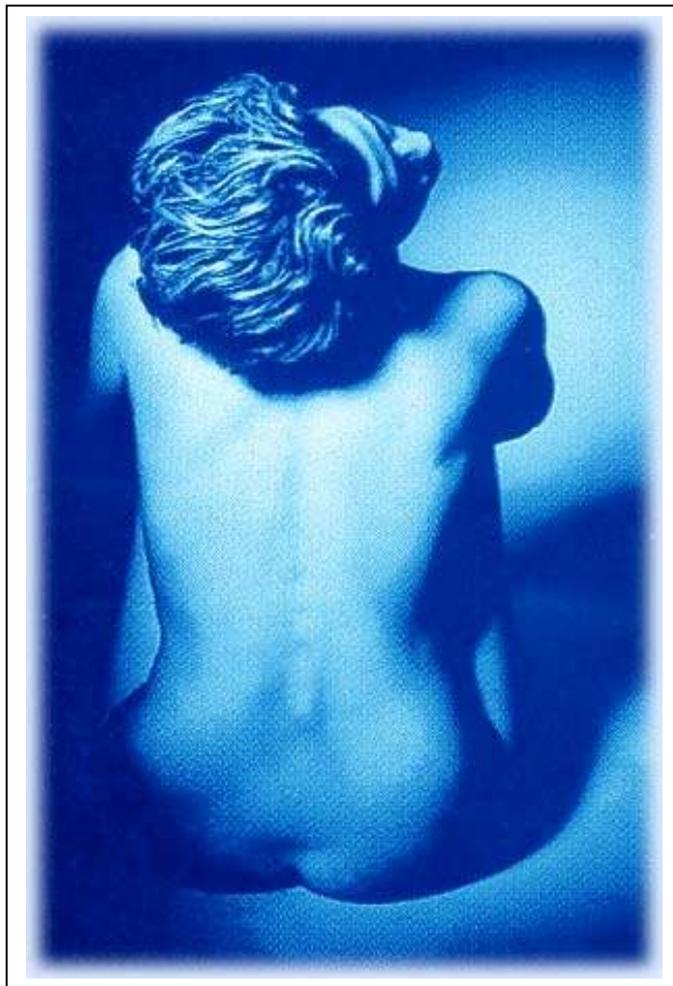


La Meditación Trascendental



Quino Villa Bruned.
Mayo, 2001



1. Unos Pocos Datos.

☯ La Meditación Trascendental (MT) se ha comprobado que resulta efectiva en el tratamiento de problemas de ansiedad y trastornos psicósomáticos varios, poseyendo efectos tanto fisiológicos como psicológicos.

☯ También se le ha encontrado utilidad en contextos educativos:

- disminución de la ansiedad.
- mejora en las relaciones (alumnos/as, profesorado, padres)
- mejora de las calificaciones.

Por todo ello la Cámara de Diputados de Illinois, en 1972, aprobó una resolución recomendando esta práctica:

“... que todas las instituciones educativas, en especial las que se hallan bajo jurisdicción del estado de Illinois, fomenten al máximo la práctica de la MT en sus programas”.

☯ La experiencia Mística que se consigue a través de la MT posee una interpretación tanto psicológica como religiosa; hay que añadir que para el Cristianismo, esa faceta mística perdió su valor en los últimos siglos. Cuando se habla de experiencia religiosa, podemos ampliarlo a la filosofía de vida. Ahí parece residir uno de los principales problemas de la actual civilización tecnológica: que la gente ha perdido el sentido a la vida.

☯ La MT se ha visto que fomenta el autocontrol emocional.

☯ Al provocar la MT un cambio de conciencia, provoca a la vez un cambio actitudinal en la manera de ver y comprender el mundo, y a uno en relación a él. Influye positivamente en las relaciones interpersonales.

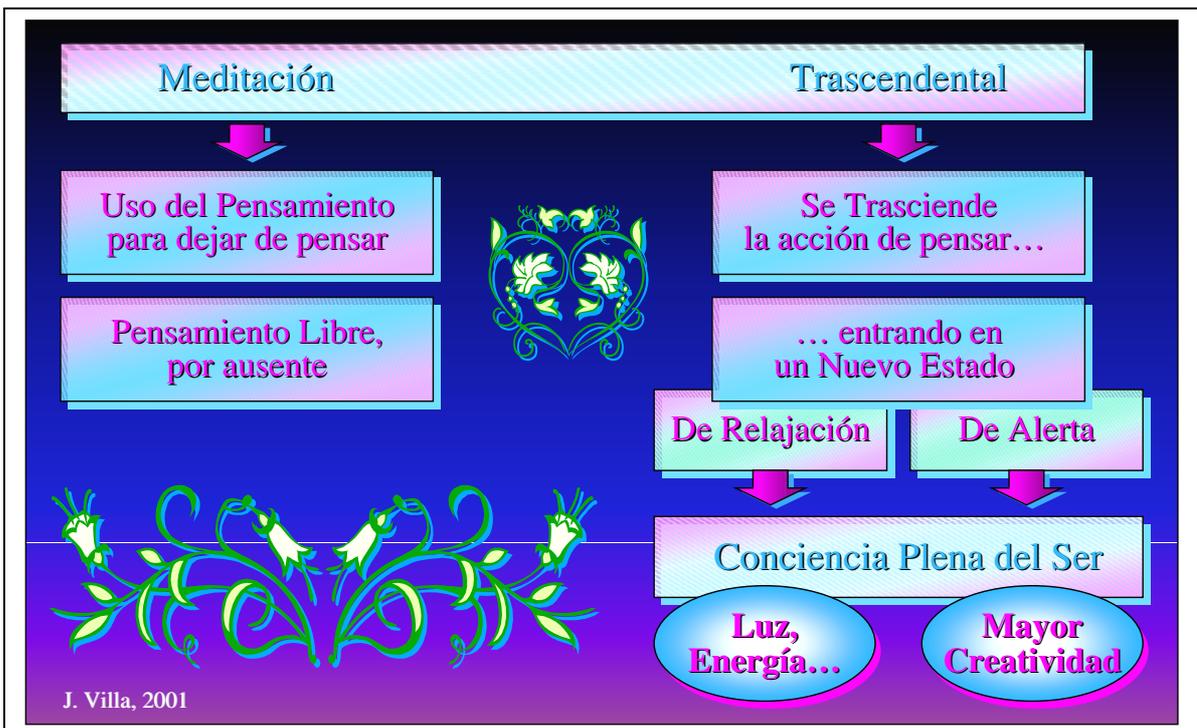
☯ Hace madurar la mente, preparando al sistema nervioso para la vivencia de experiencias intensas.

☯ La sensación de calma mental tiende a generalizarse a la vida cotidiana.



2. Qué es la MT.

- ☉ No se trata de un ejercicio intelectual, sino de otra cosa (ver 2º esquema).
- ☉ No obstante sí se usan esquemas psicológicos, una mera atención, sólo que para reducir el pensamiento (1º esquema).
- ☉ Mientras tanto, si llegan imágenes o pensamientos a nuestra mente, debemos ignorarlos, o si no, observarlos de manera desinteresada.





3. Elementos de la MT.

- ☉ Posición equilibrada: sentados.
- ☉ Respiración: suave, lenta, tranquila y profunda (abdominal).
- ☉ Atención pasiva: dejando que se desplace de un objeto a otro de la meditación.



Cuadro de Autodiálogo



4. Finalidad que persigue la MT.

- ☉ Aumento de la concentración, que corre paralela a una relajación cada vez más profunda.
- ☉ Variables psicofisiológicas de que se acompaña:
 - reducción del ritmo respiratorio.
 - reducción de la tasa cardíaca y nivel de lactato en sangre.
 - reducción de consumo de oxígeno.

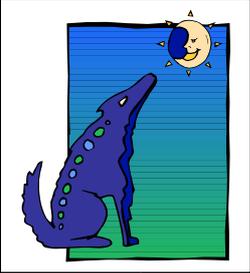
Esas reducciones pueden ir más allá del sueño profundo, o incluso del estado de hibernación.



 Cuadro de Autodiálogo



5. Condiciones previas a la práctica de la MT.

Limitación Estimular		Reducción de Distracciones		Otras Recomendaciones
<i>Espacio</i>	<i>Ojos</i>	<i>Postura</i>	<i>Respiración</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Tranquilo. ☉ Sin ruidos. ☉ Con luz escasa. 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Cerrados 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Sentados. ☉ Inmóviles. ☉ Tono muscular bajo. 	Equilibrada: <ul style="list-style-type: none"> ☉ Suave. ☉ Rítmica. ☉ Profunda. 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Cepillado de dientes. ☉ Lavar cara y manos. ☉ Refrescar ojos. ☉ Estómago: ni muy lleno ni muy vacío. ☉ Vaciar vejiga e intestinos. ☉ Vestir ropa cómoda: fuera cinturones y zapatos. ☉ Respirar por la nariz. ☉ Labios juntos, dientes algo separados. ☉ Lengua plana y relajada, con la punta tocando dientes inferiores.
				

 Cuadro de Autodiálogo



5.1. Condición nº 1: Postura Equilibrada.

Se ha estudiado a fondo la postura de los monjes Zen, al meditar. Se trata de una postura que permite estar en la máxima quietud, y a la vez con una gran vitalidad: no aplican presiones indebidas sobre las vértebras, y por ello quedan libres los nervios autónomos. Estos monjes duermen de lado, con la columna vertebral recta y alineada con su cabeza, lo que favorece de nuevo el funcionamiento del SNA; paradójicamente, aún en situación de sueño profundo eran capaces de responder a estimulación ambiental.

- ☉ Se debe tener en cuenta que es imposible lograr una buena estabilidad corporal, si no se busca a la par una estabilidad mental, ya que cuerpo y mente van unidos.
- ☉ Existen varias maneras de sentarse, que revisamos a continuación. En todas ellas se deben sacar las nalgas hacia fuera, apoyándose sobre la rabadilla. En esa postura debe ser posible desplazarse hacia delante y hacia atrás con facilidad.
- ☉ El centro de gravedad se sitúa por debajo del ombligo, y de él una línea perpendicular hasta la nariz.
- ☉ Un truco: estirar las rodillas hacia abajo, hacia el suelo, y estirar la columna hacia arriba, imaginando como si se fuera a romper el techo con la cabeza.

5.1.1. En silla.

- ☉ Silla con respaldo recto.
- ☉ Piernas algo separadas, y pies bien apoyados en el suelo.
- ☉ Almohadilla entre la parte baja de la espalda y el respaldo de la silla.
- ☉ Tronco y muslos formando un ángulo recto.
- ☉ Parte superior e inferior de las piernas también en ángulo recto.
- ☉ Buscar el punto de equilibrio en el hueso inferior de la columna.
- ☉ Mantener cuello, cabeza y espalda en posición recta.
- ☉ Se debe tener la sensación de equilibrio.
- ☉ Se debe poder respirar, así, de manera profunda (moviendo el abdomen).
- ☉ Dorso de la mano izquierda apoyada en la palma de la mano derecha, en posición horizontal, y contra la parte baja del abdomen, dejando que las muñecas descansen en la parte alta de los muslos. Si una persona es zurda, debe cambiar la posición de las manos.

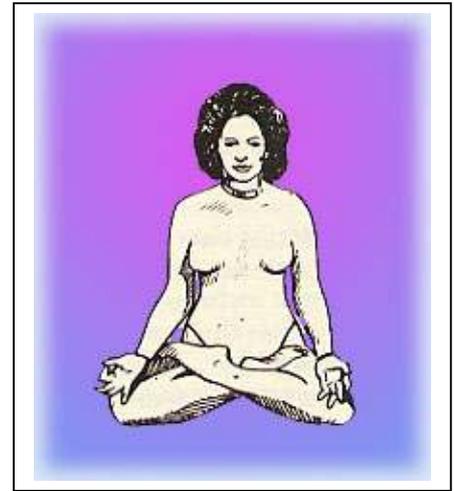


5.1.2. Sentado con las piernas cruzadas.

- ☉ Sentado sobre un almohadón grueso y duro. Otro más fino bajo las rodillas.
- ☉ Ambas rodillas lo más bajas posible.

5.1.3. Postura del loto completo.

- ☉ Postura difícil de conseguir.
- ☉ Se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho.
- ☉ Cuanto más arriba se coloquen los pies, más bajarán las rodillas (ver imagen adjunta).



5.1.4. Postura del medio loto.

- ☉ Sólo un pie sobre el otro muslo.
- ☉ El talón del otro pie se dirige hacia el hueso del pubis, lo más arriba posible, a fin de que la rodilla baje hasta el suelo.

5.1.5. Postura fácil de yoga.

- ☉ Cruzar los tobillos.
- ☉ Mantener las rodillas lo más bajas posible.

5.1.6. Postura completa de yoga.

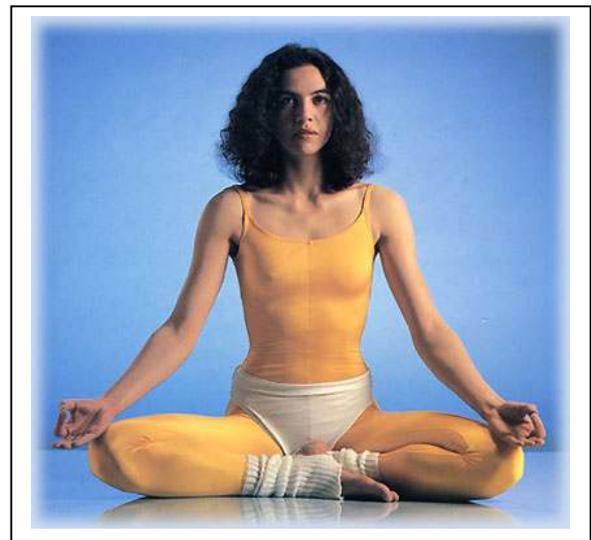
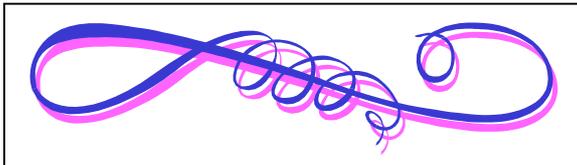
- ☉ Se flexiona completamente una pierna, llevando el talón hacia el perineo (entre genitales y ano).
- ☉ La otra pierna está flexionada con la planta del pie hacia arriba; entonces ésta se introduce entre la pantorrilla y el muslo de la otra pierna.
- ☉ Ambas rodillas tocando el suelo.





📖 **5.1.7. Postura birmana.**

- Resulta más fácil que las anteriores.
- Una pierna flexionada totalmente, con el talón contra el perineo.
- Luego se flexiona la otra, apoyando ese pie en el suelo, por delante del otro.



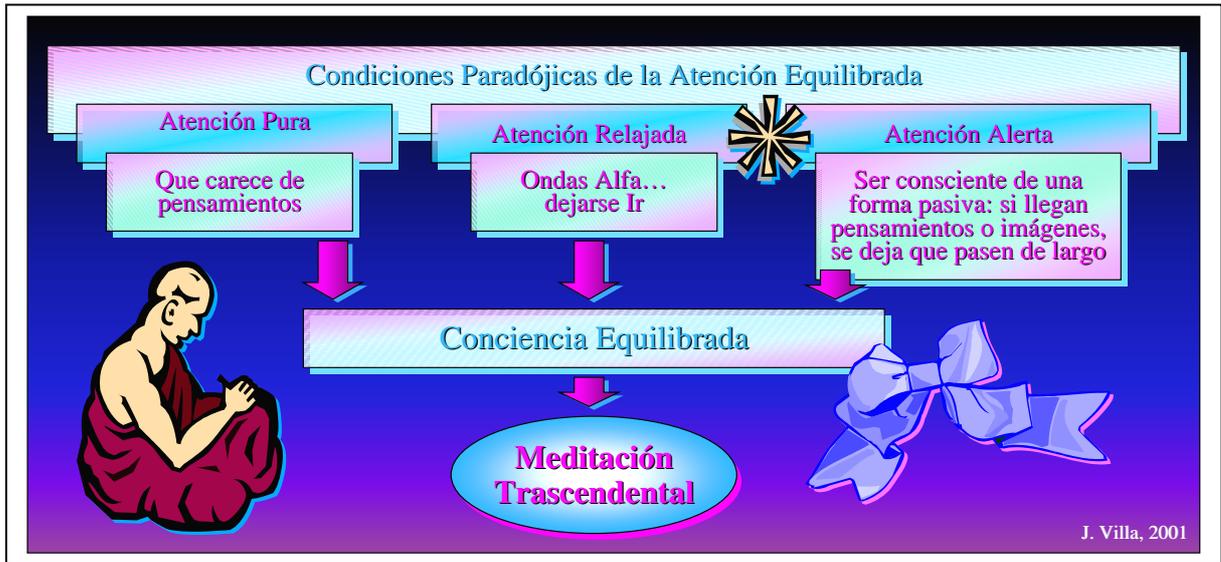
🌀 **5.2. Condición nº 2: Respiración Equilibrada.**

- Se realizan 3 inspiraciones lentas y profundas.
- Se endereza ligeramente el abdomen en cada expiración.
- Hay que dejar que la respiración siga su ritmo.
- Las posturas antes enumeradas reducen –todas ellas– tanto la sensación corporal como respiratoria.

🌀 **5.3. Condición nº 3: Atención Equilibrada.**

“La atención de la meditación sentada es la misma que aplica el niño cuando está quieto escuchando el sonido de la lluvia o la silenciosa caída de la nieve” (James Hewitt).





*Tú no sabes que estás ahí,
pero sabes que has estado.*
(meditador anónimo)



6. Respiración y mantras.

6.1. Peligros para la Conciencia Equilibrada, y prevención.

Metaatención	Anticipación
☛ Caer en cuenta de cómo se atiende, de cómo discurre la meditación.	☛ Anticipación de resultados.

Existen dos técnicas para evitar esos peligros: la respiración, y el repetir una palabra o sonido.

☎ *Cuadro de Autodiálogo*



Técnica nº 1: Tomar Conciencia de la Respiración.

Es recomendable caer en cuenta de que:

- ☉ Cuando más profunda es la relajación, la respiración se vuelve:
 - más tranquila.
 - más lenta.
 - más suave.
- ☉ Cuando el pensamiento cesa, la respiración se vuelve:
 - más tranquila.
 - más lenta.
 - más suave.

No en vano *spiritus* procede del latín, y con un doble significado original: espíritu, y respiración.

- ☉ El aire entra y sale. Se deja que fluya de manera natural. Si se presenta un suspiro, será porque existe necesidad de compensar el bajo nivel de oxígeno que se consume. No alarmarse.
- ☉ La respiración se identifica con el Tao: el flujo natural de la Naturaleza. Se puede vivenciar ese proceso a lo largo de estas fases sucesivas:
 - 1ª: yo respiro.
 - 2ª: yo soy respirado/a.
 - 3ª: respiración, como algo que sucede sin más, sin que yo haga nada.
- ☉ Centro de atención:
 - atención a la zona localizada unos 5 cms. por debajo del ombligo.



- el abdomen se mueve. Me fijo cómo ocurre.¹

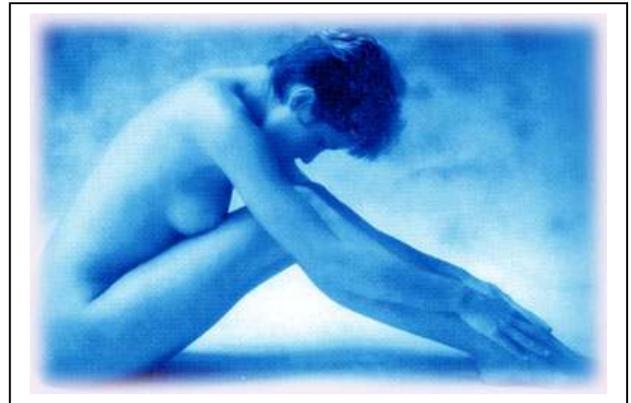
☉ Si aparecen pensamientos:

- no me acerco a ellos.
- deajo que fluyan, sin más.
- los observo de forma pasiva y

distanciada.

☉ Contar hasta diez, especialmente cada inspiración, y asociándolos cada vez con un nivel de relajación más pro-

fundo. Se puede ir visualizando cada número en ese centro de equilibrio del abdomen.



Todo esto requiere de entrenamiento, luego estamos hablando de tiempo. No se pueden esperar excelentes resultados durante la primera sesión, durante esos primeros 15 ó 20 minutos.



Técnica nº 2: Repetición de una Palabra o Sonido.

☉ Se debe repetir una palabra de forma pausada y fluida.

☉ No hay que hacerlo intentando retener esa palabra; todo lo contrario, hay que dejarla flotar.

☉ Cuando se desvanezca y sea sustituida por el pensamiento, se introduce de nuevo, dejando luego que actúe ella sola.

- En el contexto del Yoga, esa palabra se llama *Mantra*. Existen *mantras* con especial significado devocional para los hindúes:



¹Algunas escuelas recomiendan atender también a las fosas nasales (cómo entra y sale el aire a través de ellas). Pero es mejor alejarse de la cara y cabeza, zona más identificada con los pensamientos.



Otros son nombres de deidades. Y casi todas, sílabas o palabras del sánscrito.



- ☉ En caso de que se trate de una palabra *con* sentido –paz, por ejemplo– al ser repetida de manera ininterrumpida, deja de estimular el pensamiento. Es precisamente en la repetición interna donde se basa su efecto relajante.

No importa la palabra o nombre que se use. Lo necesario es que la acción de la mente quede suspendida lo más posible, sobre todo eliminando los deseos de cualquier tipo, sin desear ni temer nada, con la mente perfectamente vigorosa y sana, pero tranquila, en un estado de equilibrio calmado. (Richard Maurice Bucke, psiquiatra).

- ☉ O como escribió un monje anónimo, allá por el siglo XIV:

Tomad una palabra corta, a ser posible de una sola sílaba... como *God* (Dios) o *love* (amor)... Fijad esa palabra cerca de vuestro corazón para que siempre esté ahí, suceda lo que suceda.

- ☉ No obstante se puede elegir cualquier otra palabra, *con* o *sin* sentido. Los monjes Zen usan la palabra japonesa **Mu**, que significa *nada*. Herbert Benson confirmó, en la década de los años 70, y de manera experimental, que es indiferente la palabra que se use.

☎ *Cuadro de Autodiálogo*



7. Bibliografía.

HARF, Anneliese (1993).

Yoga. Retorno a la Armonía.

Madrid: Susaeta.

HEWINT, James (1998).

El Gran Libro de la Relajación. Manual de Técnicas Orientales y Occidentales.

Barcelona: Médici.

MUÑOZ MALAGARRIGA, Concepción (1977).

Guía de la Meditación Trascendental.

Barcelona: Barral Editores.

