



ABM Potencial Humano

## MEDITACIÓN

*La mente tiene poco control sobre las emociones, y las emociones pueden avasallar la consciencia. Esto es así porque al momento de nuestra historia evolutiva las conexiones que comunican los mecanismos emocionales con los cognitivos son más fuertes que las que comunican los mecanismos cognitivos con los emocionales. (Joseph LeDoux – El Cerebro Emocional).*



Entramos entonces en una etapa donde se vuelve imprescindible la búsqueda del control emocional, viaje interior y autoconocimiento. El cambio se está dando lentamente. Cada año podemos observar mayor integración entre el mundo occidental y oriental. Ejemplos hay muchos, entre ellos, las Técnicas de Meditación (TM) del mundo oriental.



ABM Potencial Humano

Las TM nos ayudan al control de emociones. Después de experimentar los efectos positivos de la meditación, consideramos que es conveniente incorporar en el plan curricular escolar la enseñanza de las TM desde la niñez, con una práctica continua hasta el último grado de educación escolar.

Lo más probable es que los jóvenes adolescentes y futuros adultos, tengan mayor autocontrol de impulsos y emociones. Un aspecto Fundamental tanto para cada individuo, como para nuestra sociedad, pues el efecto esperado es la reducción de los casos de agresión, violación y suicidios, entre otros.

Todo esto, definitivamente dentro de un plan integral donde también se incluya formación/capacitación de padres, calidad de profesores y educación, infraestructura, crecimiento económico, tecnologías, etc.

### **¿Qué tipo de meditación?**

Nos referimos ahora a un tipo de meditación donde el objetivo no es alcanzar la iluminación o el nirvana. Lo que se busca en este nivel es mejorar la calidad de vida. La técnica permite que la mente se sumerja fácilmente en el interior, a través de niveles más tranquilos de pensamiento, hasta experimentar el nivel más silencioso y tranquilo de la propia conciencia.

Una analogía sencilla, sobre el estado mental antes de la meditación y durante la misma, sería como estar en la superficie de un mar muy movido (con muchas olas) cuando nuestra mente está agitada. Cuando iniciamos la meditación, podemos compararla con una inmersión gradual hacia una profundidad silenciosa, inmóvil, donde se experimenta una gran paz interior.

La experiencia varía de una persona a otra, es necesaria la ayuda de un especialista preferentemente en la etapa inicial.

Cuando hay estrés, es muy probable que no se tomen decisiones correctas o acertadas, o que sea muy difícil tomar una decisión. Después de meditar, parece ser que las decisiones son descubiertas en lugar de elegidas.

***“...Antes agonizaba al tener que tomar pequeñas decisiones, mi experiencia ahora me enseña que las decisiones son descubiertas en lugar de elegidas”. (Cailey Bromer).***

ABM