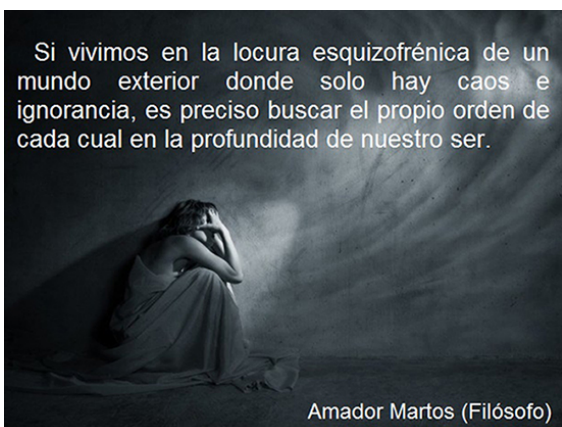




Twitter 0  
Me gusta  
Compartir

## 13 - TRASCENDENCIA: LA MEDITACIÓN

Publicado 19/04/2021 22:35:10 | 32 - ASCENSIÓN ESPIRITUAL INDIVIDUAL  
DESDE 3D A 5D



Este artículo está reproducido en el capítulo 13 de la tercera parte de la obra **FILOSOFÍA TRANSPERSONAL Y EDUCACIÓN TRANSRACIONAL**

"Si 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" (Amador Martos, filósofo transpersonal).

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, 2005). 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 este sentido, cabe señalar que **la meditación está siendo introducida en el ámbito escolar con resultados especialmente esperanzadores**. Ese es el planteamiento de Robert W. Coleman, profesor de un colegio en Baltimore. El programa funciona junto a una organización sin ánimo de lucro llamada Holistic Life Foundation. Los resultados están siendo magníficos, con un increíble cambio de actitud en la mayoría de los niños con problemas de violencia y mal comportamiento en general. Del mismo modo, una escuela pública en Montevideo, Uruguay, previene la violencia y el bullying con la meditación y los ejercicios de la disciplina espiritual Falun Dafa. Es un proyecto escolar introducido por la docente de 6º grado Yennyfer Quartino que busca construir una cultura en convivencia pacífica, permitiendo que los niños experimenten paz interna y solucionen sus conflictos en armonía. En consecuencia, Quartino diseñó un proyecto enfocado en los Derechos Humanos como camino hacia una cultura para la paz.

Concluyendo, pues, la meditación 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 busca de los beneficios que aporta a su alumnado. En dicho sentido, unos 200 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: en clases con alumnos cada vez más hiperestimulados, les permite parar 15 minutos al día.

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 tanto individual como colectivo mediante la compasión.

## REFERENCIAS:

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.

Wilber, Ken (2005), “Aquellos que están siempre listos”, en: Wilber, El espectro de la conciencia (pp.375-432), Kairós, Barcelona.



*"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).*

Copyright © pensarenserrico.es | [Aviso legal](#) | [Mapa web](#)

Seleccionar idioma ▼

Con la tecnología de [Google](#) Traductor de Google

Bienvenido **Amador (Amador)** | **Salir**