

HIGHCLASS

Año 2
Número 19
Gs. 15.000

HGC

DESTINOS

LOS
HOTELES
DEL
FUTURO

Ajedrez

deporte
de reyes

Economía

Dólar en alza

SEXO

los errores
de los hombres
en la cama

Sugerencias
para que tus hijos
coman sano
en el colegio

Anne
Hathaway
ESCALANDO
A LA
FAMA

EDICION ESPECIAL DÍA DE LA MADRE

TEST: ¿QUÉ CLASE DE MADRE SOS? / 20 TIPS PARA PRIMERIZAS / QUÉ REGALAR / MAMÁS DE LA REALEZA / ADOPTAR EN PARAGUAY / GYM PARA EMBARAZADAS / PING PONG: MADRES DE AYER Y HOY / ABUELAS: LA SABIDURÍA DE CRIAR / QUÉ REGALAR A MAMÁ SEGUN SU SIGNO ZODIACAL

Sabiduría milenaria para las tensiones de hoy

Meditación trascendental, una técnica que practican cinco millones de personas en el mundo

por Elisabeth Pessolani

Los anuncios llegan a diario. Nos ofrecen técnicas de relajación, control y manejo del estrés, y nos prometen el bienestar total. Algunos métodos resultan efectivos, otros, quizás no. Pero todos tienen un objetivo común: combatir las tensiones, fuentes de tantas dolencias que ponen en riesgo a la salud.

Sin embargo, hay una técnica mental que se destaca por sobre las demás y que es avalada por cientos de estudios y experiencias en todo el mundo. Es la meditación trascendental (MT), creada por Maharishi Mahesh Yogui en la India, que se hizo muy conocida en la época de los Beatles y ha sobrevivido al paso del tiempo. Hoy, cinco millones de personas en el mundo la aplican a diario y hablan maravillas de sus efectos. Algo debe tener diferente de los otros métodos.

Pedro Ojeda, profesor del programa de MT y presidente de la Asociación Paraguaya de Educación Integral (APEI) nos explica más sobre el tema. “La MT es una técnica mental que se practica de forma muy fácil durante 15 a 20 minutos de mañana y de tarde, sentado cómodamente y con los ojos cerrados”, señala. Entre otros efectos positivos, la MT produce un estado profundo de descanso y relajación, incluso mayor que el dormir profundo y que otras técnicas de meditación y relajación. Según indica, el nivel de descanso que se obtiene con la MT permite que los mecanismos naturales que mantienen la salud y el equilibrio del organismo operen plenamente. De esa manera, se disuelve el estrés acumulado, “que es el origen de la mayoría de las enfermedades y problemas de la sociedad moderna”.

Muchos podrán mostrar su escepticismo al respecto. Esto resulta normal, teniendo en cuenta la sobreoferta de posibilidades que existen “en el mercado”, por así decirlo. Sin embargo, numerosas investigaciones científicas nos inducen a pensar que algo hay de cierto en la efectividad de la MT. Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad de Michigan, que duró nueve años, encontró que los estudiantes que practican la MT “eran más felices, manejaban mejor el estrés y tenían menos disputas con sus pares”. Un dato interesante, teniendo en cuenta la gran cantidad de conflictos que surgen hoy en día en los colegios de todo el mundo. Además, investigadores del Hospital General en Massachusetts compararon los escaneos cerebrales de 15 meditadores y 15 personas que no lo eran. Encontraron que el meditar efectivamente aumentaba el grosor del cortex cerebral en las áreas

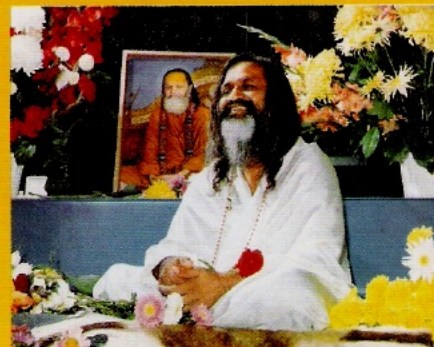
encargadas de la atención y el procesamiento sensorial. Como si fuera poco, otros estudios sugieren que la MT podría ser una solución para niños con trastornos del Déficit Atencional e Hiperactividad (ADHP). El programa también ha demostrado ser mucho más efectivo para reducir la ansiedad, el consumo de tabaco, drogas y el abuso del alcohol.

“Los beneficios pueden comenzar a experimentarse desde el mismo comienzo y se acumulan a medida que avanza la práctica regular”, explica Ojeda. Y aclara: “La MT es fácil y simple. No es un estilo de vida, no es un culto, ni una religión, ni es una filosofía. No implica concentración ni control mental, no requiere esfuerzo ni posturas complicadas. Tampoco es un sistema de valores. Es un conocimiento milenario que se enseña de forma sistemática y que puede ser aprendido desde los tres años de edad”.

Quién era Maharishi Mahesh Yogui

Fue el último maestro significativo en la larga historia de la tradición védica. Licenciado en Física en la Universidad de Allahabad, India, combinó el conocimiento de la ciencia moderna con la sabiduría antigua. Publicó más de 20 libros y brindó más de 14.000 horas de conferencias. Durante más de 50 años, recibió el reconocimiento de universidades, jefes de gobierno, ministros, líderes espirituales y religiosos, así como de asociaciones médicas y científicas. Fundó varios centros de enseñanza e investigación, como la Universidad Maharishi de Administración, en Fairfield, Iowa (EEUU). La misma fue pionera en la investigación sobre la utilización de la MT en el tratamiento contra la

hipertensión. Más de 200 colegios en la India fueron creados con él como guía. Falleció en Holanda en 2008.





La diferencia con otras modalidades

Lo primero que uno se pregunta al leer todo esto es, ¿qué tiene la MT que no tengan otras técnicas? Ojeda indica que otros métodos se sustentan en procedimientos que requieren esfuerzo, como la concentración o el control mental. "O bien, mantienen a la mente en un nivel superficial, ocupada en el nivel del significado de los pensamientos. Sin embargo, en la MT se utiliza un mantra, un sonido que, repetido mentalmente de una forma específica, lleva a experimentar la fuente de pensamientos, que es un nivel de máxima inteligencia y creatividad", explica.

Incluso, se ha demostrado que los efectos de la MT difieren claramente y son más profundos que el simple descanso con los ojos cerrados. La meditación podría restaurar la sinapsis, al estilo de lo que sucede cuando dormimos, pero sin el atontamiento inicial.

Practicar la MT al inicio del día posibilita una jornada con más descanso y energía. Y la otra sesión, al final del día - antes de cenar -, permite eliminar el cansancio y la tensión acumulados durante una jornada de ocho horas o más. Esto ayuda a desarrollar otras actividades o a disfrutar de la familia con mayor vitalidad y armonía.

Aplicación en empresas, colegios y universidades

El número de empresas que ofrecen clases de MT a sus empleados está aumentando. Según un artículo en la revista Time, de enero de 2006, "los estudios dicen que la MT mejora la productividad, en gran medida gracias al efecto de prevención de las enfermedades relacionadas con el estrés, y reduciendo el absentismo". Esto lo afirmó Bruce O'Hara, profesor asociado de Biología de la Universidad de Kentucky. Además, "uno de los dominios más importantes donde actúa la meditación es el de la inteligencia emocional, un conjunto de habilidades mucho más consecuentes para el éxito en la vida que la inteligencia cognitiva".

Por otro lado, hace unos días la prensa mundial informaba que en las escuelas de Gran Bretaña se dictarán clases de MT para aquellos estudiantes revoltosos que interrumpen o afectan la enseñanza normal en clase. El programa está a cargo



Digital Vision/Getty Images

Los ex Beatles, música por la meditación

Después de siete años, los ex Beatles Paul McCartney y Ringo Starr volvieron a tocar juntos. Fue el pasado 4 de abril en Nueva York. ¿El objetivo? Recaudar dinero para que un millón de niños aprendan la técnica de la MT.

El concierto llevó el nombre de "El cambio comienza en tu interior" a partir de una enseñanza y frase del Maharishi Mahesh Yogi. Los Beatles aprendieron la MT en 1968 y viajaron a India a estudiar con él. Producto de su estadía en India fue el gran Álbum Blanco.

El concierto fue organizado por la Fundación David Lynch, que en los últimos cuatro años ha donado más de cinco millones de dólares para que unos 60.000 estudiantes en América Latina, Asia y África aprendan la Meditación Transcendental, incluyendo Paraguay. David Lynch es un gran filántropo y cineasta, autor de películas como "Mulholland Drive", "Terciopelo Azul" y "El Hombre Elefante".

Es grande el apoyo que recibe esta técnica por parte de estos dos legendarios músicos. Según ha afirmado Paul McCartney, "en momentos de gran locura, la MT me ayudó a encontrar

serenidad y por esa razón apoyo la labor de llevar la técnica a un millón de niños en el mundo. Me gusta pensar que los ayudará a encontrar un momento de gran quietud y silencio en un mundo lleno de barullo e inquietud".

Por su parte, Ringo Starr señaló durante el concierto que sentía "una inmensa alegría por ser parte de esta gran noche. Siento que los objetivos de este concierto benéfico son maravillosos".

En nuestro país, la APEI quiere que, al menos, 3.000 estudiantes aprendan la MT y así mejoren su rendimiento académico, así como las relaciones con sus padres, y disminuyan los problemas de adicciones nocivas.



Los ex Beatles y David Lynch

de la Fundación Maharishi, que prometió calmar a los alumnos, hacerlos prestar más atención en clase y ayudarlos a rendir mejor en las aulas. Los cursos serán financiados parcialmente por el cineasta David Lynch, quien desde hace años lleva a cabo una campaña mundial para llevar la MT a los colegios. En muchos países, miles de estudiantes llevan a cabo esta técnica. Un ejemplo se da en Perú, donde en diversas instituciones los alumnos han mejorado sus calificaciones y, a la vez, desaparecieron sus problemas de conducta.

Según una investigación de la American University y la Maharishi University of Management, la MT ha probado ser una herramienta útil para los universitarios que quieran combatir el estrés, sentirse menos cansados y tener una respuesta cerebral más integrada. Esta conclusión se obtuvo a raíz de un interesante experimento. Los investigadores pidieron a 50 estudiantes que meditaran 20 minutos, dos veces al día. Al cabo de diez semanas, quienes meditaron mostraron un pensamiento más organizado y mejor percepción del medio, así como menor somnolencia que los que no lo habían hecho. Además, se notó una mayor estabilidad emocional y una reducción de la ansiedad.

En nuestro país

La MT se enseña en Paraguay desde mediados de los años 80. La APEI es la única entidad acreditada que difunde y enseña este programa y otros que han sido desarrollados por Maharishi Mahesh Yogui. Así como cinco millones de personas en el mundo practican MT, aquí, más de tres mil han aprendido la técnica. Se ha enseñado, incluso, en colegios, universidades y comunidades indígenas. Hoy en día hay cuatro profesores entrenados en cursos realizados en países como Chile, Brasil, Argentina, EEUU, Holanda e India. El curso se desarrolla en cuatro sesiones en días consecutivos, a partir de una conferencia introductoria. Los costos varían según el alumno sea un niño, estudiante, adulto, jubilado o si se trata de grupos. ■HC

Más información en:
Asociación Paraguaya de Educación Integral
(APEI). Teléfonos: (021) 453 483, 491 076, (0991)
769 934 y (0983) 352 003.
www.meditaciontrascendental.org/paraguay
<http://www.davidlynchfoundation.org/>

Una experiencia con la MT

S.L.

Cuando me hablaron de la MT, el nombre de la técnica me sonó algo conocido. Incluso, unos días antes había leído en la prensa la noticia sobre los niños que aprenderán a meditar en Gran Bretaña. Aún así, no tenía muy claro de qué se trataba, porque hay muchos métodos de diversas corrientes que se comentan por internet, y me parecía que todos eran similares. Conocí al profesor Ojeda, quien iba a ser mi maestro en esta experiencia. Ya desde el trato que tuve con él me sentí más tranquila, pues habla con una gran serenidad, y tanto a mí como a mis compañeras de trabajo, interesadas en el tema, nos explicó en forma clara y sencilla sobre el concepto de la MT y los beneficios.

Así, fui a la charla introductoria del tema y quedé muy tranquila y deseando conocer exactamente cómo se practica la MT. Comprendí que la técnica se diferencia de otras porque no es necesario cortar los pensamientos. No requiere posturas complicadas ni esfuerzo alguno. El maestro me asignó mi mantra y así, la primera vez que medité, sentí mucha tranquilidad. Es increíble cómo se siente el hecho de que la respiración se vuelve lenta, tranquila. Eso relaja mucho. Al terminar me sentí muy descansada. Mi tarea para la casa fue practicar una vez a la mañana y otra a la tarde. Admito que me costaba mucho la de la mañana, pues sentía algo de sueño. La explicación radica en que las personas solemos tener

un cansancio acumulado pero, a la larga, con la MT nos vamos recuperando y entonces, el sueño de la noche más la práctica de la meditación nos repone y nos da más energías. Por la tarde, la MT siempre me dejaba con más energía.

Desde los primeros días me sentí más segura de mí misma. Este es uno de los puntos que comenté en el cuestionario que uno, como alumno, completa cada día en las clases, siguiendo su evolución. Si tenía algún problema, no me preocupaba mucho. Era como si, al saber que tenía una técnica para sentirme mejor, haciendo algo por mí misma, las cosas aparentemente "graves" me resultaban más livianas.

Una vez me pasó que me había levantado muy temprano, a las 5.30 de la mañana. Lógicamente, a la siesta sentí bastante sueño. Practiqué la MT y quedé renovada, lista para seguir en el trabajo. Creo que es verdad eso de que la MT es mucho más efectiva que una siesta.

Me gusta el hecho de que no es una religión ni tiene reglas. Es simplemente una técnica mental, sin misterios. Y es bueno que la mente pueda curar ciertas dolencias provocadas por el estrés.

Por el momento, siento los efectos positivos que me sirven en el día a día. Y sé que con el tiempo, si sigo practicando la MT de forma regular, obtendré más beneficios tanto en mi salud física como mental y espiritual.

Los beneficios

Más de 600 estudios desarrollados en universidades y centros de investigaciones establecen que la práctica regular, dos veces al día, de la MT, pueden ser de gran utilidad en estos aspectos:

- Fortalecimiento del sistema inmune
- Mayor calma, autoestima y satisfacción
- Reversión del proceso de envejecimiento
- Estado profundo de descanso y relajación
- Mejor rendimiento académico y creatividad
- Alivio del insomnio y recuperación del sueño
- Recuperación del estrés y la ansiedad
- Mejor memoria y capacidad de concentración
- Aumento de los niveles de felicidad y plenitud
- Aumento del rendimiento y satisfacción laboral
- Menor dependencia del alcohol, tabaco y drogas
- Mejor manejo de situaciones tensas y estresantes

- Aumento de la estabilidad emocional y autoconfianza

- Reducción de la presión arterial y los niveles de colesterol

Cientos de estos estudios han sido publicados en revistas científicas prestigiosas como Science, Scientific American y la Asociación Americana del Corazón.

Representación de un cerebro sano y de uno con hoyos funcionales característicos de una personalidad violenta.

