



Dhyana: meditación adecuada

«La meditación es un fluir continuo de la percepción o el pensamiento, como el fluir del agua de un río.»

- Suami Vishnu Devananda -



«Donde
termina el
análisis
comienza la
discriminación.

Donde
termina la
discriminación
comienza el
conocimiento.»

- B.K.S. Iyengar -

Consciente o inconscientemente, todos buscamos la paz que la meditación aporta a la mente. Todos tenemos nuestras propias maneras de hallar esa paz, nuestros propios hábitos de meditación: desde la ancianita que se sienta a tejer junto al fuego, al navegante que en una tarde de verano se desliza ociosamente por el río, olvidado del transcurrir del tiempo. Porque cuando la atención está totalmente absorta, la mente guarda silencio; cuando conseguimos restringir nuestros pensamientos a un solo objeto, el incesante parloteo interno se detiene. En realidad, el contentamiento que sentimos cuando la mente está absorta no proviene tanto de la actividad misma como del hecho de que, al concentrarnos, nos olvidamos de nuestros problemas y preocupaciones.

La meditación forja nuevas conexiones neuronales

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 realizar 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'.

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 esta 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.

La meditación es la práctica mediante la cual hay una observación constante de la mente. Esto significa enfocar la mente en un punto, y silenciarla para percibir el Sí mismo. Al detener la marea de los pensamientos, llega uno a entender su verdadera naturaleza y a descubrir la sabiduría y la tranquilidad que lleva dentro.

De la misma manera que concentrar los rayos del sol a través de una lupa los calienta hasta el punto de que pueden quemar, también concentrar los rayos dispersos del pensamiento hace que la mente se vuelva penetrante y poderosa. Con la práctica continua de la meditación, se descubre un sentido intensificado de finalidad, se refuerza la voluntad, y el pensamiento se aclara y concentra más, de manera que afecta a todo lo que hacemos.

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.

Las imágenes de resonancia funcional revelan que cuando las personas están emocionalmente afligidas (ansiosas, enfadadas, deprimidas) las zonas más activas del cerebro forman un circuito que converge en la amígdala, parte de los centros emocionales del cerebro, y la corteza prefrontal derecha, una región cerebral importante para la hipervigilancia típica de las personas sometidas a estrés. Por el contrario, cuando las personas se encuentran en un estado de ánimo positivo (optimistas, entusiastas y con energía) esas zonas se mantienen inactivas, y aumenta la actividad en la corteza prefrontal izquierda.

De hecho, Davidson ha descubierto lo que en su opinión es una forma de indicar la gama típica de estados de ánimo de una persona, leyendo los niveles medios de actividad en estas áreas prefrontales derecha e izquierda. Esa proporción predice los estados de ánimo diarios con sorprendente precisión. Cuanto más se inclina la proporción hacia la derecha, más infeliz o disgustada tiende a estar la persona, mientras que cuanto más actividad se dé en la parte izquierda, más feliz y entusiasta se sentirá.

Tomando las lecturas de cientos de personas, Davidson ha establecido una distribución de curva de campana, en la que la mayoría de las personas se encuentra en el medio. Los relativamente pocos que se sitúan en el extremo derecho tienen más probabilidades de padecer depresión clínica o trastornos de ansiedad durante su vida. Para los pocos afortunados situados en el extremo izquierdo, los estados de ánimo problemáticos son escasos y se recuperan de ellos con mayor rapidez.



Esto puede explicar otro tipo de datos que indican que existe un punto de referencia biológicamente determinado para nuestra gama de emociones. Un hallazgo, por ejemplo, demuestra que en aquellos suficientemente afortunados como para ganar la lotería, y en aquellas almas desafortunadas que se quedan paraplégicas por una accidente, transcurrido aproximadamente un año desde el acontecimiento, su estado de ánimo diario es aproximadamente el mismo que antes de esos sucesos trascendentales, lo que indica que el punto de referencia emocional cambia poco o nada.

Por casualidad, Davidson tuvo la oportunidad de comprobar la proporción derecha-izquierda en un experto lama tibetano, que resultó dar el valor más extremo hacia la izquierda de las 175 personas que había medido hasta ese momento. Davidson informó de ese notable hallazgo durante la reunión mantenida entre el Dalai Lama y los científicos en India. Pero el resultado, a pesar de ser intrigante, planteaba más preguntas de las que respondía.

¿Era simplemente una singularidad o un rasgo común entre los que se hacen monjes? ¿O era el entrenamiento de los lamas lo que podría empujar el punto de referencia hacia la gama de la felicidad perpetua? Y, de ser así, ¿se puede sacar del contexto religioso para beneficio de todos?

Una respuesta tentativa a esta última pregunta la ha proporcionado un estudio realizado por Davidson en colaboración con Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica para la Reducción del Estrés

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.

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.

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.

Basada en la Atención Vigilante (una modalidad de meditación), perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, Worcester, EE UU.

La clínica enseña a adoptar una actitud de atención vigilante (una modalidad de meditación) a los pacientes con enfermedades crónicas de todo tipo, para ayudarles a controlar mejor sus síntomas. En un artículo aceptado para su publicación en la revista *Psychosomatic Medicine*, los resultados sugieren que el punto de referencia de la emoción puede cambiar. En la atención vigilante, las personas aprenden a controlar sus estados de ánimo y sus pensamientos y a dejar a un lado aquellos que podrían hacerlos caer en la angustia. Davidson opina que esto puede fortalecer una gama de neuronas de la corteza prefrontal izquierda que inhibe los mensajes de la amígdala que conducen las emociones perturbadoras.

Otro beneficio para los trabajadores, según Davidson, fue que la atención vigilante parecía mejorar la solidez de su sistema inmune, como demostraba la cantidad de anticuerpos contra la gripe que presentaban en sangre tras recibir una inyección de gripe. De acuerdo con Davidson, otros estudios indican que, si las personas de dos grupos experimentales se exponen al virus de la gripe, aquellos que han aprendido técnicas de atención vigilante experimentan síntomas menos graves. Cuanto mayor sea la inclinación hacia la izquierda del punto de referencia emocional, mayor será la respuesta de su sistema inmune.

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 artículo.

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.

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.