

## *Meditación para la Salud y la Felicidad*

### **¿Qué es la meditación?**

---

La meditación es una práctica para relajar y calmar la mente y el cuerpo. Utiliza la conexión entre la salud física de una persona y su mente o espíritu. La meditación puede hacerse de muy diferentes maneras. Todas ellas centran la consciencia de la persona en el silencio y la quietud del momento presente para relajar y calmar el cuerpo y la mente. El Profesor de la Universidad de Massachusetts Jon Kabat-Zinn dice, “La meditación es la simplicidad en sí misma. Se trata de detenerse y estar presente. Eso es todo”. El Padre Thomas Keating añade que, “la meditación es algo para todo el mundo, no solo para los monjes.”

### **¿Qué sucede durante la meditación?**

---

En la meditación la persona dirige su atención hacia una palabra, un sonido, una imagen, una oración, o la respiración, permitiendo que la mente se instale en el momento presente. La persona se tranquiliza y se abre a la paz que procede de su interior. Podría compararse al dial de una radio. Los innumerables pensamientos y sentimientos que cada día preocupan a la mente son como la electricidad estática en una radio. Practicar meditación es como afinar con precisión una sintonía con el dial de la radio. Puede aportarnos equilibrio y armonía en medio de un cambio incesante.

### **¿Cómo puede aumentar la salud la meditación?**

---

La meditación puede ser una parte importante de su salud. Practicar meditación regularmente puede ayudarle a calmar su mente y su cuerpo, lo cual favorece su sanación. Puede ayudar a una persona a afrontar los retos que suponen

los padecimientos y las enfermedades crónicas.

### **¿Se ha realizado alguna investigación sobre la meditación?**

---

Muchos estudios han de mostrado los beneficios de la meditación. Diversos estudios han mostrado que el entrenamiento en meditación reduce la ansiedad e incrementa las emociones positivas. Otros han indicado que un tipo de meditación (mindfulness) previene las recaídas de la depresión. La meditación ha probado ser de ayuda en el tratamiento de los dolores de cabeza por tensión, de una afección de la piel llamada psoriasis, de diversas afecciones del corazón y vasculares (presión arterial alta y enfermedad coronaria) colesterol alto, la adicción al tabaco, y trastornos mentales. También se ha comprobado que se asocia con un aumento de la esperanza de vida y una mejora de las capacidades mentales de las personas ancianas, con una reducción de los cuidados médicos, y una disminución de los costos del tratamiento del dolor crónico. Un meta-análisis (investigación que utiliza los resultados de muchos estudios) del año 2004 sobre un tipo de meditación llamada Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR)\* encontró que era útil en muchas afecciones crónicas como depresión, ansiedad, cáncer, fibromialgia, enfermedad coronaria, dolor crónico, obesidad, y trastornos alimenticios. Otra investigación sugiere que la meditación puede acompañarse de un aumento de la felicidad, lo que a su vez produce un sistema inmune más fuerte y menos padecimientos; y que usando la meditación la felicidad, como cualquier otra destreza, puede aprenderse.

(\* siglas en inglés)



## *Meditación para la Salud y la Felicidad*

### **¿Cuál es la conexión entre meditación y espiritualidad?**

---

Además de los beneficios para la salud física, la meditación conduce a la gente a niveles más profundos de conexión espiritual. Estos beneficios pueden ser sanadores y útiles en cualquier padecimiento.

### **¿Qué recomendaciones pueden darse para empezar?**

---

- Encuentre un lugar silencioso y tranquilo donde no le molesten. Se pueden usar tapones en los oídos si el lugar es ruidoso.
- Reserve un tiempo determinado para usarlo solo para meditar. Una buena intención para tener en mente antes de empezar es, “No tengo ningún sitio al que ir y nada que hacer. Ahora, durante este tiempo, no soy nadie y no voy a ningún sitio.”
- Escoja una manera de señalar el final de la sesión de meditación. Algunas opciones a considerar incluyen: poner el teléfono móvil en modo alarma vibratoria, un temporizador con campanilla; un suave golpe en la puerta de alguien que conoce el momento de finalizar su meditación, o un relajante reloj de los antiguos con campanilla.
- Siéntese en una postura cómoda que pueda mantener durante unos 20 minutos. Su espalda y su cuello deben estar derechos (se enfatiza la COMODIDAD). Mantenga la barbilla paralela al suelo. Descanse sus manos en cualquier posición confortable. Para la mayoría de las personas, sentarse en una silla con los pies en el suelo es ideal. Otras posiciones pueden incluir: con las piernas cruzadas; de rodillas en una banqueta; o recostado en una colchoneta. Lo más importante es evitar hacer fuerza y ¡Estar al mismo tiempo cómodo y alerta!

- Con los ojos abiertos o cerrados, permita que su mirada se acomode con facilidad. En algunas tradiciones uno también puede dirigir la mirada hacia arriba, concentrándose en la zona entre las cejas.

### **¿Hay diferentes tipos de meditación?**

---

Hay muchos tipos diferentes de meditación. Se practican por todo el mundo en diferentes culturas y tradiciones espirituales. Más adelante se describen dos formas, la meditación centrada en la concentración en el momento presente “Mindfulness” y la “centrada en la oración.” Vea la tabla adjunta si quiere conocer otras maneras.

### **¿Qué es la meditación centrada en la concentración en el momento presente “Mindfulness”?**

---

- La meditación centrada en la concentración en el momento presente “Mindfulness” (MM) está arraigada en Oriente (China, India y Tíbet) pero puede ser útil para personas de cualquier lugar. Consiste en concentrarse momento a momento en la respiración, el cuerpo, la mente y el ambiente.
- Después de instalarse cómodamente, como se describe antes (para una práctica formal), permita que la respiración fluya fácilmente hacia dentro y hacia afuera a un ritmo natural. Evite forzar un ritmo más lento o más rápido. Simplemente deje a su cuerpo respirar. Céntrese en el flujo natural de la respiración. Simplemente sienta el cuerpo respirando, concentrándose en los orificios nasales o en el vientre que sube y baja. También notará pausas entre las respiraciones, cambios entre la inspiración (el aire entra) y la espiración (el aire sale), y cambios en la profundidad y la velocidad de sus respiraciones. MM es la experiencia de estar presente momento-a-momento, aquí y ahora, en lo que sea que esté sucediendo sin juzgarlo.



## Meditación para la Salud y la Felicidad

- Cuando su mente vague por sus pensamientos, recuerdos, ensueños, imágenes, ideas, preocupaciones, tareas, historias, sensaciones corporales, o sonidos, vuelva suavemente a la respiración. Al darse cuenta de que su mente está vagando, simplemente observe, “oh, bien” o “esto es interesante” y luego vuelva a la respiración. Dese cuenta de que este proceso no tiene principio ni fin. NO JUZGUE si lo está “haciendo bien”. Deje que todo lo demás desaparezca. El proceso en sí mismo es volver una y otra vez a la respiración.
  - Cuando surja dolor e incomodidad, fíjese especialmente en como la mente reacciona rápidamente con pensamientos inquietos y juicios. Simplemente dese cuenta de esto y de todas las otras sensaciones pero suavemente vuelva a la respiración. Deje que se vayan las historias mentales y las expectativas que llegan a su consciencia, sean éstas dolorosas o placenteras.
  - Al final del periodo de MM formal, siéntese cómodamente durante uno o dos minutos. Levántese lentamente cuando esté listo. Tome nota de la experiencia sin juzgarla.
  - La MM también incluye el darse cuenta momento-a-momento de lo que está pasando dentro y fuera de uno mismo a lo largo del día, y no se limita a los periodos de meditación formal estando sentado.
- ¿Qué es la meditación centrada en la oración?**
- 
- La meditación centrada en la oración (OC) procede de una tradición cristiana. Busca crear una conexión personal con la residencia divina mediante el silencio y la quietud. La OC pone el énfasis en una relación siempre renovada, abierta, y de todo corazón con Dios, o con el Amado como decía Santa Teresa de Ávila.
  - El método en si mismo consiste en hacerse disponible y abierto al Amado. La OC usa una palabra que cada individuo escoge para si mismo, llamada Palabra Sagrada (PS). La PS es sencillamente una señal de la intención sincera que uno tiene de estar presente con el Amado en silencio, mientras deja que todo lo demás pase.
  - Para empezar, escoja una palabra de una o dos sílabas que tenga sentido para usted, pero que no esté fuertemente cargada de emoción. Una palabra neutral puede ser *paz, amor, ahora, ser, naturaleza*, etc. Un ejemplo religioso podría incluir *Dios, Allah, Yavé, Madre, Amado, Cristo, Shalom*, etc. Diga mentalmente la PS, enfocando toda su atención en su oración mental. Sus labios, boca y laringe (cuerdas vocales) deberían estar quietas. El ritmo de repetición de su PS variará. A veces lo hará muy rápidamente, y otras veces habrá largas pausas silenciosas entre una y otra repetición de la PS. Deje que todos los otros pensamientos, sensaciones, y cosas de las que se dé cuenta desaparezcan. Cuando su mente vague, simplemente reintroduzca mentalmente la PS.
  - Diga en silencio la PS, e introdúzcala mentalmente con delicadeza como una manera de volver a una profunda comunión espiritual con el Amado, tras haber estado involucrado en otro pensamiento o sensación. La PS es un gesto amoroso y fluido que uno hace mientras espera al Amado, una apertura y una entrega de todo su ser justo tal como es, sin ningún juicio o comentario.
  - No use la OC ni la PS para alejar pensamientos de su mente. La OC enseña a la persona a no resistirse a ningún pensamiento, a no aferrarse a ningún pensamiento, a no comentar mentalmente y no reaccionar emocionalmente a ningún pensamiento. Cuando uno se da cuenta que está pensando en algo, vuelve siempre suavemente a la PS. Aquí el énfasis se pone en evitar pensar en lo que sea que surja. Deje que los pensamientos lleguen y déjelos ir. Vuelva una y otra vez a la PS según lo necesite. Se trata simplemente de mantener la pureza de su intención, de



---

## *Meditación para la Salud y la Felicidad*

mantenerse en presencia del Amado, y de aceptar el estado mental en el que se esté sin juzgarlo, sin resistirse a él, o incluso sin preocuparse por notar o etiquetar ninguna experiencia.

- La aparición de experiencias incómodas y su liberación mediante OC (volviendo a la PS) es un proceso de sanación por el que el trauma emocional, mental, físico, y espiritual retenido puede aliviarse y sanar. Fr. Thomas Keating llama a este proceso liberación de la basura emocional almacenada en el subconsciente. Estar disponible de este modo permite estar abierto al amor incondicional de la presencia Divina, siempre presente. Esta acción sanadora, nacida del silencio y la quietud intencionales, es el corazón y el alma de la OC.
- En la OC, surge un cierto nivel de atención, pero es general e indeterminada, abierta y confiada, silenciosa y pacífica. En ese momento no hay deseos excepto en relación con el Amado. La única atención se centra en la presencia general y amorosa del Amado tal y como surge.
- Al final de la OC formal, siéntese cómodamente durante uno o dos minutos. Cuando esté listo levántese lentamente. Tome nota de la experiencia sin juzgarla.

### **¿Qué otras sugerencias pueden ayudarme al practicar mi meditación?**

---

- Cree un espacio privado y silencioso para la meditación diaria.
- Medite con el estómago vacío. Un vientre lleno acelera la llegada del flujo de sangre y energía al estómago, que entonces ya no se enfocan hacia la mente. Esto puede hacer que se sienta adormilado.
- Al principio no medite durante mucho tiempo. Para un principiante lo mejor es meditar más a menudo y durante cortos periodos de tiempo. Se trata de hacer énfasis en la calidad más que en la cantidad.

- Mantenga y practique la meditación con regularidad. El progreso llega a través de una práctica diaria constante. Con el tiempo trate de meditar durante 20 minutos por la mañana justo después de levantarse y de nuevo antes de irse a la cama.
- Intente plantearse sus actividades y tareas diarias con un grado de atención y presencia similares a los de la meditación.
- Medite con regularidad con otras personas. Estar en un grupo es placentero y puede ayudarle a continuar practicando. También puede que note más energía cuando medite con otros.
- Escoja una forma de meditación que encaje con su intuición, necesidades, creencias, y fe.
- Encuentre una maestro/a y reúnase con él/ella de manera regular.

### **¿Qué puedo esperar?**

---

- Tenga en cuenta que tener un objetivo que alcanzar entra en contradicción con la intención y el propósito de la meditación, que es un proceso continuo de liberación y apertura.
- El cultivo y desarrollo de los recursos internos es un proceso diario que dura toda la vida. La mejor manera de estimularlo es una actitud de honestidad, paciencia, tenacidad, y compasión. No se trata de “comida rápida” o de una recompensa inmediata.
- Al principio, puede que le resulte difícil mantenerse sentado y quieto incluso durante cinco minutos. Su mente irá haciéndose más estable y despejada de forma gradual.
- Algunos/as pueden experimentar una sensación incrementada de libertad y capacidad para elegir cosas que son correctas para ellos/as, en lugar de sentirse como víctimas pasivas.



## *Meditación para la Salud y la Felicidad*

- Algunos pueden llegar a centrarse menos en sus propios deseos y necesidades y, en lugar de ello, sentir más amor y compasión por los demás.
- Puede que se produzca una profundización de la vida espiritual y de la experiencia religiosa.
- Con el tiempo y la práctica constante, puede liberarse de hábitos negativos que implican codicia, deseo, antipatía, ira, y miedo.
- A lo largo del tiempo puede promover experiencias más pacíficas de unicidad y conexión durante periodos de tiempo más prolongados.

***La información de este folleto es para educación general. Por favor, consulte con su médico para usar esta información de la mejor manera posible para fomentar su salud y felicidad.***

Este folleto fue creado por Luke Fortney, MD, miembro del equipo de Medicina Integrativa, Departamento de Medicina de Familiar, Universidad de Wisconsin-Madison; y editado por Charlene Luchterhand. El contenido se adaptó de Fortney, L, Bonus, K. *Recommending Meditation*. En: Raket, DP (Ed) *Integrative Medicine, 2ª Edición*. Philadelphia, PA: WB Saunders; 2007.

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo del Doctor Fernando Alvarez-Ude Cotera, ex jefe de la unidad de Nefrología del Hospital General de Segovia, España y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison.

*Fecha de creación: Marzo 1, 2007  
Revisado: Julio 2013*

### NOTAS



## Meditación para la Salud y la Felicidad



Posición sentada en una silla. Mantenga la espalda derecha.



Posición con las piernas cruzadas. Mantenga la espalda derecha. Usar un cojín, manta, esterilla, y/o echarpe para estar cómodo/a puede ayudarle.



Posición de medio loto. Mantenga la espalda derecha. Usar un cojín, manta, esterilla, y/o echarpe para estar cómodo/a puede ayudarle.



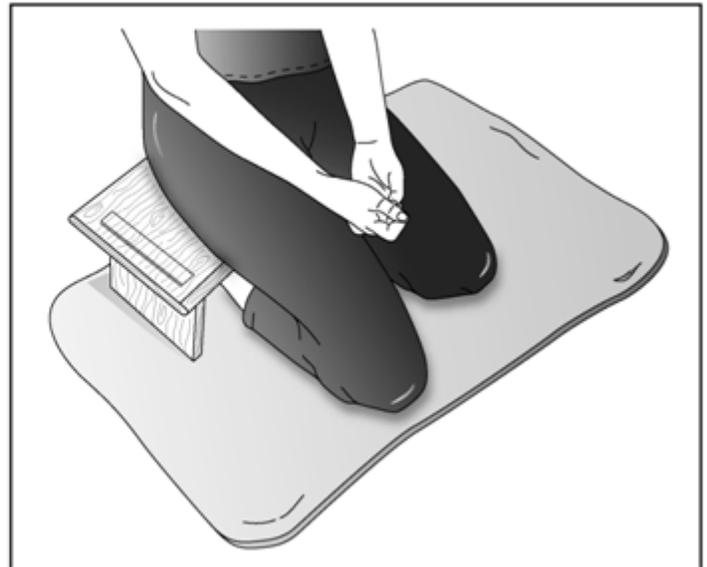
Posición de loto completa. Mantenga la espalda derecha. Usar un cojín, manta, esterilla, y/o echarpe para estar cómodo/a puede ayudarle.



## *Meditación para la Salud y la Felicidad*



Posición arrodillada con un cojín. Mantenga la espalda derecha. Usar una manta, esterilla, y/o echarpe para estar cómodo/a puede ayudarle.



Posición arrodillada con una banqueta. Mantenga la espalda derecha. Usar una manta, esterilla, y/o echarpe para estar cómodo/a puede ayudarle.

**Tabla de Sistemas de Meditación (la tabla es representativa y no exhaustiva)**

	Meditación centrada en la oración / Contemplación	Kabbalah/ Qabalah	Meditación centrada en la concentración en el momento presente "Mindfulness"	Ridhwan School Diamond Approach	Self-Realization Fellowship (SRF)	Meditación Transcendental	Budismo Tibetano	Budismo Zen/ Ch'an
Origen tradicional	Católico/ Cristiano (inclusivo)	Misticismo Judío (inclusivo)	Vipassana/ Insight; MBSR Medical (inclusivo)	Sufi Islam, místico Psicología (inclusivo)	Yoga Hindu Kriya (inclusivo)	Vedic Hindu (inclusivo)	Varios Linajes Tibetanos (inclusive)	Numerosos Linajes Chinos y Japoneses (inclusivo)
Maestros	Thomas Keating; Thomas Merton; Cynthia Bourgeault; M. Basil Pennington; Wm. Meninger	Yehuda Ashlag; David Cooper; Michael Laitman	Jon Kabat-Zinn; Bhante Gunaratana; Sharon Salzberg; Jack Kornfield; Thich Nhat Hanh	A. H. Almaas (Hameed Ali)	Paramahansa Yogananda; Sri Daya Mata	Maharishi Mahesh Yogi (Various)	14 <sup>th</sup> Dalai Lama; Panchen Lama; Chogyam Trungpa; 17 <sup>th</sup> Karmapa	Bodhidharma; Eisai; Dogan; Huang Po; Charlotte Joko Beck; Claude A. Thomas
Técnica	Palabra Sagrada; Oración; Lectio Divina	Kabbalah	Consciencia Respiración/Cuerpo	Inquiry	Kriya Yoga; Hong-Sau; Aum;	Mantra personalizado	Mantra; Visualización; Cánticos	Zazen
Cuerpo/ Enfoque de la Actividad	Caminar contemplativo	Auto-dirigido	Caminar Mindful; Hatha Yoga; Body Scan	Ejercicios de respiración	Ejercicios de enrgitización	Auto-dirigido	Rlung-sgom walking; Mudras	Artes-Marciales Kungfu; Artes Zen (ceramica, tiro con arco, calligrafía)
Lecturas/Libros	<u>*New Seeds of Contemplation</u> (by Merton); <u>*Open Mind Open Heart</u> (by Keating)	<u>*A Beginner's Guide to Kabbalah</u> (CD); <u>*A Heart of Stillness</u> (by Cooper)	<u>*Mindfulness in Plain English</u> (by Gunaratana) <u>*Full Catastrophe Living</u> (by JKZ); <u>*A Path with Heart</u> (by Kornfield)	<u>*Essence; *The Diamond Heart Series I-IV;</u> <u>*Inner Journey Home</u> (by Almaas)	<u>*Autobiography of a Yogi;</u> <u>*SRF Lessons</u> (by Yogananda)	<u>*Science of Being &amp; Art of Living- Transcendental Meditation</u> (by Maharishi)	<u>*The World of Tibetan Buddhism;</u> <u>*Path to Bliss</u> (by Gyatso) <u>*Start Where You Are</u> (by Chodron)	<u>*Zen Mind Beginner's Mind</u> (by Suzuki); <u>*The Three Pillars of Zen</u> (by Kapleau) <u>*Everyday Zen</u> (by Beck)
Cursos de Trabajo	Retiros. Divulgación Contemplativa	Arbol de la vida; Ten Sefirot; Devekut; Dirigido por maestro	Reducción del estrés basada en mindfulness / terapia cognitiva (MBSR, MBCT)	Lecciones Diamond approach Retiros	Lecciones por correo; Retiros; Relación con Guru; Entrevistas con monjes	Curso de trabajo de 7-pasos; Entrevistas; Mantra Personal; Retiros	Maestro-Estudiente Linaje dirigido	Maestro-Estudiente
Lugares principales/ Sedes	Gethsemani KY; Snowmass CO; Múltiple/ Regional	Múltiples	Insight Meditation Society MA; UMass for MBSR; Spirit Rock CA; Plum Village France; Multiple	Berkeley CA; Boulder CO; Múltiple	Los Angeles CA; Múltiple (Vea también Yogoda Satsanga Sociedad India, organización hermana de SRF)	Fairfield, IA; Múltiple; (Meditación Transcendental Independiente UK)	Lhasa, Tibet; Dharamsala, India; Múltiple	Templo Shaolin (lugar de origen); Múltiples Centros



## Meditación para la Salud y la Felicidad

	Oración Centrada/ Contemplación	Kabbalah/ Qabalah	Meditación Mindfulness	Ridhwan School Diamond Approach	Self-Realization Fellowship (SRF)	Meditación Transcendental	Budismo Tibetano	Budismo Zen/ Ch'an
Páginas Web/ Información y contacto	<a href="http://www.centeringprayer.com">www.centeringprayer.com</a>  (También la Meditación Cristiana, <a href="http://www.wccm.org">www.wccm.org</a> )	<a href="http://www.kabbalah.info">www.kabbalah.info</a> ; <a href="http://www.kabbalah.com">www.kabbalah.com</a> ; 1-800-kabbalah	<a href="http://www.dharma.org">www.dharma.org</a> ; <a href="http://w3.umassmed.edu/MBSR/public/searchmember.aspx">http://w3.umassmed.edu/MBSR/public/searchmember.aspx</a> ; <a href="http://www.eomega.org">www.eomega.org</a> ; <a href="http://www.spiritrock.org">www.spiritrock.org</a> ; <a href="http://www.plumvillage.org">www.plumvillage.org</a>	<a href="http://www.ahalmaas.com">www.ahalmaas.com</a> ; <a href="http://www.ridhwan.org">www.ridhwan.org</a>	<a href="http://www.yogananda-srf.org/">http://www.yogananda-srf.org/</a>	<a href="http://www.tm.org">www.tm.org</a> ; <a href="http://www.maharishipeacepalace.org">www.maharishipeacepalace.org</a> ; 1-888-learnTM; ( <a href="http://www.tm-meditation.co.uk">www.tm-meditation.co.uk</a> , independent, less \$)	<a href="http://www.deerparkcenter.org">www.deerparkcenter.org</a> ; <a href="http://www.dawnmountain.org">www.dawnmountain.org</a> <a href="http://www.drikungtmc.org">www.drikungtmc.org</a>	<a href="http://www.dharmanet.org">www.dharmanet.org</a> <a href="http://www.tricycle.com">www.tricycle.com</a>
Comentarios	La contemplación data de San Antonio y los Padres del Desierto; reactivada después del Concilio Vaticano II. En la tradición de los santos y místicos cristianos.	Antigua tradición oral de sabiduría y misterio; habla de la Luz de la Creación; movimiento judío de renovación	Popularizada en los años 80 a partir de un curso de 8 semanas en un contexto médico y de investigación; muchas intuiciones vipassana/sanghas o grupos	Fundada en los años 70; llamada el "Trabajo"; extrae de la psicología e integra una aproximación espiritual hacia la Auto-liberación	Fundada en 1920; popularizó la meditación- yoga en U.S.; enseña el paso directo hacia la Autorrealización mediante el antiguo Kriya Yoga	Popularizada en los años 60, extendió la meditación por U.S. Amplio corpus de investigación sobre salud en la Universidad Maharishi Vedic	Modelo de compasión amorosa no violenta por los seres vivos; diálogo con investigadores en neurociencia	Tradición Chino/Japonesa que llegó a U.S. después de la II Guerra Mundial; la mayoría de la meditación Zen se investiga en Japón.

### Otros estilos populares de meditación, maestros, y prácticas espirituales:

- Ram Dass, fue psicólogo e investigador en Harvard, aprendió meditación Hindu y salmodias con su Maharaji. Libros: *Be Here Now* and *Still Here*. Website: [www.ramdasstapes.org](http://www.ramdasstapes.org)
- Eckhart Tolle, fue investigador académico en Oxford, experimentó una transformación espiritual y enseña espiritualidad contemporánea. Libro: *The Power of Now*. Website: [www.eckhartolle.com](http://www.eckhartolle.com)
- Tom Brown Jr. fue apadrinado por "Grandfather," un chamán y explorador Apache. Libro: *The Vision*. School: Nature and Wilderness Survival Schools. Website: [www.trackerschool.com](http://www.trackerschool.com)
- Ken Wilber, teoría del campo unificado de consciencia. Libro: *A Brief History of Everything*. School: Integral Institute. Websites: [www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com), [www.integralinstitute.org](http://www.integralinstitute.org), <http://wilber.shambhala.com>
- John Main, monje católico, fundador de la Meditación Cristiana y del mantra: "MA-RA" (en la inspiración) y "NA-THA" (en la espiración); del sanscrito "Ven Señor Jesús" Libro: *Word into Silence*. Website [www.wccm.org](http://www.wccm.org)