OM.

Nuestra segunda predicción fue que la práctica de meditación FA debería facilitar el pensamiento convergente, según lo evaluado por la RAT, pero no el pensamiento divergente. Aunque el rendimiento RAT fue mejor después de la meditación FA, este aumento estuvo lejos de ser significativo. Sin embargo, los puntajes del estado de ánimo muestran que ambos tipos de meditación practican el estado de ánimo elevado de maneras comparables. Dado que el estado de ánimo elevado facilita el pensamiento divergente, en lugar de convergente, e incluso puede interferir con este último (Akbari Chermahini y Hommel, en prensa), es posible que la práctica de la meditación haya afectado el pensamiento convergente de dos maneras opuestas: el carácter enfocado de la meditación podría haber mejorado el rendimiento del pensamiento convergente, mientras que el aspecto relajante del procedimiento podría haberlo obstaculizado. Sin embargo, en este punto, esto sigue siendo una especulación que requiere más investigación, tal vez utilizando una práctica más extensa.

Publicación:

Instituto de Investigación Psicológica e Instituto de Leiden para el Cerebro y la Cognición,

Universidad de Leiden, Leiden, Países Bajos. Abril 2012,
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00116>

La meditación reduce el dolor físico

Título de la investigación:

Mecanismos cerebrales que apoyan la modulación del dolor mediante la meditación de atención plena.

Objetivos de la investigación:

La experiencia subjetiva del entorno se construye mediante interacciones entre procesos sensoriales, cognitivos y afectivos. Durante siglos, se ha pensado que la meditación influye en tales procesos al permitir una representación no valorativa de los eventos sensoriales. Para comprender mejor cómo la meditación influye en la experiencia sensorial, utilizamos el etiquetado de espín arterial con imágenes de resonancia magnética funcional para evaluar los mecanismos neuronales por los cuales la meditación de atención plena influye en el dolor en participantes humanos sanos.

Conclusiones de la investigación:

Después de 4 días de entrenamiento de meditación de atención plena, la meditación en presencia de estimulación nociva redujo significativamente la incomodidad del dolor en un 57% y las calificaciones de intensidad del dolor en un 40% en comparación con el descanso. Se utilizó un ANOVA de medidas repetidas de dos factores para identificar las interacciones entre la meditación y la activación cerebral relacionada con el dolor. La meditación redujo la activación relacionada con el dolor de la corteza somatosensorial primaria contralateral. El análisis de regresión múltiple se usó para identificar regiones cerebrales asociadas con diferencias individuales en la magnitud de las reducciones de dolor relacionadas con la meditación. Las reducciones inducidas por la meditación en las clasificaciones de intensidad del dolor se asociaron con una mayor actividad en la corteza cingulada anterior y la ínsula anterior, áreas involucradas en la regulación cognitiva del procesamiento nociceptivo. Las reducciones en los índices de desagradado del dolor se asociaron con la activación de la corteza orbitofrontal, un área implicada en la reformulación de la evaluación contextual de los eventos sensoriales. Además, las reducciones en el dolor desagradable también se asociaron con la desactivación talámica, que puede reflejar un mecanismo de activación límbico involucrado en la modificación de las interacciones entre la entrada aferente y las áreas cerebrales de orden ejecutivo. Juntos, estos datos indican que la meditación involucra múltiples mecanismos cerebrales que alteran la construcción de la experiencia del dolor subjetivamente disponible a partir de información aferente.

Publicación:

The Journal of Neuroscience. Abril 2011, 31 (14): 5540-5548, doi:
10.1523/JNEUROSCI.5791-10.2011

Beneficios de la meditación para fumadores

Título de la investigación:

Entrenamiento de atención plena para dejar de fumar: resultados de un ensayo controlado aleatorio.

Objetivos de la investigación:

Fumar cigarrillos es la principal causa de muerte evitable en el mundo, y las tasas de

abstinencia a largo plazo siguen siendo modestas. El entrenamiento de la atención plena (MT) ha comenzado a mostrar beneficios en una serie de trastornos psiquiátricos, incluida la depresión, la ansiedad y, más recientemente, en las adicciones. Sin embargo, MT no se ha evaluado para dejar de fumar a través de ensayos clínicos aleatorios.

Conclusiones de la investigación:

El 88% de las personas que recibieron MT y el 84% de las personas que recibieron FFS completaron el tratamiento. En comparación con los asignados al azar a la intervención FFS, las personas que recibieron MT mostraron una mayor tasa de reducción en el uso de cigarrillos durante el tratamiento y mantuvieron estas ganancias durante el seguimiento ($F = 11.11$, $p = .001$). También mostraron una tendencia hacia una mayor tasa de abstinencia de prevalencia puntual al final del tratamiento (36% frente a 15%, $p = 0,063$), que fue significativa en el seguimiento de 17 semanas (31% frente a 6%, $p = .012$). Esta prueba inicial del entrenamiento de atención plena puede conferir beneficios mayores que los asociados con los tratamientos estándar actuales para dejar de fumar.

Publicación:

Departamento de Psiquiatría, Facultad de Medicina de la Universidad de Yale, New Haven, CT 06510, EE. UU. Diciembre de 2011; 119 (1-2): 72-80. doi: 10.1016 / j.drugalcdep.2011.05.027. Epub 2011 1 de julio.

La meditación reduce el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón

Título de la investigación:

Reducción del estrés en la prevención secundaria de la enfermedad cardiovascular. Ensayo controlado aleatorizado de meditación trascendental y educación sanitaria en personas de raza negra.

Objetivos de la investigación:

Las personas de raza negra tienen tasas desproporcionadamente altas de enfermedad cardiovascular. El estrés psicosocial puede contribuir a esta disparidad. Ensayos sobre la reducción del estrés con el programa de Meditación Trascendental (TM) han informado mejoras en los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y mortalidad en personas de raza negra.

Conclusiones de la investigación:

Una intervención seleccionada mente-cuerpo, el programa TM, redujo significativamente el riesgo de mortalidad, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular en pacientes con enfermedad coronaria. Estos cambios se asociaron con una presión arterial más baja y factores de estrés psicosocial. Por lo tanto, esta práctica puede ser clínicamente útil en la prevención secundaria de enfermedades cardiovasculares.

Publicación:

AHA Journals, Volumen 5 (6), 750-758 noviembre 2012, <https://doi.org/10/CIRCUITCOMES.112.967406>

Podemos concluir este capítulo afirmando que, los beneficios de la meditación, avalados científicamente, constituyen una puerta de acceso a la espiritualidad, a esa *metafísica* que, hasta ahora, estaba desahuciada por los materialistas científicos. Dicho de otro modo, la *epistemología de lo conmensurable* (ciencia) y la *hermenéutica de lo inconmensurable* (espíritu) hallan un punto de intersección mediante los beneficios de la meditación

demostrados científicamente. He ahí, precisamente, en la *síntesis de saberes* entre la epistemología y la hermenéutica, donde cada cual puede aprehenderse a uno mismo como *conciencia de unidad* mediante una auténtica *intuición espiritual* (Martos, 2017). Y, ello, se constituye entonces en un anclaje epistemológico para considerar a la *filosofía transpersonal* de Ken Wilber como un *nuevo paradigma de conocimiento* (Martos, 2018), cuyo objeto de estudio es la espiritualidad y su relación con la ciencia, así como los estudios de la conciencia.

Dicho *despertar espiritual* ya no es una cuestión individual solamente, sino también un inherente deber de la colectividad humana, de ahí la necesidad de una *educación transracional* (Martos, 2017), pues como se ha visto anteriormente, es posible la *sanación trascendental* desde la infancia gracias a la aplicación práctica de la meditación en los centros escolares. Y dicho *despertar espiritual*, tanto individual como colectivo, conduce ineludiblemente a considerar al *amor* como nuestra única perspectiva de supervivencia en este planeta, dos cuestiones que es preciso abordar en el siguiente capítulo.

Bibliografía:

Lazar, S. (2011). "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density". En: Psychiatry Research: Neuroimaging, N° 191(1), 36 a 43. Hospital General de Massachusetts, Harvard Medical School, Boston, EE.UU.

Martos, *Filosofía transpersonal y educación transracional*. España: Amazon, 2017.

Martos, Amador. *La educación cuántica. Un nuevo paradigma de conocimiento*. España: Amazon, 2018.

Wilber, Ken (2005a), "Aquello que está siempre listo", en: Wilber, El espectro de la conciencia (pp.375-432), Kairós, Barcelona.

Wilber, Ken. *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós, 2005b.



"Sin lugar a dudas, es importante desarrollar la mente de los hijos, no obstante el regalo más valioso que se le puede dar, es desarrollarles la conciencia" (John Gay, dramaturgo inglés).