

10 beneficios por los que la meditación trascendental puede cambiar tu vida

El Ciudadano · 26 de noviembre de 2015



Cuando meditamos entrenamos e inducimos nuestra mente en un estado de consciencia plena, esto permite alcanzar la máxima relajación y construir la energía interna o fuerza de vida que necesitamos. Existen muchas técnicas, pero la mayoría de ellas se basan en el control de la respiración y en la visualización de imágenes positivas.

La Meditación Trascendental (MT) es una técnica de meditación basada en la repetición de [mantras](#). Fue creada en la India a mediados de los años 50 por el gurú Majarishi Majesh Yogui; dicha técnica se expandió al resto del mundo en los años 60. Según Majesh, La Meditación Trascendental tiene el poder para mejorar la calidad de vida de las personas y de la sociedad en general.

Básicamente en una técnica de relajación profunda, la más sencilla y natural, y se consigue sin gran esfuerzo. A diferencia de otras técnicas, la MT no requiere control mental. Esto se conoce como trascendencia automática.

[meditacion trascendental](#)

Sus beneficios son acumulativos, por lo que se requiere practicarla regularmente; se recomienda 20 minutos al día, tal vez al principio [necesites un guía](#).

Los beneficios que mostramos a continuación sobre la Meditación Trascendental están basados en diversas investigaciones que han realizado [Los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos](#), a donde se han designado más de 20 millones de dólares para el estudio de los efectos de este tipo de meditación en la vida y salud de las personas.

Reduce el estrés



El estrés es la raíz de la mayoría de los males que aquejan a la sociedad. Algunas investigaciones realizadas en estudiantes, empleados y pacientes con trastorno de estrés post traumático, confirman que la meditación trascendental produce relajación y descanso profundo a la mente y cuerpo. Entre sus principales efectos relacionados con la reducción del estrés se encuentra: equilibra la activación del sistema nervioso, equilibra los niveles hormonales y aumenta la coherencia cerebral.

Mayor eficiencia laboral



Se llevaron a cabo investigaciones en empresas, tanto grandes como pequeñas, y después de tres meses de implementar la meditación en algunos empleados, los promedios regulares de rendimiento mejoraron notablemente en todas las áreas. Mejoró la eficiencia del empleado, la capacidad de liderazgo, la satisfacción con el trabajo, las relaciones profesionales y el estado de salud en general.

Mejor rendimiento escolar



Diversos estudios en estudiantes de todos los niveles, desde primaria hasta universidad, demostraron que esta práctica aumenta la coherencia y las función cognitiva, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, reduce la somnolencia y también el número de absentismo, infracciones y suspensiones.

Presión arterial saludable

Estudios controlados realizados por el American Journal of Cardiology y el American Journal of Hypertension, han probado que la meditación trascendental baja la presión arterial en personas hipertensas y con cardiopatía, ya sean jóvenes o de edad avanzada. El mismo estudio aplicado en personas hipertensas de más de 55 años, también demostró que las personas que meditan tienden a vivir más; su tasa de mortalidad por presión arterial alta disminuyó en un 30%. También es recomendada esta práctica para la prevención de la hipertensión.

Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

La disminución de la presión arterial es uno de los principales objetivos en la prevención o tratamiento de enfermedades del corazón, por lo tanto la meditación es de gran ayuda. La meditación ayuda a personas con problemas cardiovasculares como aterosclerosis, síndrome metabólico, insuficiencia cardiaca congestiva, isquemia miocárdica y masa ventricular izquierda. Un reciente estudio publicado en 2013 por la Asociación Americana del Corazón demostró que los pacientes que practicaban Meditación Trascendental regularmente tenían una probabilidad 48% menor de sufrir un ataque cardíaco.

Reduce la dependencia a la nicotina

El dejar de fumar es una consecuencia natural de la meditación; mientras mayor es la reducción del estrés lograda por medio de la meditación, menor será la dependencia de la nicotina. Según un estudio, el 50% de los que habían practicado la Meditación Trascendental diariamente por dos años, dejó de fumar.

Combatir la adicción al alcohol

Se ha demostrado que la efectividad de la meditación en la reducción del consumo de alcohol es de 1,5 a 8 veces mayor que en otros programas. Las tasas de abstinencia de quienes practicaron la Meditación Trascendental, después de 18 meses, pueden llegar al 70 por ciento. También se demostró que además de combatir el alcoholismo, la meditación contribuye en el bienestar emocional de los alcohólicos en su recuperación.

Alivia la hiperactividad

Después de tres meses de meditar, se vio mejoría en cinco síntomas del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad en pacientes afectados. Primero se mejoró la capacidad de concentración, la capacidad organizativa, la capacidad de trabajo independiente, el estado de ánimo y por último la calidad del sueño.

Relaciones armoniosas

Se ha observado una enorme relación entre la Meditación Trascendental y las relaciones armoniosas y saludables; tanto en relaciones personales y profesionales. La meditación nos tranquiliza, nos ofrece una mejor calidad de vida, mejora nuestro humor y por ende nuestras relaciones se ven afectadas positivamente.

Aumento de la inteligencia

La implementación de la meditación ha mejorado significativamente los resultados de pruebas en las siguientes áreas: habilidad de razonar correctamente ante situaciones nuevas, velocidad de procesamiento de información, en la capacidad de lograr y mantener un bienestar físico y emocional en el trabajo, en el amor y en las relaciones sociales, capacidad de síntesis, análisis y resolución de problemas.

Aquí te mostramos un video donde Majarishi Majesh Yogui explica las bases y mecánicas de la técnica.

Fuente: [Cultura colectiva-](#)

Fuente: El Ciudadano