

LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA EN TODAS LAS EDADES DE LA VIDA

Marina Müller

Vivimos en un mundo difícil, acosado por muchos problemas de toda índole, y encontramos en muchas personas y en nosotros mismos la búsqueda de equilibrio, de paz, de mejor convivencia con nosotros mismos y con los otros.

Respecto a las nuevas generaciones, tenemos asignaturas pendientes: cada vez más oímos hablar, leemos y vemos material sobre los derechos de los niños y las niñas, y a la vez crecen nuestras responsabilidades ante ellos, ante las presiones, carencias y abusos que padecen, ante su derecho a la salud psicofísica y espiritual y a la educación de calidad, que tanto se proclaman y al mismo tiempo tanto se lesionan ya sea en ámbitos privados (familias) como públicos (escuelas, mundo laboral, sociedad en general).

La periodista Alexia Rattazzi escribió en el diario La Nación¹ estas reflexiones sobre nosotros los adultos y nuestras responsabilidades con los niños:

Los adultos tenemos la responsabilidad de creer en las capacidades de los niños, de identificar los talentos y las fortalezas de cada uno de ellos (¡y todos, absolutamente todos los niños tienen talentos!), de abandonar nuestros prejuicios (especialmente los negativos), de valorar positivamente, de tener paciencia, de alentar, de transmitir confianza, de sacar lo mejor de ellos.

¹ Importante medio periodístico de Argentina. La Nación, 14 de agosto 2017

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de transformar la vida de un niño. No requiere de mucho esfuerzo. Simplemente creer que ellos pueden...

En el mismo artículo leemos:

las creencias y las expectativas de los adultos son muy poderosas e influyen el rendimiento, la inteligencia, la conducta, la autoestima y el aprendizaje de los niños. Y cuando digo los niños, digo todos los niños. La forma en la que tratamos a los que nos rodean puede cambiar su manera de actuar y la visión que tienen de ellos mismos.²

Si hemos encontrado para nosotros y para el mundo “la perla de gran valor” de la meditación, y hemos experimentado sus beneficios psicofísicos, espirituales y comunitarios, ¿la guardaremos para uso privado, o la compartiremos para bien de todos?

Y entonces, si decidimos compartirla, ¿por qué no enseñarla a los niños desde edades tempranas, en las escuelas, en todos sus niveles y en los hogares?

Esta enseñanza está basada en la práctica, es decir en la propia experiencia, y está comprobado que brinda beneficios, no solo en el sentido psicofísico como también lo hacen otras prácticas meditativas que actualmente tienen amplia difusión, como mindfulness de origen budista, o meditación trascendental de origen hinduista.

En la práctica continuada de la meditación podemos distinguir estos numerosos beneficios:

² El resaltado es mío.

Psicológicos

construye confianza y aceptación de sí mismo
ayuda a afrontar las fobias y los miedos
ayuda a controlar los propios pensamientos
ayuda a enfocarse y concentrarse
mejora la capacidad de aprendizaje y de memoria
mejora la estabilidad emocional y las relaciones interpersonales
desarrolla la productividad
incrementa la capacidad para solucionar problemas
ayuda a responder más efectivamente ante situaciones estresantes
permite manejar mejor la agresividad
aumenta las habilidades de escucha y empatía
desarrolla la tolerancia y la madurez emocional
influye favorablemente en el estado de ánimo y el comportamiento
disminuye la ansiedad y el nivel de estrés
mejora los estados depresivos y otras perturbaciones como las adicciones

Fisiológicos

aumenta la coherencia de las ondas cerebrales
mejora la comunicación entre ambos hemisferios cerebrales
disminuye la frecuencia respiratoria
mejora el flujo sanguíneo
disminuye la frecuencia cardíaca
conduce a un nivel más profundo de relajación física
reduce los ataques de ansiedad al disminuir los niveles de lactato sanguíneo
disminuye la tensión muscular
ayuda en enfermedades crónicas como alergias, artritis, y otras
reduce los síntomas del síndrome pre-menstrual

ayuda en la curación postoperatoria
mejora el sistema inmunológico
mejora la energía, la fuerza y el vigor
ayuda a la pérdida de peso
reduce los radicales libres
disminuye el daño de los tejidos

Espirituales

proporciona paz mental
ayuda a descubrir el propósito en la vida
desarrolla mayor compasión
sabiduría creciente
comprensión más profunda de sí mismo y de los demás
armoniza la relación entre cuerpo, mente y espíritu
ayuda a aprender el perdón
cambia la actitud hacia la vida
crea una relación más profunda con tu Dios – con la trascendencia
ayuda a vivir en el momento presente
crea una capacidad creciente y profunda de amor
descubre la conciencia más allá del ego
experimenta un sentido de Unidad con los otros, con el universo, con Dios

Jesús, el Maestro interior de los cristianos mediante su Espíritu que enseña en lo profundo del corazón humano, nos enseña en una preciosa parábola el valor del vínculo con la trascendencia:

Es semejante el Reino de los Cielos a un mercader que anda buscando perlas finas y que, al encontrar una de gran valor, va, vende todo lo que tiene y la compra.

Esto nos invita a compartir la meditación, esta “perla de gran valor” que es una de las formas de oración contemplativa de muy antigua data en el cristianismo, para formación integral y fruto espiritual en todas las etapas de la vida y especialmente en la educación de las nuevas generaciones.