|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN  Según el Dalai Lama:**  **dalai lama  Si algún Budista o algún monje hubiera hablado de los efectos positivos de la meditación en la depresión posiblemente no hubiera llegado a ningún encabezado de periódico, ni hubiera sido reportado en los medios. Sin embargo que lo digan expertos psiquiatras y psicólogos de la Escuela de Medicina Emory en Atlanta (EE.UU.) después de su reunión llevada a cabo con el Dalai Lama ha hecho que los medios reporten extensivamente el encuentro. El Dalai Lama y algunos de los principales doctores estadounidenses en depresión se dieron cita el sábado pasado de Octubre en esta prestigiada escuela para conversar sobre cómo algunas prácticas budistas pueden tener un efecto positivo sobre quienes padecen esa enfermedad.**  **Los métodos de contemplación y meditación budistas pueden ser importantes en el tratamiento de personas con depresión, indicaron los investigadores. Cada caso depresivo es único: Con frecuencia las terapias no tradicionales como es la meditación son útiles, si se usan en conjunto con otros tratamientos, acentuaron. En el budismo se reconocen dos grupos principales de meditación. Aquellas que llevan a calma y concentración Samatha y estas que lleva a visión clara y percatamiento Vipassana. Practicas como el desarrollo de Amor Incondicional (Metta bahavana como es su nombre en Pali) progresivamente calman la mente y despiertan las emociones de empatía y sensibilidad de forma natural. Por el otro lado la capacidad de contemplar, que viene con el entrenamiento del otro grupo de meditaciones, también puede ayudar dado que le aportan al paciente la sensibilidad para ver cómo se generan patrones depresivos y así ayudarlos a romper estos hábitos y costumbres negativas. El doctor Charles Nemeroff, director del departamento de psiquiatría y ciencias de la conducta de la Escuela de Medicina Emory. dijo:  "Con otras enfermedades psiquiátricas podemos medir las cosas y pronosticar qué tipo de tratamiento deberíamos usar, pero en el estado de depresión severa, podría ser terapia de comportamiento cognoscitivo, medicina o tal vez el prestar más atención a las cosas". El Dalai Lama, exiliado líder espiritual tibetano, alabó un estudio que realiza el doctor Chuck Raison y el monje budista Geshe Lobsang Negi, los cuales trabajan juntos como investigadores de la Universidad Emory, sobre cómo la meditación sobre compasión afecta positivamente la salud mental de los estudiantes. Dijo que los resultados del estudio tendrán amplias aplicaciones para prevenir la depresión. Parece que muchas escuelas de la psicología modernas están tomando más y más en cuenta aspectos como la concentración y la compasión, empatia y sensibilidad como indicativos para medir mejoría significativa en pacientes, algo que los budistas han cultivado siempre al meditar. La conferencia de la que se hace referencia fue de un día y es parte de un fin de semana de eventos en Emory con el Dalai Lama. La facultad de Emory planea enseñar ese currículum a partir de enero a miles de monjes tibetanos que viven en la India, parte de un programa solicitado por el Dalai Lama para mejorar la educación monástica. El líder religioso tibetano recibió un currículum de ciencia preparado por la facultad de Emory y traducido al tibetano. Sin embargo, cabe decir, que seria una lastima que, en el entusiasmo de estos encuentros interdisciplinarios, el budismo tradicional permitiera que las enseñanzas budistas de la mente y su propia psicología fueran presa del positivismo científico y de un cierto neuro reduccionismo general que aqueja a algunos campos de estudio y practicas de las universidades occidentales, dado que éstas, lamentablemente, no permiten el estudio de eventos no empíricos en su relación con el tema. El Budismo es sobre todo una enseñanza espiritual y mantiene que existen estados de consciencia y dimisiones de experiencia los cuales no son detectables a ningún tipo de medición ni pueden estudiarse de forma independiente del individuo que los experimenta. Entre estos están el percatamiento (samadhi) sabiduría (prajna) y por supuesto la Iluminación (boddhi) que es la meta de la mente en el budismo.**  **FUENTE:**[**www.budismo.com**](http://www.budismo.com/noticias/dalailamameditaciondepresion.html)  **Media hora de meditación diaria cambia la estructura cerebral** **Amalia Torres**  **No es necesario llevar años de práctica para recibir los beneficios de la meditación. Una reciente investigación publicada en Proceedings of the National Academy of Sciences concluyó que no importa si se es novato y escéptico. Si se medita, se presentarán cambios en el cableado cerebral desde el primer mes. Para comprobarlo, se revisaron los resultados de dos estudios: uno realizado por la Universidad de Oregon (EE.UU.) a 45 estudiantes, y otro a 68 jóvenes voluntarios de la Dalian University of Technology (China). En ambos casos se le pedía a un grupo que durante media hora al día tratara de dejar pasar los pensamientos mientras escuchaban música calmada (esta técnica se conoce como atención plena, o mindfulness ). Al otro grupo, en cambio, se le pedía simplemente que relajaran los distintos grupos musculares durante el mismo tiempo.  Los voluntarios se hicieron una resonancia magnética antes de comenzar el estudio, en la mitad de él y después de las cuatro semanas. Según explica a "El Mercurio" el jefe de la investigación y profesor de neurociencias de la U. de Oregon, Michael Posner, "después de dos semanas, entre quienes practicaron meditación observamos un aumento en el número de conexiones entre las neuronas, y después de un mes de práctica, también encontramos que los axones (cables que van entre una neurona y otra) estaban mejor aislados, porque tenían más mielina".  En palabras sencillas, "esto significa que la información se transmite más rápidamente. Ellos vieron que con la meditación, el circuito neuronal se hace más eficiente y los pacientes mejoran el control cognitivo, que es lo que me permite acordarme de cambiar la ruta para pasar por el supermercado cuando voy camino a mi casa, o me hace no gritar cuando veo una araña en público", explica la neuróloga de la Clínica Alemana Andrea Slachevsky.  Estudios anteriores realizados por el profesor Posner también habían visto cómo la meditación mejora la atención desde los cinco días de práctica y provoca "grandes cambios en la atención después de 30 días". Pero éstas no son las únicas investigaciones que demuestran los beneficios de la meditación. Un estudio noruego a pacientes con artritis demostró que quienes realizaban ejercicios de meditación y concentración disminuían el estrés y la fatiga. Otro estudio realizado por expertos de la Universidad de Yale concluyó que quienes meditaban tenían menos riesgo de sufrir algunos trastornos psiquiátricos, como esquizofrenia.  Otros de sus beneficios son ayudar a dejar de fumar y prevenir la psoriasis.**  **Fuente:**[**blogs.elmercurio.com**](http://blogs.elmercurio.com/tendencias/2012/06/13/media-hora-de-meditacion-diari.asp)  **NEUROPSIQUIATRÍA: ESTUDIO CON MONJES BUDISTAS La meditación forja nuevas conexiones neuronales** Por América Valenzuela.  **La meditación y la disciplina mental pueden cambiar el modo de trabajar del cerebro. A los monjes budistas la meditación les permite alcanzar niveles de consciencia inusuales gracias a la creación de conexiones neuronales que no existen en los individuos que no suelen realizan prácticas contemplativas. Así lo han comprobado los investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE UU) que desde 1992 llevan a cabo un estudio en colaboración con el actual Dalai Lama y otros monjes budistas muy experimentados en el arte de la meditación.  Los últimos resultados de este estudio, liderado por los neurocientíficos Antoine Lutz y Richard Davidson, han sido publicados en la revista *'Proceedings of the National Academy of Sciences'.***  zen  **Hasta ahora fenómenos como la paz interior y la serenidad adquiridos a través de la meditación se interpretaban recurriendo a fuerzas metafísicas. Hoy, gracias a este estudio, los efectos de estas prácticas se han 'traducido' al lenguaje científico. Los monjes budistas que llevan largo tiempo practicando meditación presentan una gran actividad en una zona determinada del cerebro, justo detrás de la parte izquierda de la frente, en la corteza prefrontal izquierda.  En cambio este área no presenta casi actividad en los individuos que no practican meditación, aunque sí está 'viva' con más frecuencia en aquellos que tienen un carácter optimista y poco ansioso.  "Hemos observado que los monjes que llevan meditando largo tiempo registran una actividad en esa parte del cerebro realmente alta", explica Richard Davidson, integrante la investigación, que se desarrolla en el Laboratorio de Imagen Funcional del Cerebro y Comportamiento.  Asegura que alcanzar un grado de actividad cerebral tan alto en ese área requiere un entrenamiento, al igual que los jugadores de tenis, por ejemplo, mejoran con la práctica en la ejecución de este deporte.  Monjes y estudiantes**  **-Todo comenzó cuando en 1992 el Dalai Lama invitó al doctor Davidson a su casa en Dharamsala, en la India. Este psicólogo lleva largo tiempo desgranando los secretos del comportamiento del cerebro; algo que llamó la atención del Dalai Lama. Los monjes budistas cuentan con una tradición centenaria de meditación y recogimiento y la curiosidad llevó al Dalai Lama a proponer al investigador el estudio del cerebro de los monjes de su comunidad.  Ocho de los monjes más duchos en la meditación se prestaron como voluntarios para la investigación de Davidson. Son monjes que han practicado la introspección durante un tiempo estimado de 10.000 a 50.000 horas, durante un tiempo que oscila entre los 15 y 40 años. El grupo de control lo constituyeron 10 estudiantes sin experiencia previa en el arte de la meditación a los que instaron a dedicar una semana de 'entrenamiento' a la contemplación.  Colocaron una red con 256 sensores eléctricos en la cabeza de los monjes y de los voluntarios y se les animó a meditar durante un rato.  Los datos registrados por la red de sensores en los monjes budistas fueron impresionantes. "La amplitud de las ondas gamma recogidas en algunos de los monjes son las mayores de la historia registradas en un contexto no patológico", indican en el atículo.  La altísima amplitud de estas ondas -que están asociadas con la capacidad para prestar atención y el aprendizaje- tiene su explicación en la suma de las que emiten las diferentes neuronas. Durante la meditación, los monjes conseguían poner en fase (sincronizar) un número de neuronas muy elevado.**  **Un cerebro cambiante  La versión más aceptada hace unos años sobre el desarrollo de nuestro cerebro indicaba que las conexiones neuronales se fijan cuando somos bebés y niños y no varían durante la edad adulta. Pero en la última década, las nuevas técnicas de neuroimagen han permitido observar cambios en las conexiones neuronales habituales durante la edad adulta y se ha comenzado a hablar de la llamada 'neuroplasticidad' o continuidad del desarrollo cerebral durante la edad adulta.**  zen  **Hoy en día, multitud de estudios constatan que el cerebro no es estático sino que cambia dinámicamente a lo largo de la vida del hombre.  En opinión de estos científicos, los resultados del estudio indican que el cerebro, con un correcto entrenamiento, puede desarrollar funciones y conexiones neuronales nunca imaginadas.  A pesar de todo, el Dalai Lama, al que le fue otorgado el Premio Nobel de la Paz en 1989, no cree que los científicos puedan explicar el nirvana. "La ciencia puede desvelar que ciertas técnicas podrían ayudar a distinguir los porqués de una vida feliz o una miserable, pero la comprensión profunda de la naturaleza de la mente sólo puede alcanzarse a través de la meditación", asegura.**  **FUENTE:**[**elmundo.es**](http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/01/13/neuropsiquiatria/1105614507.html)  **“Declarado el hombre más feliz del planeta”.**  ***Es más feliz que usted, seguro. Mucho más. Matthieu Ricard obtuvo una nota inalcanzable en un estudio sobre el cerebro realizado por la Universidad de Wisconsin (EEUU). Los especialistas en neurociencia afectiva le nombraron «el hombre más feliz de la Tierra». A sus 61 años, quien hoy es asesor personal del Dalai Lama tiene una vida digna de un guión de cine. Biólogo molecular, hijo de un filósofo ateo, dejó su carrera por abrazar al budismo. En lugar de una casa en la playa ha elegido una vida contemplativa en el monasterio nepalí de Shechen***  **Por David Jiménez, FotografÍas de Neema Frederic.**  **En lugar de una casa en la playa ha elegido una vida contemplativa en el monasterio nepalí de Shechen   ¿Una bonita casa en la playa? Matthieu Ricard prefiere el monasterio apartado de toda civilización donde vive, en las montañas de Nepal. ¿Una cuenta bancaria boyante? Ha entregado todo el dinero de las ventas de sus libros a la caridad. ¿Quizá un matrimonio bien avenido o una excitante vida sexual? Tampoco: a los 30 años decidió acogerse al celibato y dice cumplirlo sin descuidos. En realidad, Matthieu Ricard carece de todas las cosas que los demás perseguimos con el convencimiento de que nos harán un poco más felices. Y sin embargo, este francés de 61 años, biólogo molecular hasta que decidió dejarlo todo y seguir el camino de Buda, es más feliz que usted y yo. Mucho más feliz. El más feliz.**  **Científicos de la Universidad de Wisconsin llevan años estudiando el cerebro del asesor personal del Dalai Lama dentro de un proyecto en el que la cabeza de Ricard ha sido sometida a constantes resonancias magnéticas nucleares, en sesiones de hasta tres horas de duración. Su cerebro fue conectado a 256 sensores para detectar su nivel de estrés, irritabilidad, enfado, placer, satisfacción y así con decenas de sensaciones diferentes.**  **Los resultados fueron comparados con los obtenidos en cientos de voluntarios cuya felicidad fue clasificada en niveles que iban del 0.3 (muy infeliz) a -0.3 (muy feliz). Matthieu Ricard logró -0.45, desbordando los límites previstos en el estudio, superando todos los registros anteriores y ganándose un título –«el hombre más feliz de la tierra»– que él mismo no termina de aceptar. ¿Está también la modestia ligada a la felicidad? El monje prefiere limitarse a resaltar que efectivamente la cantidad de «emociones positivas» que produce su cerebro está «muy lejos de los parámetros normales».**  **El problema de aceptar que Ricard es el hombre más contento y satisfecho del mundo es que nos deja a la mayoría en el lado equivocado de la vida. Si un monje que pasa la mayor parte de su tiempo en la contemplación y que carece de bienes materiales es capaz de alcanzar la dicha absoluta, ¿no nos estaremos equivocando quienes seguimos centrando nuestros esfuerzos en un trabajo mejor, un coche más grande o una pareja más estupenda?**  **Los trabajos sobre la felicidad del profesor Richard J. Davidson, del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin, se basan en el descubrimiento de que la mente es un órgano en constante evolución y, por lo tanto, moldeable. «La plasticidad de la mente», en palabras del científico estadounidense, cuyo estudio es el quinto más consultado por la comunidad investigadora internacional.**  **Los científicos han logrado probar que la corteza cerebral izquierda concentra las sensaciones placenteras, mientras el lado derecho recoge aquellas que motivan depresión, ansiedad o miedo. «La relación entre el córtex izquierdo y el derecho del cerebro puede ser medida y la relación entre ambas sirve para representar el temperamento de una persona», asegura Ricard, que durante sus resonancias magnéticas mostró una actividad inusual en su lado izquierdo.**  **Los neurocientíficos americanos no creen que sea casualidad que durante los estudios llevados a cabo por Davidson los mayores registros de felicidad fueran detectados siempre en monjes budistas que practican la meditación diariamente. Ricard lo explica en la capacidad de los religiosos de explotar esa «plasticidad cerebral» para alejar los pensamientos negativos y concentrarse sólo en los positivos. La idea detrás de ese concepto es que la felicidad es algo que se puede aprender, desarrollar, entrenar, mantener en forma y, lo que es más improbable, alcanzar definitivamente y sin condiciones.**  **El monje francés registra una actividad inusual en la corteza izquierda de su cerebro, donde residen las sensaciones placenteras.  Éxtasis mental. Lograr el objetivo de la dicha no es fácil. Ricard ha escrito una decena de libros –estos días combina sus retiros espirituales con la promoción de su obra Happiness en el mundo anglosajón– y cientos de artículos tratando de mostrar el camino y, aunque la mayoría de sus obras se han convertido en éxitos editoriales, el propio autor descarta que su lectura garantice el éxito. Al igual que un logro en atletismo o en la vida laboral, el cambio sólo es posible con esfuerzo y tenacidad, pero Ricard asegura que todo habrá merecido la pena una vez se alcanza el estado de éxtasis mental que logran los elegidos. En su Defensa de la felicidad (Urano), la traducción de su último libro publicado en España, el monje explica cómo nuestra vida puede ser transformada incluso a través de variaciones mínimas en la manera en que manejamos nuestros pensamientos y «percibimos el mundo que nos rodea».**  **Es un viaje hacia el interior de uno mismo que Matthieu Ricard recorrió contra todo pronóstico. Nacido en París en 1946, el «monje feliz», como se le conoce en todo el mundo, creció en un ambiente ilustrado. Su padre, Jean-François Revel, fue un reconocido escritor, filósofo y miembro de la Academia Francesa que reúne a la elite intelectual del país galo. Su madre dedicó gran parte de su vida profesional a la pintura surrealista y tuvo un gran éxito antes de convertirse también ella en monja budista. Ricard vivió en su juventud los excesos propios del París de los años 60 y tras terminar sus estudios de secundaria se decidió por las ciencias. Hizo su doctorado en genética celular en el Instituto Pasteur de París y trabajó con el premio Nobel de medicina François Jacob. Parecía destinado a convertirse en uno de los grandes investigadores del campo de la biología cuando le dio a su padre el disgusto de su vida.**  **El estudio de textos budistas desencadenó una llamada espiritual que le llevó a dejarlo todo. Decidió que el laboratorio no era lo suyo y partió hacia el Himalaya para hacerse discípulo de Kangyur Rinpoche, un histórico maestro tibetano de la tradición Nyingma, la más ancestral escuela del budismo. Era 1972 y las próximas tres décadas de este francés de carácter suave y cultura exquisita –el único europeo que lee, habla y traduce el tibetano clásico– iban a ser dignas del mejor guión de una película.**  **Tras estudiar con los grandes maestros del budismo, pasar meses en retiros y recorrer los pueblos del Himalaya, conoció al Dalai Lama y en 1989 se convirtió en uno de sus principales asesores y en su traductor al francés. Su posición como mano derecha del Señor de la Compasión le ha convertido en la figura budista occidental más influyente del mundo y llevaron al gobierno francés a concederle la Orden Nacional Francesa.**  **La vida elegida por Ricard le enfrentó a los ideales en los que se había formado y al ateísmo de su padre. Ambos decidieron discutir sus diferencias en El monje y el fisólofo, un diálogo que sólo en Francia vendió 500.000 copias y en el que la búsqueda de la felicidad está presente en cada capítulo. «Tenía muchas esperanzas en su futuro profesional y me parecía una lástima que abandonara [su carrera científica]. Después me di cuenta de que había transferido su espíritu científico al estudio del budismo», decía el padre antes de morir, una vez hubo aceptado la elección de Matthieu.**  **La idea de Ricard de ofrecerse para los estudios de la mente que llevaba a cabo la Universidad de Wisconsin estuvo influenciada por el propio Dalai Lama, que durante años ha colaborado con científicos occidentales, facilitando el análisis cerebral de los monjes y su capacidad de aislar la mente durante las sesiones de meditación. Uno de los aspectos que más ha fascinado a los investigadores es la capacidad de los monjes de suprimir sentimientos que hasta ahora creíamos inevitables en la condición humana: el enfado, el odio o la avaricia. El estudio de sus cerebros demuestra una capacidad extraordinaria para controlar sus impulsos basados en el principio de que Buda no prometió a sus seguidores la salvación en el cielo, sólo el final de sus sufrimientos en la tierra si lograban controlar sus deseos. Para muchos ese ha sido uno de los puntos flacos del budismo: la limitación de las ambiciones personales y la pasividad.**  **Ricard suele acudir a una anécdota del Dalai Lama para negar que el control de los impulsos negativos sea igual a pasividad o falta de respuesta, por ejemplo ante un crimen o un genocidio. «Alguien le preguntó en una ocasión al Dalai Lama qué haría si alguien entra en una habitación para matar a todos los presentes. Su respuesta irónica fue: «Empezaría por dispararle a las piernas. Y si eso no funciona, apuntaría a la cabeza».**  **Ricard cree que el problema es que nuestros sentimientos negativos hacia otras personas no están a menudo justificados, sino que los hemos creado nosotros en nuestra mente de forma artificial como respuesta a nuestras propias frustraciones. Y ése es uno de los impulsos que el monje francés piensa que hay que aprender a controlar si se quiere ser feliz. Para el escritor, la felicidad es «un tesoro escondido en lo más profundo de cada persona». Atraparla es cuestión de práctica y fuerza de voluntad, no de bienes materiales, poder o belleza. Los que llegan al final del viaje y logran la serenidad que lleva a la dicha, asegura Ricard, sienten lo mismo que «un pájaro cuando es liberado de su jaula».**  **Satisfacción filipina. Tampoco es necesario leer a este hijo adoptivo de Buda o retirarse a un templo en el Himalaya para comprobar que el «dinero no da la felicidad». Los habitantes de las barriadas pobres de Manila se muestran, a pesar de sus dificultades, aparentemente más contentos que los tiburones financieros de la vecina y multimillonaria Hong Kong. Cada vez que se hace una encuesta sobre felicidad global, los filipinos aparecen entre los pueblos más satisfechos. Ni la pobreza ni el hecho de que su país haya sido declarado el «lugar del mundo más afectado por los desastres naturales» por el Centro para la Investigación y Epidemiología de Desastres parecen afectar su visión positiva de la vida. Su intensa vida social y familiar compensa penurias privaciones. Los honkoneses, con una renta per cápita 20 veces mayor, aparecen sistemáticamente en los últimos lugares en los mismos sondeos de felicidad. La presión consumista, el estrés y el deterioro de las relaciones sociales figuran entre las causas de insatisfacción más citadas por los ciudadanos. Todo el desarrollo y el dinero del mundo no han logrado levantar el ánimo de la Nueva York de Asia.**  **Matthieu Ricard ve en resultados como éste la prueba de que cualquiera, no importa las desgracias que haya vivido, puede alcanzar la felicidad si cambia el chip mental que a menudo nos hace detenernos en los aspectos negativos de la existencia. Incluso la pérdida de los seres queridos puede sobrellevarse con relativa facilidad si se afronta la muerte desde una perspectiva nueva, menos centrada en su dramatismo. «Mi padre murió el año pasado a los 82 años. Como dependía tanto de su brillantez intelectual, cuando se vio limitado se desanimó», asegura el monje, para quien la muerte de quienes nos rodean debe ser aceptada como un paso más en el ciclo natural de la vida y no necesariamente como un episodio triste. «El mejor homenaje que podemos ofrecer a los que ya no están con nosotros es vivir la vida de forma constructiva, ser conscientes de que nacemos solos y morimos solos. ¿Por qué no sentir que cada ser humano es nuestro familiar, que cada casa es nuestro hogar?».**  **Los investigadores que han estado analizando las emociones de Ricard creen que los resultados podrían servir para paliar enfermedades como la depresión y llevar a la gente a entrenar una mente saludable de la misma forma que hoy se acude al gimnasio a mejorar la forma física. Más aún, si como sugiere Ricard, una de las claves de la satisfacción personal es el control y la supresión de instintos negativos como el odio, y si existe una forma de limitarlos, estaríamos ante la posibilidad de mejorar la condición humana y enmendar sus peores defectos.**  **Por supuesto son muchos los que apuntan a la inocencia y la sobredosis de utopía que supone pensar en una aldea global en la que todo el mundo perdona a los demás y nadie se enfada con nadie, un mundo basado en las buenas maneras y sentimientos, sin guerras ni luchas de poder. El monje francés responde a quienes dudan con la pregunta que mejor define su visión de la vida: «¿Acaso quieres vivir una vida en la que tu felicidad dependa de otras personas?».**  **Matthieu Ricard no quiere. Por eso en lugar de una casa en la playa ha elegido una vida contemplativa en el monasterio nepalí de Shechen; por eso ha regalado los millones de euros procedentes de sus libros (se han vendido millones de copias en todo el mundo y han sido traducidos a una decena de lenguas); y quizá por eso ha evitado los conflictos propios de la vida matrimonial. El «hombre más feliz del mundo» no sugiere que todo el mundo haga lo mismo para encontrar la dicha. Sólo que aprendamos que la deseada casa de la playa, los millones en el banco o esa pareja tan atractiva tampoco nos conducirán a ella. Aprender a contentarnos con lo que tenemos quizá sí.**  **Vejez: Cuando la agudeza mental y la acción disminuyen, es tiempo de experimentar y manifestar cariño, afecto, amor y comprensión.  Muerte: Forma parte de la vida, rebelarse es ir contra la propia naturaleza de la existencia. Sólo hay un camino: aceptarla.  Soledad :existe una manera de no sentirse abandonado: percibir a todos los hombres como parte de nuestra familia.  Alegría: Está dentro de cada uno de nosotros. Sólo hay que mirar en nuestro interior, encontrarla y transmitirla.  Identidad: No es la imagen que tenemos de nosotros mismos, ni la que proyectamos. Es nuestra naturaleza más profunda, ésa que nos hace ser buenos y cariñosos con quienes nos rodean.  Conflictos de pareja minimizarlos. Es muy difícil pelearse con alguien que no busca la confrontación.  Familia: Requiere el esfuerzo constante de cada uno de sus miembros, ser generoso y reducir nuestro nivel de exigencia.  Deterioro físico: Hay que aprender a valorarlo positivamente. Verlo como el principio de una nueva vida y no el principio del fin.  Relaciones sociales: Es más fácil estar de buen humor que discutir y enfadarse. Lo ideal es seguir siendo como somos y utilizar siempre que podamos la franqueza y la amabilidad.  Felicidad: Si la buscamos en el sitio equivocado, estaremos convencidos de que no existe cuando no la encontremos allí.  Su última obra traducida al español: «Defensa de la felicidad» (Urano).**  **Efectos neurológicos de la meditación** **La meditación puede cambiar el cerebro La ciencia comprobó que quien la practica tiene más materia gris. Tesy de Biase** [**Para LA NACION**](http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=1278870)  **Desde que la meditación ingresó en el diccionario médico de la mano del Dalai Lama, la ciencia ha podido corroborar la eficacia terapéutica de esta práctica, de aspecto tan inocente que en la actualidad se aplica tanto para vencer el odio como para controlar un cuadro de ansiedad o de hipertensión arterial.**  **El hallazgo más reciente sobre el poder de la meditación proviene del Laboratorio de Neuroimágenes de la Universidad de California, Estados Unidos. Allí, la investigadora Eileen Luders demostró que meditar no sólo produce cambios en el funcionamiento cerebral de los meditadores, sino que también los genera en la estructura misma del cerebro.**  **"Los meditadores tienen más materia gris en las zonas del cerebro relacionadas con el control de las emociones", comentó a LA NACION la doctora Luders, que inaugura con sus palabras una plataforma común entre ciencia y meditación. Al hacerlo, facilita el salto hacia otro discurso. Por ejemplo, el que presentó en su visita a Buenos Aires el monje tibetano Khenpo Sangpo Bodh.**  **Con su típico atuendo, este doctor en filosofía llegó a Buenos Aires proveniente del Instituto de Altos Estudios Budistas Khamgar Druk College Dharmakara, ubicado en la comunidad tibetana de Tashi Jong, en el norte de la India, para difundir el poder transformador de la meditación.**  **Khenpo propone transmutar las emociones destructivas a través de la disciplina y el control de la mente. El resultado prometido: nada menos que la disolución de la violencia y ese efecto dominó que tan bien conocía Mahatma Gandhi, cuando conmovió al poderío colonial británico poniendo una y otra vez la otra mejilla.**  **¿De dónde proviene el poder para alcanzar semejante transformación? "De la meditación", sintetiza con certeza inconmovible.**  **"Es una herramienta de autoconocimiento y el antídoto contra todas las emociones destructivas". Y cuando dice todas, el optimista lama piensa en las 84.000 (sí, ochenta y cuatro mil) emociones negativas que según las escrituras budistas se desprenden de las básicas: ira, apego (posesivo), orgullo, envidia e ignorancia (opacidad). Con tantos miles de enemigos, el camino hacia la felicidad parece arduo. Y lo es. No se trata de querer y poder, sin más, admite el maestro: hay que transitar un largo entrenamiento que conduce a la transformación interior.**  **"Meditar permite liberarnos de las fuerzas negativas que nos hacen sufrir", sostiene. Y ofrece la receta de la transmutación emocional positiva para amateurs : "Hay que empezar por la a. El primer paso es reconocernos a nosotros mismos y observar el contenido de nuestra mente, preguntándonos a qué responden esas emociones negativas". Para ver con claridad Khenpo -como lo llaman sus seguidores- sugiere algo tan sencillo como sentarse y relajarse, lo que parece sencillo, pero no lo es tanto.**  **"Cuando la gente vive con intenso movimiento, tiene dificultades para encontrar calma, pero la mente es como el agua: si se mueve, no permite ver el reflejo de la luna y las estrellas en su superficie; en cambio, cuando está limpia y calma, en pocos minutos trasluce lo que hay en la profundidad y refleja todo. Cuando una persona está habituada al movimiento excesivo, ni siquiera sabe quién es. Yo les digo que se sienten en silencio y que miren en su mente."**  **El siguiente movimiento responde a uno de los ciclos de las enseñanzas de Buda: rechazar las emociones negativas como si fueran un alimento envenenado. Sin contemplaciones, la propuesta apela a un acto firme de disciplina y voluntad, que se traduce en tolerancia cero con ese odio o envidia que carcomen la paz interior. El maestro budista lo describe como una purificación de los componentes tóxicos de la mente.**  **Y el tercer momento es el de la transformación liberadora, una reconexión desde la calma, que tampoco se dirige hacia el exterior pero tiene efecto sobre él. La herramienta principal es la práctica de alguno de los distintos tipos de meditación que, básicamente, combinan relajación mental con ejercicios de respiración. La forma más reconocida es focalizar la mente en un objeto exterior, que pueden ser una luz o una imagen. Aunque el maestro recomienda seis prácticas diarias, reconoce que con una al levantarse, antes del desayuno, también se obtienen resultados pacificadores sobre la mente.**  **"Cuando cambia la mente cambia todo, no solo porque se ve al mundo de otra manera sino porque el cambio de uno provoca cambios en los demás. Para terminar con el odio y las emociones destructivas no podemos usar el odio y las emociones destructivas. No podemos matar a una persona como medio para lograr que esa persona deje de matar. Por la fuerza no se alcanzan los cambios. Buda nunca usó armas. Tampoco Cristo ni Mahatma Gandhi ni la madre Teresa de Calcuta. La paz y la transformación de las emociones negativas se alcanza por medios pacíficos, como la meditación, que es un instrumento de transformación interior".**  meditacion  **"Quienes meditan tienen más materia gris"  Sentarse a pensar en nada frente a una vela encendida resulta tedioso, inútil y hasta ridículo para la mayoría de los occidentales. Sin embargo, hoy esta práctica de aspecto tan inocente es reconocida por la medicina convencional como una estrategia terapéutica alternativa para doblegar cuadros tan disímiles e indomables como el estrés y la ansiedad, la hipertensión, la migraña o las complicaciones cardiovasculares.  Unos años atrás, distintos investigadores del campo de la neurología, como el famoso Daniel Goleman, dieron un paso más con el consentimiento del Dalai Lama. Así, distintos monjes budistas entrenados en el arte de la meditación fueron estudiados bajo la lente de los resonadores nucleares de última generación. Las imágenes que evidenciaron diferencias en el funcionamiento cerebral de los meditadores dieron la vuelta al mundo y desde entonces las investigaciones se multiplicaron.**  **El último capítulo de este escrutinio científico sobre una práctica milenaria lo escribió un equipo del Laboratorio de Neuroimágenes de la Universidad de California, Estados Unidos. Con tecnología de última generación los científicos compararon los cerebros de 44 personas: 22 de ellas sin antecedentes de meditación y 22 con un entrenamiento en esta práctica milenaria que osciló entre los 5 y los 46 años, con un promedio de 24 años practicando alguna de las múltiples formas de meditación.**  **Esta vez, los científicos se centraron no ya en los efectos de la meditación sobre el funcionamiento cerebral, sino en su influencia sobre la estructura misma del cerebro. Eileen Luders, autora del estudio publicado en la revista Neuroimage , explica sus asombrosos hallazgos: "Los meditadores tienen más materia gris en aquellas zonas del cerebro relacionadas con el control de las emociones".**  **¿Cómo llegan los meditadores a generar más materia gris? "Al igual que cuando alguien entrena sus músculos, algunas áreas del cerebro deben crecer cuando las usas intensamente", arriesga la investigadora.**  **La materia gris es el tejido encargado de procesar la información que la materia blanca transmite. Una hipótesis sencilla -que probablemente la ciencia tarde años en confirmar-es que a mayor materia gris, mejor desempeño cerebral. Desde Los Angeles, Luders sostiene: "La mayoría de los meditadores tienen habilidades sobresalientes con respecto a la autorregulación de sus emociones; es para ellos más fácil mantener la estabilidad emocional y tener un comportamiento centrado, tal como elegir con sabiduría sus respuestas o reacciones. Además, los meditadores son reconocidos por su extremadamente positiva mirada sobre la vida; es habitual para ellos ver, en lugar de la parte vacía, la mitad llena del vaso".**    **La meditación o el ejercicio de hallar la paz en uno mismo  *Como antes lo hizo el yoga, ahora esta milenaria técnica para lograr la paz mental conquista occidente. Entre sus múltiples beneficios: disminuye el estrés, los síntomas depresivos y la ansiedad.***  **FUENTE:**[**Diario La Razón**](http://www.larazon.com.ar/actualidad/meditacion-ejercicio-hallar-paz-mismo_0_137400042.html)**.**  **Lo que se encuentra es algo alegre, parecido al sosiego, a la paz. Se hace sentado en el piso, con las piernas cruzadas, las manos apoyadas palmas arriba sobre las piernas. Se controla la respiración -esto significa que se respira con un ritmo y una intensidad determinados- y se intenta ser eso, sólo eso, un ser vivo que respira. Hay quien canta algún mantra -Ohm es el más conocido-, hay quien visualiza distintas imágenes, hay quien sólo respira. Hay diversos modos de hacerlo. Y cada vez lo hace más gente. Entre sus practicantes, algunos son muy conocidos, como el traductor del Dalai Lama, Gerardo Abboud. El abrazó el budismo porque, entre otras cosas, halló en la meditación "otra forma de conocimiento" y "mucho, muchísimo bienestar". Otros, menos expertos que Abboud, encuentran en la meditación equilibrio, paz. Y otros más, muchos, dicen que el estado meditativo nos lleva al amor.**  meditacion  **QUE ES MEDITAR  Todos hablan de su experiencia en la meditación, sin embargo no es tan sencillo definirla. Por ese motivo,  La Razón recurrió a es- pecialistas. Para empezar, la definición científica del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO). El Lic. Fernando Torrente, de esa institución, lo explica así: "Desde el punto de vista neurocientífico, podríamos definirlo como un mecanismo espontáneo de regulación cognitiva y emocional".**  **Los estudios científicos, sigue explicando Torrente, "se han realizado sobre un tipo de meditación que se denomina 'mindfulness' o 'atención plena', que puede ser descripta como la capacidad de estar plenamente presente en el aquí y ahora".**  **El Dr. Alberto Lóizaga, médico clínico, psicoanalista y fundador del Centro de Actitudes que Sanan -donde imparte cursos de meditación-, define la práctica con conceptos semejantes. Para él, se trata de "ser consciente plenamente del ser que nos habita y escucha todos nuestros pensamientos. Permanecer atentos, sin distracciones, observando nuestro mundo interior sin reaccionar ni oponer resistencia a ningún estímulo". En su último libro, Ser uno mismo en el golf, el médico utiliza este deporte para ejemplicar que cualquier actividad cotidiana pude ser también una forma de meditar, si uno se conecta con el presente: "Por ejemplo mirar un árbol puede ser una forma de meditación si uno logra conectarse con el árbol, verlo, olerlo, sentirlo. Pero si se empieza a pensar que tendría que ser más grande o más chico, deja de conectarse con el árbol". Para David Lifar, yogui director de la Fundación Indra Devi, la meditación es la "técnica para aquietar la mente".**  **EVIDENCIA CIENTÍFICA  En cuanto a los beneficios que causa practicarla, los estudios científicos son elocuentes. Y muy numerosos. Entre los últimos, el de la Universidad de Montreal, que se dio a conocer a principios de este mes: la meditación zen mitiga el dolor físico. El equipo, dirigido por Joshua A. Grant, encontró que las personas que meditaban tenían engrosada la parte del cerebro que regula la emoción y el dolor, lo que los volvía menos susceptibles a los estímulos dolorosos. Otro estudio, de la Universidad de Wisconsin, halló que la práctica de meditación mindfulness ayudaba a los alcohólicos recuperados a evitar las recaídas. Las Universidades de Los Angeles y de Hawai han hecho públicos, en la Reunión Anual de la Sociedad de Medicina de Conducta de este año, que la práctica de meditación trascendental trajo aparejada una dismunición del 48% en los síntomas de depresión. Se podrían seguir citando estudios muchas páginas más, pero, en síntesis, está probado que la meditación puede ser benificiosa contra la ansiedad, depresión, estrés, hipertensión arterial y enfermedad cardíaca.**  **Toma veinte minutos diarios. Parece que vale la pena.**  **Plantas enteógenas (plantas sagradas) y misticismo** ***“Sabemos cómo inducir experiencias místicas”* por Ima Sanchís - lavanguardia.com**  **http://www.portalmeditacion.com/meditacion-plantasenteogenas.jpg** *La psilocibina es una sustancia alucinógena que se extrae del hongo psilocybe mexicana, usado como*[*planta sagrada o enteógena*](https://es.wikipedia.org/wiki/Ente%C3%B3geno)*por algunas culturas indígenas mexicanas para generar experiencias místicas, del mismo modo en que es usado el peyote por algunas culturas tanto mexicanas como sudamericanas o la ayahuasca por las amazónicas.*  ***A usted le interesaba Dios y la psicoterapia?***  **Sí, estudié Teología y Psicología. Me interesaban las experiencias místicas, que son en realidad una experiencia de la conciencia humana.**  ***Fue a parar al lugar adecuado.***  **Cierto. Cuando estaba estudiando en la Universidad de Gotinga (Alemania), en 1963, se hacía investigación con psicodélicos de formalegal. Entonces no era un tema controvertido sino muy respetable, y me presenté como voluntario para una investigación con psilocibina (un psicotrópico que te lleva a otros estados de conciencia).**  ***¿Y cómo le fue?***  **Esperaba tener algún tipo de revelación sobre mis memorias de la primera infancia y para mi sorpresa experimenté un estado de conciencia trascendente tan potente que toda mi carrera se ha basado en el intento de entender y profundizar en esa experiencia.**  ***¿Qué le pasó?***  **Entendí la dimensión espiritual de la existencia, una característica común a todos los seres humanos; y la unidad de todo. La segunda vez lo hicimos en una habitación amplia, con luz natural, plantas y música clásica, y tuve una de las experiencias más profundas de mi vida. Más tarde demostramos que el entorno es básico.**  ***Acabó usted investigando en el Maryland Psychiatric Research Center.***  **A partir de 1967 comencé a realizar psicoterapia y múltiples estudios con psilocibina. Estudiamos su potencial para el tratamiento del alcoholismo, las adicciones, neurosis, y la ansiedad y depresión asociada al cáncer terminal.**  ***¿Y cuántos de los pacientes tuvieron experiencias místicas?***  **Con dosis altas, dos tercios de los pacientes las tenían, lo que los llevaba a un cambio en la conducta. Había una gran expectación en la comunidad médica, convencidos de que estas sustancias iban a transformar la forma de hacer de la psiquiatría, pero pese a los buenos resultados todas las investigaciones se prohibieron diez años después.**  ***¿Por qué?***  **Diversos motivos: el consumo masivo de drogas, la guerra de Vietnam, las noticias sensacionalistas... La investigación quedó dormida 22 años hasta que junto con el farmacólogo Roland Griffiths y Bob Jesse obtuvimos el permiso y los medios para reanudarlas en la Johns Hopkins, de esto hace 16 años.**  ***¿Y qué hizo durante esos 22 años?***  **Era profesor de la universidad, trabajaba en mi consulta privada y ordenaba y compilaba los resultados para que se convencieran de la importancia de estas investigaciones.**  ***Así ha sido.***  **Hemos mostrado la correlación entre el consumo de psilocibina y las experiencias místicas.**  ***¿En personas sanas?***  **Sí, investigaciones (con el método de doble ciego) con personas con una vida emocional sana, con trabajo estable, y que nunca habían tenido experiencia con psicodélicos. De nuevo dos tercios de los voluntarios tuvieron experiencias de carácter místico con dosis altas de psilocibina y la experiencia produjo en ellos cambios de conducta positivos.**  ***¿Qué cambios?***  **La mayoría dijeron que su vida era más espiritual tras la experiencia, que eran menos egoístas; más tolerantes, empáticos y compasivos.**  ***¿Creyentes, agnósticos y ateos?***  **Lo que hemos encontrado es que la conciencia mística es una característica intrínseca del ser humano que no depende de sus creencias religiosas. Le ponen distintas etiquetas, unos lo llaman Dios, otros la base de la existencia y un científico lo describió como las propiedades del protoplasma. La experiencia es muy significativa porque la visión que uno tiene de sí mismo, de los demás y de la existencia cambia, se transforma.**  ***¿Y tiene efectos duraderos?***  **Sí, provoca cambios de comportamiento muy rápidamente y de forma duradera. Pero hay que entender que esto se produce en un contexto determinado, que es todo un proceso que incluye una preparación psicológica de ocho horas para crear una alianza con el psicoterapeuta, porque la confianza es básica.**  ***Pero esas revelaciones místicas deben de estar muy ligadas a la cultura de cada cual...***  **Son universales, suceden en distintas culturas, etnias y edades. Hay seis características comunes: unidad, trascendencia del tiempo y el espacio, conocimiento intuitivo, sentimiento de un estado afectivo profundamente positivo y la inefabilidad.**  ***¿Qué dice la neurociencia?***  **Están estudiando las regiones del cerebro que se activan o desactivan durante la experiencia, pero hoy por hoy la conciencia sigue siendo una frontera de la ciencia.**  ***Pero avanzamos a pasos de gigante.***  **Mediante neuroimagen se ha realizado un estudio de reciente publicación que muestra que la psilocibina afecta a regiones del cerebro relacionadas con la depresión.**  ***¿Sigue estudiando los efectos en enfermos terminales de cáncer?***  **Sí, y volvemos a comprobar que tras esa experiencia mística los síntomas de depresión y ansiedad y de aislamiento desaparecen. Los pacientes pierden el miedo a la muerte.**  **Fuente:**[**http://www.lavanguardia.com/lacontra/20160719/403314501621/sabemos-como-inducir-experiencias-misticas.html**](http://www.lavanguardia.com/lacontra/20160719/403314501621/sabemos-como-inducir-experiencias-misticas.html)     |  | | --- | | **Instructorado de Meditación a Distancia**  **Aprender a meditar y a coordinar  grupos de meditación**  **El estrés de la vida cotidiana ha llevado a muchas personas a buscar refugio en las técnicas que provienen desde Oriente para lograr paz y armonía en la mente, pero la sobreabundancia  de técnicas y grupos de meditación ha generado mucha confusión.  Este Instructorado busca a ayudar a descubrir en uno  qué es meditar y cómo se puede lograr un estado profundo de conciencia, tanto de manera individual como coordinando grupos de personas, organizando encuentros de meditación. \* La actual crisis cultural que vivimos es una gran oportunidad de desarrollar nuevas sensibilidades, nuevas aperturas hacia lo espiritual, una dimensión profunda del ser humano que se ha dejado de lado en nuestra civilización occidental.**   **Este Instructorado se plantea de una forma totalmente no sectaria, para hacerlo no hace falta adherir a ningún tipo de creencia, religión, grupo espiritual, etc.  La meditación es una experiencia,  no es necesario creer en nada en particular para llevarla a cabo.** |   **http://www.planetaholistico.com.ar/fotos2/Meditacionflordeloto.jpg  Nuestra propuesta:**   |  | | --- | | **Objetivos: A lo largo de los 8 módulos de este Instructorado se aprenderá:  -la teoría y la práctica de ejercicios de meditación de modo de que cada uno pueda descubrir su mejor camino para acceder a un estado de meditación.   -a coordinar grupos donde pueda practicarse meditación, aprendiendo a armar encuentros de meditación en armonía, manejar los egos individuales de quienes asisten, ayudar a que cada persona pueda descubrir su técnica de meditación más apropiada, etc.  NOTA: *No se permite revender los módulos ni utilizarlos para formar Instructores, dado que la formación por medio de los mismos en este momento sólo se realiza desde Planeta Holístico. Próximamente habrá novedades acerca de la posibilidad de formar nuevos Instructores con autorización para usar este material.*  Metodología: Se encarará esta temática de la manera más seria posible, yendo a las fuentes de las culturas de oriente que han dado origen a estas técnicas. Se analizarán sus fundamentos y su adecuación a cada persona y realidad concretas.  Si bien se irá recorriendo por medio de cada módulo el aporte que realizó el sabio hindú Patanjali, también se conocerán en detalle los distintos aportes que desde las tradiciones espirituales de India, Tibet, China y Japón (textos Vishnuístas, Shivaístas, Taoísmo chino, Budismo: Hinayana, Mahayana, Vajrayana Tibetano, Chan/Zen) se han hecho para el conocimiento profundo de la conciencia. El programa también se mantendrá abierto a los aportes y participación de los alumnos.  Accederás a los módulos por internet y luego podrás realizar preguntas sobre la teoría y su práctica a tu instructor,  quien te irá guiando vía mail o vía chat.**  **\*Este Instructorado cuenta con el aval de**[**Planeta Holístico**](http://www.planetaholistico.com.ar/)**, uno de los más importantes portales de Terapias Holísticas de Argentina y América Latina\*** |   **Budismo**   |  | | --- | | **Si estás interesado/a en aprender meditación, simplemente completá este formulario y te enviaremos gratis nuestro programa para que tengas un anticipo de lo que aprenderás:** | |