# Meditación trascendental

**De Wikipedia, la enciclopedia libre**

**http://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci%C3%B3n\_trascendental**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



 **La Meditación Trascendental (MT) se puede referir a una técnica de meditación basada en la repetición de** [**mantra**](http://es.wikipedia.org/wiki/Mantras) **o al Movimiento Meditación Trascendental. Tanto la técnica de meditación como el movimiento fueron creados en** [**India**](http://es.wikipedia.org/wiki/India) **a mediados de la década de 1950 por** [**Maharishi Mahesh Yogi**](http://es.wikipedia.org/wiki/Maharishi_Mahesh_Yogi) **y alcanzó extensión mundial en los años 1960.**

## Generalidades

**La meditación trascendental es un método de meditación que, según la organización Meditación Trascendental, se pueden utilizar en la búsqueda de la salud y la vitalidad.**

**La esencia de estas técnicas es que nos permiten establecer un paréntesis en nuestra rutina diaria, un espacio en el que las reglas de juego son diferentes y las establecemos nosotros, un momento que dedicamos a trabajar con nuestra parte menos física: la** [**mente**](http://es.wikipedia.org/wiki/Psiquis)**, mediante la** [**autosugestión**](http://es.wikipedia.org/wiki/Autosugesti%C3%B3n) **y la constancia. Es frecuente encontrar la relajación y la visualización unidas en una técnica única. Y esto es especialmente útil para personas que tienen facilidad para "ver mentalmente" y en cambio, les cuesta relajarse por otros métodos.**

## Métodos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Este artículo o sección contiene una guía o manual, contenido** [**no enciclopédico**](http://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia%3ALo_que_Wikipedia_no_es) **que debería estar en** [**Wikilibros**](http://es.wikipedia.org/wiki/Wikilibros) **[**[**ver página en Wikilibros**](http://es.wikibooks.org/wiki/Meditaci%C3%B3n_trascendental)**].Si modificas el contenido dándole una orientación enciclopédica, por favor quita este aviso.Si trasladas el contenido al proyecto correspondiente, no olvides indicar allí que proviene desde aquí, y luego por favor quita este aviso.** |  |

 **Primero, si se relaja, todo es más fácil. De hecho es nuestra incapacidad para relajarnos en determinados momentos lo que produce nuestros estados de** [**irritabilidad**](http://es.wikipedia.org/wiki/Irritabilidad)**, cansancio,** [**insomnio**](http://es.wikipedia.org/wiki/Insomnio) **y un largo etcétera. Relajarse debería ser un proceso natural, pero a fuerza de vivir** [**estresados**](http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s)**, muchas personas necesitan aprender "técnicas de relajación" para poder hacerlo. Estas técnicas lo que hacen es básicamente:**

1. **Crear un momento y ambiente propicio para el descanso, sitio cómodo, buena** [**temperatura**](http://es.wikipedia.org/wiki/Temperatura)**,** [**luz**](http://es.wikipedia.org/wiki/Luz) **tenue,** [**música**](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica) **suave o silencio, etc. Una vez en esas condiciones, guiar la mente de la persona a producir un relax físico. Hay muchas técnicas. Desde "dejarse llevar por la música" hasta tensar los** [**músculos**](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo) **al límite para luego relajarlos, el abanico es inmenso, hay para cada gusto.**
2. **La naturaleza de la** [**mente**](http://es.wikipedia.org/wiki/Mente) **es** [**pensar**](http://es.wikipedia.org/wiki/Pensar)**. Guiamos la mente hacia un tipo de pensamientos determinados que elegimos. Digamos que ocupamos la mente en recrear una imagen que puede ser "nueva" o no, como cuando traemos a la mente un recuerdo de algo que hayamos vivido. En la visualización, no solamente utilizamos la facultad de la mente de recrear situaciones como en una pantalla de** [**cine**](http://es.wikipedia.org/wiki/Cine)**, sino su capacidad de reproducir las** [**emociones**](http://es.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3n) **que acompañan a esas imágenes, en un plano físico. En otras palabras, creamos una** [**imagen**](http://es.wikipedia.org/wiki/Imagen) **y experimentamos las emociones que producen esas imágenes en nuestro** [**cerebro**](http://es.wikipedia.org/wiki/Cerebro)**. También se suele concentrar la atención en cada parte del cuerpo: pie, tobillo, pantorrilla, muslo, cadera... partes del cuerpo y de la cara, y distenderlas, relajarlas, dormirlas, hacerlas más pesadas, ablandarlas, derretirlas, evaporarlas, hundirlas, etc, mentalmente en el proceso de** [**autosugestión**](http://es.wikipedia.org/wiki/Autosugesti%C3%B3n)**, con el fin deseado.**

 **Si se pregunta a cualquier persona que practique con regularidad cualquiera de estas técnicas, seguramente dirá que en su vida existe un antes y un después: un "antes" de aprender y practicar su técnica, y un "después" de llevar practicándola con asiduidad. Efectivamente, actúan prácticamente como** [**vitaminas**](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina) **o** [**drogas**](http://es.wikipedia.org/wiki/Droga) **para la mente. "Ponen" allí donde falta, "quitan" donde sobra y "engrasan" los mecanismos de tal forma que con tiempo y constancia, el conjunto de lo que somos, empieza a funcionar cada vez más armónicamente si es esa la finalidad "programada".**

 **Una sesión de meditación empieza por relajar el cuerpo y la mente. A veces puede incluir algún tipo de visualización preparatoria, pero meditar no es sólo relajarse o visualizar. Aquí no hay solo "descanso", ni sólo imágenes placenteras. Y tampoco necesariamente hay experiencias místicas. Como en todos los quehaceres de la vida también hay una forma** [**religiosa**](http://es.wikipedia.org/wiki/Religi%C3%B3n)**, espiritual, mística de entender la meditación. Pero no es inherente a ella. Los actos en sí mismos no tienen tendencias ni simpatías. Una persona profundamente religiosa, experimentará y plasmará su** [**rito**](http://es.wikipedia.org/wiki/Rito) **en cada acto de su vida: desde comer a trabajar. Una persona** [**agnóstica**](http://es.wikipedia.org/wiki/Agn%C3%B3stica)**, por el contrario, no verá en comer o trabajar más que una actividad de las muchas que componen sus días. En la meditación suceden muchas cosas, algunas agradables y otras menos, pero no son el objeto de la meditación. La meditación busca, con diferentes "métodos":**

* **Que aprenda a enfocar su atención en algo que decida de antemano, sea un punto, un objeto, un sonido, una actividad como respirar, una idea, una cualidad, etc.**
* **Que aprenda a hacerlo como un observador neutral, sin involucrarse con las emociones que se puedan producir en cada momento.**
* **Que mientras se concentra en hacerlo, la parte** [**no-consciente**](http://es.wikipedia.org/wiki/Conciencia_%28Psiquiatr%C3%ADa%29) **de su mente, se libre de perturbaciones, "haga su trabajo".**

 **Todas las técnicas son herramientas, unas más básicas, otras más elaboradas, que resultarán muy útiles para crear ese momento de introspección a veces necesario y tan difícil de conseguir en el día a día.**

 **Se suelen dedicar varios minutos al día a practicar la** [**meditación**](http://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci%C3%B3n)**, los 365 días al año. No hay** [**dieta**](http://es.wikipedia.org/wiki/Dieta)**, ni complementos, ni** [**deporte**](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte) **o actividad física, que pueda sustituir los efectos de la meditación sobre la vida de una persona. Entretener la mente en un objeto aunque no sea más que unos minutos, permite crear un espacio de silencio y de orden en el que todo el cuerpo y toda la mente puede realinearse según su estructura natural y funcionar sin condicionantes externos y sin interferencias. En ese espacio, las cosas vuelven poco a poco a su sitio y a su modo correcto de ser y hacer. Y cambiar la vida: crean ese antes y ese después del que tantas personas hablan. Un buen día, ya no se es tan impaciente, ni irascible, ni expectante, etc. Se obtiene más paciencia, más compasión, más serenidad ... poniendo siempre un acto de determinación, de paciencia y serenidad como lo es sentarse a meditar; trabajar la propia mente día tras día. Para entenderlo de verdad hace falta hacerlo, no hay otro método.**

**Para elegir un método, si se quiere buscar un instructor, hay que buscar uno bueno, no se debe ir en solitario a menos que sea una organización solvente fuera de toda sospecha. No hay más clave que ésta y practicar con disciplina.**

 **En otras tradiciones espirituales, como en el cristianismo, existen métodos similares. Por ejemplo, en el caso del cristianismo están los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola, creados por el fundador de la Companía de Jesús, que no dejan de ser otra forma de meditar.**

## Gurús conocidos

****

**Maharishi Mahesh Yogi (2007).**

* **El gurú hindú** [**Maharishi Mahesh Yogi**](http://es.wikipedia.org/wiki/Maharishi_Mahesh_Yogi)**, fundó en** [**1958**](http://es.wikipedia.org/wiki/1958) **en** [**Madrás**](http://es.wikipedia.org/wiki/Madr%C3%A1s) **su propia Técnica de Meditación Trascendental (MT)**[**[1]**](http://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci%C3%B3n_trascendental#cite_note-1) **la que según sus propios escritos es una técnica de relajación que sirve para mejorar la calidad de vida del individuo y la sociedad. En** [**1970**](http://es.wikipedia.org/wiki/1970) **Robert Wallace, neurofisiólogo, demostró que la Técnica de la Meditación Trascendental producía un estado de profundo descanso.**[**[2]**](http://es.wikipedia.org/wiki/Meditaci%C3%B3n_trascendental#cite_note-2)
* [**Paramahansa Yogananda**](http://es.wikipedia.org/wiki/Paramahansa_Yogananda)**, difundió las antiguas prácticas y la filosofía Yoga, especialmente la Kriya Yoga, enseñada por su maestro** [**Swami Sri Yukteswar**](http://es.wikipedia.org/wiki/Swami_Sri_Yukteswar) **y los maestros anteriores a él.**