



En qué consiste la meditación metta: el método budista que busca la positividad y la liberación del estrés

Descripción



Si quieres sumergirte en la siempre saludable práctica de la meditación, el método budista de metta va un paso más allá. Lo que hace es promover un estado mental de bondad, amor y compasión. Cuando se realiza con regularidad, la meditación metta puede ayudar a minimizar las emociones negativas hacia uno mismo y hacia los demás. Al igual que otras formas de meditación consciente, también puede reducir el estrés y el dolor físico.

En pali, un idioma estrechamente relacionado con el sánscrito y hablado en el norte de la India, metta significa energía positiva y bondad hacia los demás. La práctica también se conoce como “meditación de bondad amorosa”. El objetivo es cultivar la bondad para todos: para ti y para los que te rodean.

La técnica principal de la meditación metta es recitar frases positivas para uno mismo y para los demás. Al igual que otros tipos de meditación, la práctica es beneficiosa para la salud mental, emocional y física. Es especialmente útil para reducir las emociones negativas hacia uno mismo y hacia otras personas.

Lo que debes saber sobre la meditación metta

La meditación metta es una práctica budista tradicional que se ha utilizado durante miles de años. Diferentes tradiciones abordan la práctica de diferentes maneras. Sin embargo, todas las formas de meditación metta comparten el objetivo común de desarrollar emociones positivas incondicionales hacia todos los seres.

Esta práctica consiste en repetir frases positivas a uno mismo y a los demás/PEXELS

Estos incluyen sentimientos de alegría, confianza, amor, gratitud, felicidad, aprecio o compasión. Para cultivar estas emociones, recitas frases en silencio para ti mismo y para los demás. Estas frases están destinadas a expresar buenas intenciones. Algunos ejemplos de frases de meditación metta pueden ser: “Que esté seguro, en paz y libre de sufrimiento”, “Que sea feliz y saludable”, “Que sea fuerte y fiel”... Es importante repetir cada frase con atención plena. Esto te ayudará a concentrarte en la oración y las emociones asociadas con ella.

Cuáles son las ventajas

La práctica regular de meditación metta puede ser beneficiosa tanto para la mente como para el cuerpo. Debido a que la meditación metta implica recitarse frases amables, puede fomentar un sentido de autocompasión. La idea es que tienes que amarte a ti mismo antes de poder amar a otras personas.

La autocompasión también puede reducir las emociones negativas hacia ti, incluidas las dudas, los juicios, la ira o la autocrítica. Estos beneficios se observaron en un pequeño estudio de 2014 en el que los participantes que practicaban la meditación metta se volvieron menos autocríticos que los que no.

También reduce significativamente el estrés y la ansiedad. Además, la evidencia clínica ha demostrado que la meditación consciente, cuando se practica regularmente, también puede reducir la respuesta inflamatoria causada por el estrés. La meditación metta puede llevar esto aún más lejos, porque cuando desarrollas autocompasión, te ves a ti mismo de una manera más positiva. Esto promueve emociones como el amor y la gratitud, lo que reduce el estrés y la ansiedad.

Sus beneficios se extienden incluso a la salud física/PEXELS

Otro beneficio es que su práctica puede aliviar algunos tipos de dolores físicos. Por ejemplo, hay estudios que han encontrado un efecto positivo en personas con frecuentes ataques de migraña. Finalmente, se ha demostrado que el estrés emocional puede empeorar el dolor físico. Las emociones negativas también pueden reducir su tolerancia al dolor. Las emociones positivas, como las que se cultivan a través de la meditación metta, tienen el efecto contrario.

Asimismo, practicar la meditación metta tiene un efecto antienvjecimiento. Los telómeros son estructuras de ADN en los extremos de cada cromosoma que sirven para proteger la información genética. A medida que envejecemos, nuestros telómeros se acortan naturalmente. El estrés crónico puede acelerar este proceso y conducir a un envejecimiento biológico más rápido. Las actividades para aliviar el estrés, como la meditación metta, pueden mitigar este efecto.

Este tipo de meditación también promoverá relaciones sociales más fuertes. Después de recitarte frases amables, extiende esa amabilidad a otras personas. Esto le permite mostrar compasión y empatía hacia ellos. También te anima a pensar en los demás y reconocer cómo te hacen sentir.

Fecha de creación

marzo 2023