Meditar desarrollaría el cerebro

Fecha de publicación: Martes 16 de noviembre 2004

Autor: Marie-Christine Petit Pierre

Investigadores de la Universidad de Madison, en Wisconsin, estudiaron la actividad cerebral de ocho adeptos de la meditación. Este estudio, cuyas conclusiones se publican este martes, tiende a probar que este tipo de práctica produce modificaciones duraderas.

Son ocho, ocho practicantes budistas que suman cada uno de 10.000 a las 50.000 horas de meditación, son los "atletas" en su disciplina. Han ido de Asia o Europa a Madison, en Wisconsin, para participar en un estudio sobre los efectos de la meditación sobre el cerebro. Los resultados publicados hoy en las Actas de la Academia de ciencias (PNAS) en los Estados Unidos, justifican ampliamente el traslado. Los investigadores de la Universidad de Madison pusieron de manifiesto, por primera vez, que la meditación podría inducir modificaciones cerebrales duraderas en los que practican con experiencia.

Descifrado. Para poner de relieve este proceso, el equipo de Madison eligió un método simple. Este es el electroencefalograma que permite medir la actividad eléctrica cerebral por medio de electrodos colocados sobre el cráneo de la persona. El análisis de los resultados puso de manifiesto que estos medita.00 Tfson

meditación (visualización, concentración y presencia abierta). Los investigadores utilizarán también las

ciencias. Quisimos organizar encuentros con Su Santidad y científicos de muy alto nivel, lo que consiguió la fundación de "Mind and Life Institute". Al principio muy discretos, estos encuentros adquirieron cada vez más importancia. Decidimos hacer esta investigación, de la cual me convertí en uno de los coordinadores. Colaboré en la elaboración de los protocolos científicos, desde el punto de vista del practicante, con el fin de que defina y que definiera los distintos tipos de meditación que se estudiaron en laboratorio. También serví de ratón de prueba para ver si valía la pena desplazar monjes contemplativos del Tíbet a los Estados Unidos. Y pude así contribuir a precisar el enfoque entre los científicos y los practicantes.

- ¿Utilizaron algún tipo particular de meditación?

- Utilizamos varios pero principalmente la de la compasión universal. No se practica sobre un tema preciso, lo que permite evitar el estímulo de la memoria y la imaginación. Los resultados del estudio muestran, en los monjes implicados, un fuerte aumento de la actividad cerebral en las regiones del cerebro vinculadas a las emociones positivas y una mayor disponibilidad en acción. Otro aspecto aún no publicado