



ÁNGULO 13

El poder de la meditación

No en pocas ocasiones me he visto embargado por la necesidad de desconectar del mundanal ruido, esquivar el peso de las obligaciones para entrar en un estado de relajación absoluta... pero no lo he conseguido. Son muchos los expertos que me recomiendan trabajar con las redes de la meditación, poseedoras de las herramientas necesarias para encontrarse con uno mismo y aprender a relativizar las presiones diarias. No voy a negar que siempre he sido muy escéptico con estas cosas, especialmente cuando vienen dadas desde el ámbito menos heterodoxo o directamente fríki, en un entorno pseudocientífico, pero esta semana ha llegado a mis manos un magnífico trabajo literario que afronta estas cuestiones desde el ámbito científico, y eso es "un regalo de los dioses". *The Blissful Mind* es la primera guía científica de la meditación, escrita por la doctora Shanida Nataraja y editada con la aureola de calidad a la que nos tiene acostumbrados la editorial Odeón. Estamos hablando de un trabajo pionero en el que la neurocientífica británica ha logrado reunir en 340 páginas, todos los estudios, investigaciones, evidencias e informaciones sobre el poder de la meditación, sus beneficios, consecuencias de su puesta en práctica y cómo y cuándo encajarla en nuestro día a día. Lo verdaderamente interesante de este trabajo es que la Dra. Nata-



ra pone sobre la mesa datos irrefutables sobre los poderosos efectos de la meditación, dando respuestas a cuestiones tan interesantes como qué es lo que ocurre realmente cuando meditamos, o si estamos diseñados biológicamente para vivir experiencias místicas y religiosas. Hasta ahora nadie con datos amparados en la ciencia ortodoxa había podido exponer la medición sobre los beneficios físicos y psicológicos de prácticas como el *mindfulness*, el yoga o el conocido taichí. La doctora Nataraja afirma que "la neuro-

ciencia puede ayudarnos a develar muchos de los secretos más asombrosos de la meditación [...] La naturaleza autotranscendente de la meditación, deriva del cambio de la actividad cerebral izquierda hacia la derecha, aporta un sentido de interconexión, de compasión y amor incondicional [...] Nuestro cerebro está diseñado para experimentar realidades trascendentales". Cuando le preguntamos si de verdad es tan importante meditar, la doctora Shanida nos responde que "meditar es una forma de

conectar con todos los aspectos de nuestra vida y deberíamos considerarlo tan esencial como comer o beber agua".

La neurocientífica británica Shanida Nataraja, es doctora en Neurofisiología por la University College de Londres e investigadora de la John Hopkins Medical School de los EE.UU. Ha dedicado gran parte de su vida a entender que efectos tiene la meditación en el ser humano. Considerada una de las voces científicas más autorizadas de la llamada neurociencia del *mindfulness*.