Treball de recerca

La meditació: Beneficis i aplicacions a la vida quotidiana

Autor: Gerard Clopés Roquet

Supervisor: Miquel Casacoberta

IES Pere Barnils

Centelles, 13 de Gener del 2012

Als meus pares i al meu germà

Agraïments:

Vull expressar el meu agraïment a totes aquelles persones que han col·laborat en el present projecte de recerca i a totes les persones que han respost l'enquesta. També vull donar les gràcies aquelles persones que han donat la seva autorització per la publicació del seu nom:

Alain Verjat

Andreu Porta Brugués

Àngel Montoliu

Àngels Campà

Bet Vilar

Carles Casanovas

Carme Masferrer

Claudia Maurer

David Rubio

Dina Frias

Dolors Herrando Molas

Elisabet Bofill

Elisenda Miquel

Enric Aguilar

Ezio Denaro

Francisco Serra

Inma Martinez

Josep M. Clopés

Josep Parareda Climent

Juani Forcadell

Lucía Arana

Mai Vives

Maribel Herrera

Marina Buyreu

Marta Parramon

Marta Roquet Bohils

Mercè Oller

Meritxell Gallés

Miguel Rooney

Montse Codinach

Montse Perelló

Montserrat Aguilar

Núria Garcia

Núria Pijoan

Pilar Parera

Ramon Giné

Raül Burillo

Rosa Adelaida del Pino Muñoz- Repiso

Sandra Lacruz

Sarah Gaset

Sonia Espinosa Mesa

Zaira Chamayou

Agrair al meu tutor i supervisor, en Miquel Casacoberta, pel seu suport, interès continuat i les seves contribucions durant les nombroses revisions al llarg de tot el projecte, pels seus consells i per les aportacions de material de referència.

Agrair també a la Marta Sevillano, pel seu suport, ànim i interès en el treball.

Finalment als meus pares Marta Roquet i Josep M. Clopés per les seves mostres de suport, motivació i orientació en l'elaboració del meu projecte de recerca.

Índex

1.Introducció del projecte 6

1.1.Objectiu treball de recerca 6

1.2.Metodologia 6

1.3.Tasques principals del projecte 7

1.4.Organització i equip de treball 8

1.5.Cronograma 8

2.Què és la meditació? 10

3.Història de la meditació: 10

3.1.Meditació segons cada religió: 11

4.Tipus de meditació: 16

4.1.Meditació budista: 16

4.2.Meditació zazen: 17

4.3. Meditació transcendental: 18

4.4. Meditació dels chakras: 19

4.5. Meditació cristiana: 20

4.6. Meditació islàmica: 21

5. La literatura vèdica: El Raja Ioga 22

6. Els “Venedors de fum” 25

6.1. Buscar l’escola o mestre: 25

6.2 Identificació dels “venedors de fum”: 26

7.Visió científica de la meditació 28

7.1 La meditació i les ones cerebrals: 28

8.Meditació i levitació 32

9. “Attrezzo” de la meditació 38

10. Part pràctica del Treball de Recerca 40

10.1. Enquestes personals:..... 40
10.1.1. Anàlisi quantitatiu i qualitatiu:..... 44
10.2.1 Anàlisi quantitatiu (metodologia i anàlisi) 44
10.1.2 Anàlisi qualitativa (metodologia i anàlisi) 58
10.2. Estudi experimental:..... 71
11. Conclusions finals 80
Glossari de termes: 86
Bibliografia:..... 88
Webs:..... 88
Llibres: 90
Estudis consultats: 90
Vídeos consultats:..... 90
Annexe I: Enquesta personal 91
Annexe II: Text carta enviada als enquestats..... 94
Annexe III: Base de dades de respostes dels enquestats..... 95

1.Introducció del projecte

La idea i motivació que em porta a plantejar aquest projecte relacionat amb la pràctica de la meditació prové de l'any 2009, en el que vaig sentir parlar d'una pràctica profitosa anomenada "meditació". El meu interès em va portar a buscar informació i cercar l'aprenentatge.

Durant el temps que he estat practicant la meditació regularment he percebut beneficis subjectius en la meva experiència quotidiana.

Aquest treball té com a objectiu principal conduir una recerca que em permeti avaluar d'una forma més complerta l'abast de les aplicacions de la meditació i els seus beneficis d'una forma més empírica.

Per altra banda he pogut comprovar la manca de coneixement sobre la pràctica de la meditació que hi ha en l'entorn quotidià amb el qual em relaciono. M'he sentit motivat a desenvolupar un treball que aporti una millor coneixença i comprensió sobre la pràctica i els beneficis d'aquesta eina d'arrels mil·lenàries.

1.1.Objectiu treball de recerca

L'objectiu del meu treball és explicar les aplicacions i beneficis que té per a la vida quotidiana la pràctica de la meditació, tant pels adolescents com pels adults.

1.2.Metodologia

Es tracta d'un treball que tindrà una part teòrica i una part pràctica.

La part teòrica la basaré en una intensa recerca de dades i informació a través de múltiples fonts:

- Google
- Llibres de consulta de la meditació
- Enciclopèdies
- Internet en general
- Documentals
- Estudis

Tota la informació útil pel present projecte, obtinguda a través d'aquestes fonts, serà enregistrada en una base de dades en format word i arxius addicionals en una carpeta especifica que anomenaré "BD teòric".

La part pràctica serà sobre la base d'entrevistes i enquestes a mestres o professors de meditació i també practicants convencionals de la meditació. El resultat d'aquestes entrevistes o enquestes així com les mateixes seran emmagatzemades a una base de dades en format excel i arxius addicionals en una carpeta específica que anomenaré "BD pràctic".

A partir d'aquesta part teòrica i pràctica extrauré unes conclusions finals que donaran resposta a l'objectiu plantejat per aquest treball de recerca.

TOTA LA INFORMACIÓ D'AQUEST TREBALL ESTARÀ EXTRETA DE DIFERENTS FONTS D'INFORMACIÓ, COMPARADA, RESUMIDA I REDACTADA PERSONALMENT. QUALSEVOL INFORMACIÓ QUE LITERÀRIAMENT S'ASSEMBLI MOLT D'ON S'HAURÀ EXTRET, ESTARÀ INDICAT DURANT EL TREBALL.

1.3.Tasques principals del projecte

Pel desenvolupament d'aquest projecte de recerca m'ajustaré el màxim possible a les recomanacions metodològiques suggerides per l'institut Pere Barnils i el meu tutor de treball. Seguidament presento el llistat de les tasques fonamentals que condueixenl'elaboració d'aquest projecte:

Part teòrica

- Introducció al treball
- Què és la meditació? (terme)
- Història de la meditació
- Quins tipus hi ha i explicació de cada un
- Explicar més detalladament la meditació del "Raja Ioga"
- Beneficis/aplicacions de la meditació
- "Venedors de fum"
- Visió científica de la meditació
- La diferència entre la "levitació" i la "meditació"
- "Atretzo" de la meditació

Part pràctica

- Entrevista a un mestre de la meditació
- Entrevistes/enquestes a persones que sàpiguen meditar, i explicar la seva experiència (unes 6)
- Estudi científic
- Conclusió final dels beneficis/aplicacions que té per a la vida quotidiana
- Bibliografia

Addicionalment i d'acord a la metodologia recomanada per la guia de l'institut faré la preparació d'una exposició oral amb un document power point.

Més endavant presento la planificació de l'execució temporal del projecte en l'apartat cronograma.

1.4.Organització i equip de treball

Aquest projecte el conduiré únicament jo. No obstant compto amb el recolzament del meu tutor del treball, que em supervisarà el treball durant tots aquests mesos, d'acord també amb les recomanacions de la guia del projecte subministrat per l'institut.

1.5.Cronograma

En l'elaboració d'aquest projecte utilitzaré una planificació que em permeti portar-lo a terme amb garantia. Seguidament presento el cronograma del projecte:

Nº	**Accions**	**Jul**	**Ago**	**Set**	**Oct**	**Nov**	**Des**	**Gen**	**Feb**
1	Introducció al treball								
2	Què és la meditació? (terme)								
3	Història de la meditació								
4	Quins tipus hi ha i explicació de cada un								
5	Explicar més detalladament la meditació del "Raja Ioga"								
6	Beneficis/aplicacions de la meditació								
7	"Venedors de fum"								
8	Visió científica de la meditació								
9	La diferència entre la "levitació" i la "meditació"								
10	"Attrezzo" de la meditació								
11	Entrevistes a mestres de la meditació								
12	Entrevistes/enquestes a meditadors (unes 30)								
13	Estudi científic								
14	Conclusió final dels beneficis/aplicacions que té per a la vida quotidiana								
15	Glossari de termes								
16	Bibliografia								
17	L'elaboració de document final								
18	Lliurament del projecte								
19	Preparació de l'Exposició oral, preparació presentació								
20	Exposició oral								

La primera part del cronograma es basa en l'índex que utilitzaré pel treball, i l'altra part es basa en els límits de temps que tinc per portar-lo a terme. He decidit elaborar el cronograma sobre la base d'una escala temporal mensual, òbviament hi haurà tasques que no consumiran aquest temps, però això em permet tenir un marge de temps per respondre a imprevistos que puguin sorgir.

Alhora també he volgut assenyalar una planificació coherent amb la realitat, ja que haig de compaginar-ho amb les meves obligacions a l'escola.

2.Què és la meditació?

Quan parlem de meditació s'ha de diferenciar entre dos conceptes:

- La pràctica d'una **tècnica** de meditació: n'hi ha de molts tipus i en aquest treball seran objecte d'una revisió. Algunes d'elles són molt complexes i altres són més senzilles.

- **L'experiència** subjectiva de la meditació: el concepte més avançat, és que la ment conscient transcendeix*[1] tota la activitat (pensaments, emocions, etc.) i s'atura en un estat de mínima activitat on la ment està quasi silenciosa. Aquest nivell de mínima excitació es considera pràcticament un estat de buit on la ment és conscient només de si mateixa en un estat basal o fonamental no referenciat a res més que no sigui a si mateix. Aquest estat també s'anomena contemplatiu. Una altre característica subjectiva de l'experiència d'aquest estat és que la ment s'expandeix infinitament.

En general la pràctica de la meditació es basa en una tècnica mental. Durant aquesta, el cos experimenta canvis físics i químics, a través de la mateixa, en el sistema nerviós central.

Al llarg de la història nombrosos profetes i savis ens han aconsellat que mirem al nostre interior per trobar la felicitat i la pau interior a través de la meditació.

Tranquilitat

Dona meditant

3.Història de la meditació:

Fins fa poc temps la majoria de gent occidental no coneixia què era la meditació, i si n'havien sentit parlar, no li donaven importància per la falta de coneixement. Però en les últimes dues dècades hi ha hagut un canvi considerable respecte a la meditació. Moltes persones han començat a utilitzar aquesta pràctica descobrint els beneficis que aporta. Durant milers d'anys la meditació ha estat practicada per místics per incrementar la consciència*[2]. La

meditació, d'alguna manera, es troba en quasi totes les religions, tot i així la pràctica d'aquesta no implica l'acceptació d'alguna d'elles.

És difícil traçar la història de la meditació sense utilitzar el context religiós en el què es practicava. Els primers textos escrits de meditació daten de l'any 500 a. C, provinents de d'hinduisme. Aquests primers textos es van trobar a Xina. A partir d'aquella època els budistes i els taoistes de l'India van començar a desenvolupar pràctiques de meditació. Un dels primers textos considerava la meditació budista com un pas a la salvació. De seguida el budisme es va estendre a Xina, i van aparèixer una sèrie d'instruccions sobre la meditació senyalant-ne clarament el Zen. Aquest fet va fer que la meditació s'estengués a països orientals i l'any 653 d.C es va obrir la primera escola de meditació al Japó, anomenada "Soto". Uns anys més tard Dogen Zenzi, un mestre budista del Japó i fundador de l'escola "Soto" del Japó, va escriure les instruccions per al Zazen (la pràctica de la meditació).

En el segle XII la pràctica del sufisme inclou tècniques especifiques de meditació, en la que els seus practicants controlen la respiració i repeteixen paraules sagrades. La interacció amb els indis i les religions orientals ha fet que la meditació també adopti un enfocament cristià i molt hindú.

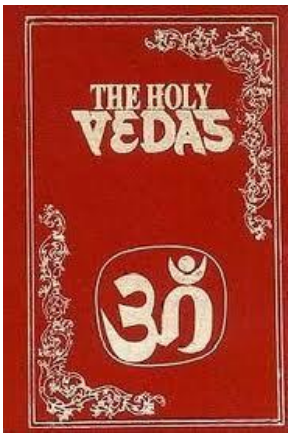
Escola Soto del Japó

3.1.Meditació segons cada religió:

En el present apartat faré una breu síntesis de les principals religions al món i la presencia de la meditació en la seva pràctica.

1. <u>Hinduisme</u>: Les primeres referències clares de la meditació Hindú daten de l'any 500 a. C. En la pràctica de la meditació hindú s'utilitza el Ioga, que ajuda a que l'ego*[3] i els sentits transcendeixin i arribin a l'alliberació. D'acord amb la pràctica del ioga de Patañjali, pensador hindú catxemira i autor dels ioga sutres, s'ha de afegir també disciplina ètica (yamas), normes (niyamas), postures físiques (asanes), control de la respiració (pranayama) i finalment el "Samadhi", que es descriu com l'unió del Ser amb l'Omnipresent, que és un dels objectius dels hindús.

"Posició de l'arbre"



Llibre "The Holy vedas", un dels més famosos de l'hinduisme.

2.**<u>Budisme</u>:** Les tècniques bàsiques de meditació budista s'han conservat en textos antics, i s'han anat multiplicant i diversificant entre mestres i estudiants de generació en generació. El principal objectiu de la meditació budista és, en gran part, el camí cap a la il·luminació i el Nirvana. Les tècniques de meditació budista s'han anat fent cada vegada més populars en tot el món, tot i així, han sorgit moltes altres tècniques arran de les bàsiques, per exemple, en la tradició del Therevada hi ha més de 50 mètodes per desenvolupar l'atenció i 40 per desenvolupar la concentració, això indica que cada escola o regió pot utilitzar no només les tècniques bàsiques, sinó, moltes més, que sorgeixen d'aquestes.

Els budistes diuen que han identificat dues qualitats primordials mentals, que són:

- Serenitat o tranquil·litat: unifica la ment
- Insight: que permet veure, explorar i descobrir els fenòmens condicionats sobre la base dels 5 agregats*[4].

Així doncs, a través del desenvolupament meditatiu de serenitat, un és capaç de suprimir els obstacles i obtenir saviesa.

Dalai Lama

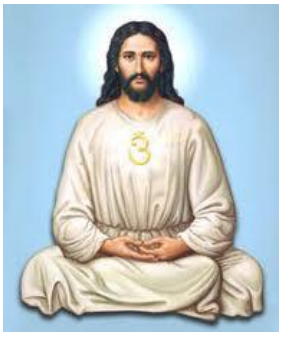
Icona del budisme

3.<u>Cristianisme</u>:

La meditació cristiana és un terme que es va utilitzar com a forma d'oració per contactar amb Déu i reflexionar sobre les seves revelacions. La paraula meditació ve del nom en llatí *meditaria* que significa concentrar-se.

En la meditació cristiana un se centra en els pensaments específics i reflexionar sobre el seu significat en un context d'amor a Déu. Aquesta meditació té nombroses diferències amb l'oriental, ja no només pel que s'ensenya, sinó també en les tècniques. La cristiana no es basa ni en la repetició dels "mantres", ni en sistemes contemplatius com el Zen, sinó, a estimular el pensament i aprofundir en el significat. Té com a objectiu augmentar la relació personal basada en l'amor a Déu.

L'església catòlica va advertir sobre les possibles incompatibilitats entre els estils cristians i orientals de meditació.



4.<u>Islam</u>:

Un musulmà té per obligació resar cinc vegades al dia: una vegada abans de l'alba, al migdia, a la tarda, després del capvespre i a la nit. Un musulmà durant la seva oració es concentra i medita recitant l'Alcorà*[5] per reafirmar i enfortir el vincle entre el Creador i la creació, amb el propòsit de guiar l'ànima a la veritat. Aquest tipus de meditació té com a 2n propòsit ajudar a mantenir una sensació de pau espiritual de cara a qualsevol repte de la vida.

El profeta islàmic Mahoma va estar sostingut en una meditació contemplativa i molt profunda, on va rebre les revelacions de l'Alcorà.

Hi ha 2 estils de meditació islàmica:

- Taffakur: significa la reflexió de l'univers, es considera que permet l'accés a un desenvolupament emocional que només Déu pot donar.

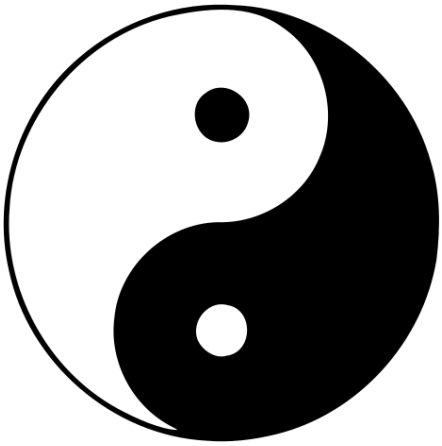
- Tradició Sufí: es basa principalment en un ampli espectre d'exercicis místics, que varien d'un llinatge a una altre. S'utilitza una gran capacitat de concentració amb una gran intensitat d'exercicis molt concrets.

Islamistes cantant el Dhikr

5. **El taoisme**:

Taoisme és una tradició filosòfica i religiosa que porta més de dos mil·lennis exercint la seva influència en els pobles de l'Extrem Orient. El taoisme filosòfic es va desenvolupar a partir dels escrits de Laozi i Zhuangzi. El religiós es va fundar al segle III a.C. però no es va convertir en un moviment religiós organitzat fins al segle II d.C. El Taoisme estableix l'existència de tres forces: una passiva, una altra activa i una tercera, conciliadora. Les dues primeres s'oposen i complementen simultàniament entre si, és a dir que són interdependents de manera absoluta i funcionen com una unitat. Són el yin (força passiva / subtil, femenina, humida ...) i el yang (força activa / concreta, masculina, seca ...). La tercera força és el tao, o força superior que les conté.

El Taoisme inclou una sèrie de tradicions de meditació i contemplació escrites en llibres i textos molt antics xinesos. En general és un conjunt divers de pràctiques de respiració en la meditació amb influència en el posterior budisme xinès i amb molta influència també en la medicina tradicional xinesa. Podríem dir que la meditació taoista es descriu com a meditació en moviment. Una fase comuna de la meditació taoista és el moviment en la quietud, un estat mental en calma.



Taijitu, Símbol emblemàtic del taoisme.

L'ànima immortal de l'adepte taoista

A principis del segle IV a. C. els filòsofs xinesos escrivien sobre el yin i el yang en termes relacionats amb la naturalesa. Observant de la perspectiva del tao, es veu com totes les coses s'eleven, es tornen grans i després retornen a la seva arrel. Viure i morir és simplement entrar i sortir. Les forces de la ment no tenen poder sobre qui segueix el tao. Per poder recórrer aquest camí cal preparació interna. Mitjançant la pràctica espiritual, la perseverança, el recolliment i el silenci s'arriba a un estat de relaxació que ha de ser tan serè que possibilita la contemplació de l'ésser interior, l'ànima, i així s'aconsegueix veure l'invisible, escoltar l'inaudible, sentir el inabastable.

4.Tipus de meditació:

En aquest apartat abordaré la meditació com a eina, mètode pel assoliment d'un estat superior de consciencia. En l'apartat anterior he entès el valor de la religió, com a camí de vida par tal d'assolir uns objectius amplis. També he descobert que les religions inclouen elements tècnics per tal de poder assolir aquests objectius en la experiència subjectiva humana, és a dir, la meditació.

És difícil fer unes varietats o dir uns tipus de meditació, tot i així es poden classificar de dos maneres diferents: d'acord amb el seu mètode o segons la religió d'on provenen. En aquest treball estan classificats segons la religió d'on provenen. Tot i haver-hi diferents tipus de meditació, sempre es vol arribar al mateix objectiu però a través de diferents mètodes. Recordar sobretot que la meditació no té perquè tenir un sentit religiós, sinó que és una eina.

4.1.Meditació budista:

La meditació budista tracta principalment de mantenir la ment totalment en el present, en la realitat. Hi ha moltes tècniques de la meditació budista, tot depèn de la escola i la tradició. Tot i així tot es basa en dos components: el *Samatha*, que significa calma mental i tranquil·litat; i *Vipassana*, que significa coneixement i intuïció. Així doncs podríem fer el següent esquema:

Components de la meditació budista	**Mètode**	**Elimina**	**Desenvolupa**
Samatha	Anapana	La distracció	La concentració
	Metta bhavana	L'odi, la nostàlgia, gelosia	L'Amor
	Mudita bhavana	La venjança, l'enveja	L'alegria
	Upekkha bhavana	La indiferència i la neutralitat	L'efecte humà
Vipassana	Annica	El desig	La pau interior i la llibertat
	Salayatana	La vanitat	Claredat respecte a la naturalesa de l'esser
	Pratitya-samutpada	La ignorància	La intel·ligència i la compassió

La meditació budista és una meditació que s'utilitza per a la transformació individual i social. S'utilitza per "despertar" a la realitat, i deixar enrere el passat i no pensar en el futur, sinó en el que fas en aquell moment, en el qui ets ara mateix. Per exemple, moltes vegades quan estàs menjant alguna cosa només penses com estaries si en mengessis una altra, o penses que això ja ho vas menjar fa dos dies, o etc.. però no penses en el moment, en que estàs menjant allò. Qualsevol cosa que fem sempre, en la nostra ment recorren pensaments del passat o del futur, però poques vegades del present. La meditació budista ajuda a viure en el present i dirigir els pensaments a la realitat.

4.2.Meditació zazen:

Taisen Deshimaru Roshi, un dels més grans mestres contemporanis, que ha aconseguit que la meditació Zazen s'escampés per tot Europa, convidava a anar sempre allà on hi hagi vida, allà on la nostra vida entra en problemes, però també a adquirir plena llibertat i aprofitar tots els moments. És una meditació que intenta arribar a controlar la nostra ment, i utilitzar-la per arribar a convertir-nos en un nou ser, amb una ment totalment desenvolupada. Zazen és una expressió japonesa que significa "meditar assegut".

Podríem dir que hi ha dos tipus de meditació Zazen:

Shikatanza:

És la pràctica d'una meditació basada en la respiració en la típica postura del buda o del loto. En aquesta meditació és fonamental tenir una posició correcta de la columna i una totalitat de forma en postura del loto. Es recomana també asseure's sobre un coixí per redirigir la columna a la posició correcta. Aquesta meditació consta principalment en la respiració, es tracta de deixar la ment en un estat de mínima activitat i d'alliberar el pensament, això requereix una atenció constant però tranquil·la. No forçar els pensaments, permetre que flueixin, no quedar-se pensant en alguna cosa, sinó deixar-la passar. Es tracta d'expulsar qualsevol distracció mental a l'exterior.

Köan:

Köan significa "cas públic". És un reflex de la il·luminació. Es tracta de formular un tipus de preguntes o problemes que fan que el pensament discursiu sobre el que és lògic-racional entri en conflicte, i per tant que provoqui un augment de la consciència. Es tracta de trobar la resposta a aquell Köan. Per exemple, un dels més famosos és: "Quin soroll fa una sola mà quan aplaudeix?". Aquest tipus de problemes fa que augmenti el nivell de consciència, el que farà que la ment de la persona que està practicant aquest tipus de meditació entri en conflicte amb si mateixa. Tot i així els Köans no tenen resposta, sinó que només intenten augmentar el nivell de consciència. Normalment els mestres utilitzen els Köans per esbrinar els progressos de l'alumne i saber si han entès

la doctrina. A la cultura occidental, els Köans són famosos pel gran nombre de respostes incorrectes que s'han obtingut.

4.3. Meditació transcendental:

Aquest tipus de meditació va ser creada per Maharishi Mahesh Yogui, un dels representants més importants de la tradició vèdica, al 1950 a l'Índia; però es va començar a estendre arreu del món al 1960. Està basada en l'antiga tradició vèdica de l'il·luminació*[6].

La meditació transcendental és una tècnica mental simple, natural, sense esforç i fàcil d'aprendre que es practica uns 15 o 20 min, dos vegades al dia. Es practica assegut confortablement amb els ulls tancats.

Analitzant la definició trobem els següents termes:

- **Simple:** la meditació transcendental no és difícil ni complicada.
- **Natural**: no implica manipulació o suggestió, com per exemple la hipnosis.
- **Sense esforç**: és fàcil de practicar i no requereix capacitat de concentrar-se o controlar la ment.
- **Fàcil d'aprendre**: qualsevol persona, a partir de 10 anys, pot aprendre-la.
- **Técnica mental**: no requereix esforços físics, ni postures especials.
- **Es practica 15 o 20 min dos vegades al dia**: es recomana practicar-la una vegada al matí per començar el dia amb energia i claredat mental, i una altra vegada a la nit abans de sopar per eliminar l'estrès del dia i dormir confortablement.
- **Assegut confortablement**: no es necessiten postures estranyes o complicades per practicar la meditació transcendental.

Durant la meditació transcendental la ment està en un estat silenciós, però plenament alerta de consciència; la consciència pura*[7]. Aquest estat mental és l'estat més simple de la consciència humana. Al mateix temps, el cos rep un descans i una relaxació únics i molt profunds, molt millor que qualsevol altra tècnica de meditació.

Per practicar-la s'utilitza una paraula que s'anomena *mantra*, la qual es va repetint durant tota la meditació. Durant aquesta repetició es transcendeixen els pensaments i s'aconsegueix l'estat mental més simple i una consciència pura.

Un mantra és una paraula o frase d'origen sànscrit que conté dos termes diferents: ment i alliberació. D'aquí ve el fet de que el mantra sigui un instrument per alliberar la ment de la constant pressió de pensaments. El mantra s'obté a partir del mestre que t'ensenya la tècnica de la meditació transcendental .

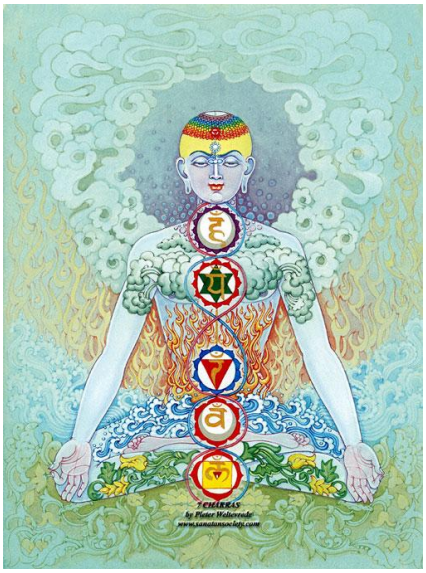
Tot i haver de repetir el mantra, això no fa que tinguis la ment ocupada i no relaxada, sinó tot el contrari, la ment esta totalment en calma i transcendint pensaments; el mantra és com un pensament més, es deixa fluir amb la freqüència necessària.

4.4. Meditació dels chakras:

Aquest tipus de meditació es porta a terme mitjançant la concentració amb uns centres d'energia que s'anomenen Chakras, que es poden trobar en el cos astral*[8]. Aquests centres d'energia estan situats al llarg d'una espècie de "tub" no físic anomenat Sushumna.

El Sushumna en el cos astral es correspon amb la columna vertebral del cos físic, que comença a la base de la espina dorsal i acaba a sobre el cap. La distribució dels Chakras és la següent:

- **Primer Chakra**: situat a la base de l'espina dorsal
- **Segon Chakra**: situat a l'altura de la cintura, per sobre dels òrgans sexuals.
- **Tercer Chakra**: situat sobre sota del pit.
- **Quart Chakra**: situat al cor.
- **Cinquè Chakra**: situat al coll.
- **Sisè Chakra**: situat al front, entre les celles. Anomenat el tercer ull.
- **Setè Chakra**: situat a sobre del cap.



Durant aquest tipus de meditació, l'energia flueix pel Sushumna i passa per cada un dels Chakras fins la zona del tercer ull. En la meditació avançada es pot fer saltar l'energia fins l'últim Chakra situat a sobre del cap. Quan s'ha arribat a fer el salt s'entra en el camí cap a la il·luminació. Si s'arriba nombroses vegades a aquest estat la persona pot arribar a la il·luminació.

Per practicar-la es comença concentrant la meditació en el tercer Chakra, això fa que els tres primers s'activin i desprenguin una energia del cos que després augmenta la capacitat de realitzar millor les coses físiques de la vida.

4.5. Meditació cristiana:

L'origen d'aquest tipus de meditació es remunta al segle IV, quan un grup de cristians, anomenats "Els Pares del Desert" van emprendre una nova vida cristiana amb l'oració constant en un ambient monàstic.

És una forma de meditació que consisteix en una forma d'oració anomenada contemplativa. És una meditació que es centra en pensaments específics i té com a objectiu reflexionar sobre el seu significat en un context d'amor a Déu. Aquest tipus de meditació no es basa en l'ús de mantres, sinó en una reflexió en la qual s'aprofundeix en el significat d'alguna cosa, per exemple de pensaments bíblics, passatges de la bíblia, etc. Tot i això hi ha algunes incompatibilitats amb les religions orientals.

Podem dir que hi ha tres coses molt importants en la meditació cristiana:

- La meditació cristiana es basa en la bíblia.
- Es reflexiona sobre les revelacions de Déu, i sobre el seu significat a diferència de les meditacions orientals, que es basen més en bloquejar el pensament i en transcendir.

- Totes les reflexions són en un context d'amor a Déu.

Sant Francesc d'Assis

4.6. Meditació islàmica:

Un musulmà té la obligació de resar 5 vegades al dia. La meditació islàmica es basa en un tipus d'oració basada en el l'Alcorà i el dhikr*[9] amb l'objectiu de consolidar el vincle entre Déu (Al·là) i la creació, i així guiar l'ànima a la veritat. És un tipus de meditació que es centra en mantenir una pau espiritual en tot moment, tant en la vida social com treballadora. Aquesta pau espiritual es diu que té una qualitat de cicatrització, tant de problemes laborals, com socials, i augmenta la capacitat de creació.

Tipus de meditació islàmica:

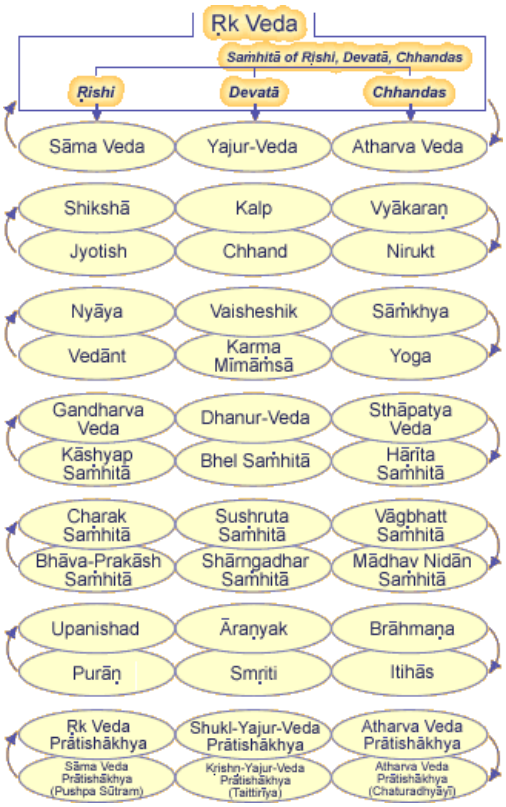
- Tafakkuro o tadabbur: Significa reflexió sobre l'univers. Aquest tipus de meditació té com a objectiu permetre l'entrada a una forma de desenvolupament cognitiu i emocional que només pot proporcionar Déu (Al·là). La sensació de rebre la inspiració divina desperta i allibera el cor, cosa que produeix un creixement infinit.

- Sufisme: Es disposa d'unes dos-centens definicions de sufisme escrites per grans mestres. Si ens referim a la naturalesa del sufisme es pot dir que correspon al teu estat actual. Aquest és el motiu de tantes definicions, ja que cada un parla dels seus estats personals i situacions. Tot i així, els sufís ho defineixen, com a la dimensió interior i mística de l'Islam.

5. La literatura vèdica: El Raja Ioga

He decidit abordar aquest capítol de filosofia oriental i centrat en la literatura vèdica (al voltant del II mil·lenni a. C) donat que moltes de les tècniques i metodologies relacionades amb la meditació provenen de les filosofies orientals fortament influenciades per els vedes.

La literatura vèdica conté una descripció completa del coneixement de la vida i de la creació. Aquesta visió ha sigut transmesa oralment a les famílies a la india a través de milions d'anys. Hi ha sigut preservada a través de les generacions per una línia elitista*[10] de mestres fins als nostres dies.



Índex de la literatura vèdica

Referència Maharishi University of Management

La paraula Veda, en sànscrit, significa literalment "coneixement". Els Vedes són textos escrits en sànscrit, que constitueixen la base de les escriptures sagrades de l'hinduisme. La "Literatura Vèdica" consta d'una llarga col·lecció de versos i llibres dividits en 36 disciplines. Cada disciplina s'especialitza en un camp del coneixement. A més de les 36 branques trobem una a part que s'anomena RK Veda (Rk).

El Raja Ioga, que significa el *ioga de la ment,* és un tipus de ioga que pertany a una de les sis doctrines de l'hinduisme:

- vedanta (de Viasa).
- **Yoga (de Patanyali).**
- sankhia (de Kapilá).
- purva mimamsa (de Yaimini).
- niaia (de Gótama).
- vaisheshika (de Kanada).

També hi ha una altra classificació més complexa relacionat amb el Raja Ioga. Aquest prové de la disciplina del ioga que pertany a les 36 + (1 Rk) disciplines de la literatura vèdica. La disciplina del ioga està estructurada en tres blocs: El Karma ioga, el Bakti ioga i el Raja ioga. El Raja ioga representa una evolució de les disciplines del ioga des de la ioga física i energètica inclosa en el karma ioga (hata ioga i laya ioga) passant per el ioga més devocional (bakti ioga) fins arribar al ioga mental i de la consciència, el raja ioga.

L'objectiu del ioga en general és gestionar la realització de la totalitat del coneixement en la vida humana.

El fundador del Raja ioga va ser un savi indi anomenat *Patanjali* (S.III a. C). Ell va ser l'autor del llibre més antic sobre el ioga de la ment anomenat els *Ioga sutres*. En els Ioga surtres Patanjali fa una descripció completa del problema de l'ésser humà. Els Ioga sutres estan estructurats en quatre llibres:

- El primer llibre conté 51 aforismes i tracta del problema de la unió orientat a una descripció versàtil de la naturalesa de la ment els obstacles i la seva eliminació.

- El segon llibre conté 55 aforismes i tracta dels passos cap a la unió i està orientat als mètodes de la realització personal. Aquí Patanjali defineix els vuit mètodes que ens condueixen cap a la autorealització*[11]. En aquests vuit mètodes apareix la meditació.

- El tercer llibre conté 55 aforismes i tracta de la realització de la unitat i els seus resultats, orientat al desenvolupament dels poders de l'ànima també anomenats Siddihs.

- El quart llibre conté 34 aforismes i tracta sobre la il·luminació, orientat a la descripció de l'estat de consciència d'unitat.

El Raja Ioga doncs es preocupa principalment de la transformació de la ment amb la meditació, és a dir, té l'objectiu d'arribar a l'alliberació o il·luminació a través del establiment de la consciència pura (la realitat) en la ment conscient.

El Raja Ioga inicia la seva pràctica espiritual a partir de la ment, però com no és incompatible amb els altres iogues permet la incorporació de elements de valor

que provenen del Hata ioga com les assanes i els pranaiamas. amb poques assanes i pocs pranaiamas. Les assanes i els pranaiamas només s'utilitzen com a mètode de preparació per meditar. (Hatha Ioga)

En la pràctica, el Raja Ioga utilitza també un *mantra*, el qual s'obté a partir del mestre. Un mantra és una paraula o una síl·laba de la qual s'aprofita només el seu so, pel propòsit de la meditació i no es té en compte el significat, si és que en té. Per exemple, la paraula *OM* s'usa com a mantra. La pràctica de la meditació en el Raja Ioga incorpora l'ús d'un mantra i el procés de meditar. Aquest procés és específic del Raja Ioga i el seu resultat és la transcendència de l'activitat de la ment fins que la ment conscient s'asseu en un estat de ment pura o que també s'anomena consciència pura, un estat d'autorealització.

6. Els "Venedors de fum"

Quan hem decidit aprendre la tècnica de meditació busquem una escola o mestre on poder aprendre la meditació. Però com podem saber que aquella escola o mestre és realment un coneixedor de la tècnica o és nomes una manera per guanyar diners sense ensenyar-te res? D'aquí el nom de "venedors de fum". En aquest apartat explicaré com distingir una bona escola o mestre de un "venedor de fum". Aquesta qüestió és altament complexa perquè en la nostra societat, formació i cost en general van junts. És a dir, acceptem pagar per formar-nos. Per tant, la qüestió és distingir que la formació que rebem és autèntica independentment del cost que tingui. Per altra banda, la formació gratuïta en aquest camp de la meditació tampoc és garantia d'autenticitat.

6.1. Buscar l'escola o mestre:

Segons diu Dôgen "Allà on algú tingui el cor d'un deixeble sincer, sense cap dubte, el mestre apareixerà". Amb això es refereix a que el mestre et trobarà a tu, i que si realment busques de manera sincera de trobar un mestre, aquest apareixerà a la teva vida. Tot i així, com pots distingir si realment ho és o no? Aquí estan diferents característiques per descobrir un "venedor de fum", extretes d'un article publicat a la revista "*Karmapa International Buddhist Institute":*

- Un mestre mai et dirà que té títols o premis (si és que els té), a no ser que tu l'hi demanis. **Un mestre no necessita ensenyar-te títols per demostrar que sap la tècnica de la meditació.**

- Un mestre **mai et dirà que ets el seu deixeble**, ni et dirà que una vegada començat el curs no el pots abandonar. **Has de tenir el màxim de llibertat a decidir tu**.

-**Un mestre cobrarà pels seus ensenyaments un preu raonable** i et farà un bon contracte redactat. O en cas de no haver-hi contracte, t'oferirà un **tracte ben definit**.

-Un mestre **no et dirà mai que ell és l'únic** que et pot ensenyar la tècnica de la meditació, ni que ell és el millor en aquest àmbit.

-**Un mestre no té perquè anar vestit amb túniques** ni algun tipus d'uniforme per ensenyar. Amb roba còmoda ja ni hauria de haver prou.

-**Un mestre sempre voldrà aprendre coses noves**, serà coneixedor de tots els tipus de meditació i coneixerà d'elles qualsevol àmbit.

En resum, els elements essencials són:

- Coneixement profund de la tècnica i experiència en la pràctica; un mínim de 20 anys aproximadament.
- Llibertat de l'alumne de decidir el seu propi camí.
- Una comprensió clara i equivalent entre el cost i la formació rebuda.
- Llibertat tant en l'aprenentatge com amb la pràctica d'altres opcions.
- Distinció entre dogma i espiritualitat, i la no necessitat de haver de seguir una determinada filosofia o estil de vida.

6.2 Identificació dels "venedors de fum":

Amb la psicologia occidental, es reconeix que l'ésser humà posseeix un quasi il·limitat potencial de coneixement. També és reconegut que aquest creixement es produeix en general en etapes jeràrquiques. Cada etapa progressiva porta en si mateixa una àmplia construcció de la pròpia identitat, de la posició en el món i les relacions amb els altres. Cada etapa estableix un marc de treball. Aquest model conegut com a "Etapes del desenvolupament de l'ego" va ser descrit per Jane Loevinger al 1976 basat en el model de Erikson i Sullivan que estableix que la maduresa de l'ego al llarg de la vida és el resultat d'una interacció dinàmica entre el jo interior i l'entorn exterior.

Escriptors reconeguts com el professor William R. Torbet han adoptat aquest model i l'han aplicat a la societat contemporània i als sistemes de lideratge en les empreses i a la política. En aquest model, en síntesi planteja un creixement des d'etapes bàsiques a etapes molt més evolucionades de la personalitat. També aquest punt va ser tocat i definit per Abraham Maslow, conegut pel seu model de la "Piràmide de Maslow". Aquest model psicològic planteja la següent estructura d'etapes:

1. Oportunista*[12]
2. Diplomàtic
3. Expert
4. Aconseguidor
5. Individualista
6. Estratègic
7. Alquimista*[13]

Un "venedor de fum" és un perfil psicològic molt més a prop de l'oportunisme o etapa psicològica oportunista, és a dir, una persona immadura i relacionada

amb beneficis a curt termini, incapaç de rebre i fer autocrítica i d'assumir cap mena de responsabilitat. Com es tradueix aquest concepte d'una forma pràctica al problema que ens ocupa? Un mestre "venedor de fum" seria identificat sota els següents paràmetres:

- Una persona nouvinguda en aquest coneixement de la meditació sense experiència contrastada.
- Necessitat de control de l'alumne.
- No definició o manca de claredat sobre la formació i un cost no ben definit.
- Seguiment a "cegues" no permet el diàleg obert.

A vegades hi ha persones que s'identifiquen com a mestres, que són víctimes de la seva pròpia ignorància, i més enllà de voler aprofitar-se, són una mala guia i en conseqüència porten als seus alumnes per un camí més feixuc. No obstant, aquests perfils són difícils d'identificar a priori.

7.Visió científica de la meditació

Cada dia més es busquen respostes sobre el misteri de la vida. Una manera d'entendre el que existeix en el nostre interior és la introspecció a través de diversos camins. Totes aquestes experiències que són subjectives, s'intenten estudiar amb aparells científics moderns, fascinants i innovadors per endinsar-se a les profunditats dels nostres mecanismes, molècules, cèl·lules, sistemes, òrgans, connexions i regions del cervell, etc. Tots aquests exemples són responsables de la racionalitat, l'emotivitat, la visió, la percepció, la capacitat d'aprendre, etc.

Al llarg de la història hi ha hagut molts conflictes entre: ciència i religió, ciència i pseudociència, raó i passió, etc.

7.1 La meditació i les ones cerebrals:

Els processos que es donen al cervell durant la meditació es coneixen poc des del punt de vista científic. Malgrat tot el que he vist és que hi ha un creixement en matèria d'investigació en aquest camp de la meditació, i els seus efectes al cervell. Les referències que he trobat s'encaminen principalment a dos temes relacionats amb el funcionament del cervell durant la pràctica de la meditació:

1. Coherència de les ones cerebrals.
2. Generació de patrons de ones específics en el lòbul frontal.

Per entendre-ho millor primer cal saber què són les ones cerebrals i quins tipus n'hi ha:

Ona cerebral: És l'activitat elèctrica produïda pel cervell. Es produeixen en diverses situacions i moments. Es poden captar gràcies a uns aparells anomenats electroencefalograma.

<u>Tipus d'ones:</u>

Ones Delta: Tenen una freqüència d'entre 0,5-4 cps (cicles per segon). Sorgeixen principalment mentre dormim, i quasi mai mentre estem desperts. Els estats psíquics que s'hi relacionen són: dormir sense somiar, hipnosi profunda, i també en estat de coma. Les ones delta són d'una gran importància en els processos curatius i per incrementar els processos creatius.

Ones Theta: Tenen una freqüència d'entre 5-8 cps . Es produeixen durant els somnis, en la meditació profunda, en el ioga, i mentre actuen les formacions dels subconscient. Les característiques psíquiques que s'hi relacionen són: millora de l'aprenentatge, imaginació, millor memòria.

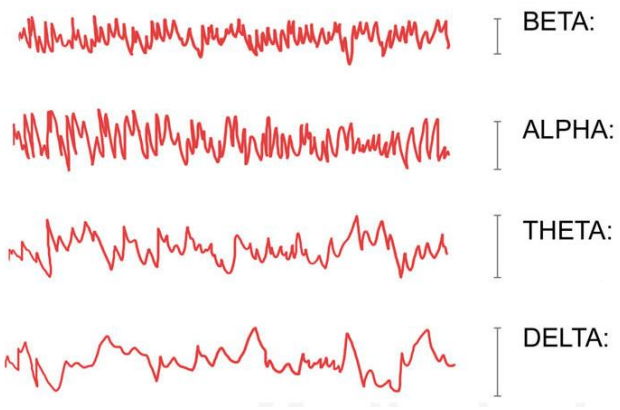
Ones Alfa: Tenen una freqüència d'entre 9-12 cps. Es produeixen en estats de relaxació, normalment abans de dormir, o durant algun massatge, i alguns sentiments. Els estats psíquics que s'hi relacionen són: relaxació agradable, pensaments tranquils, pensaments despreocupats, relació cos - ment, ...

Ones Beta: Originen un camp electromagnètic amb una freqüència d'entre 13-38 cps. Sorgeixen quan la persona està desperta, i en plena activitat mental. Són bàsicament els sentits i alguns sentiments. No són bones per l'aprenentatge. Els estats psíquics que s'hi relacionen són: estat d'alerta molt alt, inquietud, por, irritació, dubte, inseguretat, ...

En resum, hi ha 5 tipus d'ones cerebrals, cada una amb una funció especifica. Tot i així durant el dia a dia, es produeixen milions d'ones cerebrals, i qualsevol cosa que fem és producte de la barreja de diverses ones cerebrals. Errors, estrès, ansietat, i trastorns, són productes d'una mala connexió o equilibri entre les diferents ones. Molts problemes sorgeixen quan poc a poc ens anem decantant només amb una ona cerebral i això produeix problemes a la llarga. Per exemple, en el nostra dia a dia, estar obligada a patir estrès i a pensar molt, això fa que estiguem bona part del dia creant moltes ones betes, cosa que fa disminuir la capacitat de concentració, i patir ansietat, entre d'altres.

Tipus	**Freqüència**	**Situació mental**
Delta	0,5–4 cps	Processos curatius, dormir i increment dels processos creatius.
Theta	5-8 cps	Durant els somnis i a la meditació profunda.
Alfa	9-12 cps	Estats de relaxació, normalment abans de dormir i alguns sentiments.
Beta	13-38 cps	Els sentits i alguns sentiments.

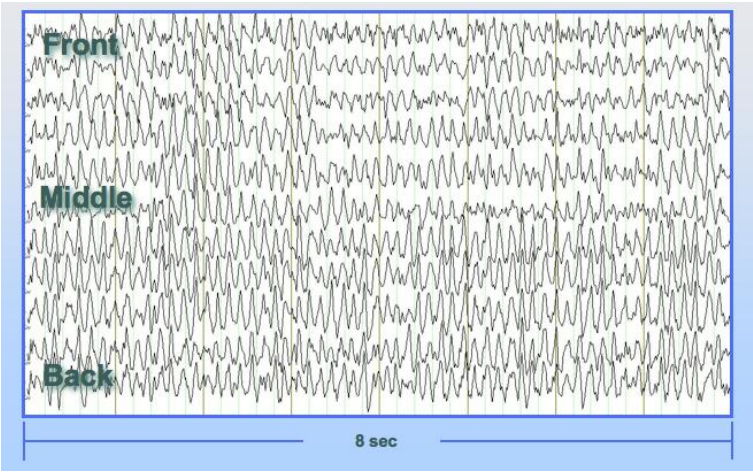
cps = cicles per segon



Imatge d'un EEG que mostra el patró d'ones d'una persona desperta

Coherència d'ones cerebrals:

S`han conduït investigacions durant la practica de la meditació per identificar el creixement de l'activitat d'ones alfa en el còrtex frontal*[14], en el centre i en la part posterior. Les lectures dels electroencefalogrames (EEG), demostren patrons altament coherents durant la pràctica de la meditació, la qual cosa s'interpreta com un patró de funcionament cerebral més òptim. Aquest factor té una translació directa a una experiència subjectiva de la ment dels individus que s'identifica més amb nivells de molt de silenci, d'alerta i de pura consciència.



Imatge d'alta coherència de EEG durant la pràctica de la meditació transcendental.

Interpretació: La coherència, en la imatge, s'observa veient com coincideixen les crestes i les valls de les ones. Dit d'una altra manera, estan en fase. Això és equivalent, per exemple, a la coherència en la llum, com el làser. Un patró d'ones coherent és sincrònic i significa que neurones es disparen totes alhora d'una manera sincrònica durant la pràctica de la meditació, però en el dia a dia funcionen d'una manera asíncrona, i per tant, es cancel·len entre elles.

Generació de patrons d'ones específics en el lòbul frontal

Un altre aspecte a tenir en compte, és el tipus d'ones que es generen al practicar la meditació. Aquest tipus d'ones representa els diferents nivells d'activitat i de consciència. Els estats de consciència que estan definits són els següents:

1. Estat de vigília
2. Estat de somiar
3. Estat de dormir profund
4. Estat de meditació

Aquests estats de consciència responen a patrons d'ones de l'activitat cerebral:

• **Estat de vigília**	Les ones cerebrals BETA són les de major freqüència que va de 14 cicles per segon fins a 38 cicles per segon. Aquestes són les de l'estat normal de pensament, la seva consciència externa activa el procés de pensament. Sense beta no seria capaç de funcionar en el món exterior.
• **Estat de somiar**	Les ones cerebrals THETA són la ment subconscient. Que van des al voltant de 4 cicles per segon fins a 8 cicles per segon, theta és present en el somni del son i ofereix l'experiència de la meditació profunda quan mediten. Aquestes també contenen el magatzem de la inspiració creativa i és on sovint tenen una connexió espiritual. Les ones Theta ofereixen el pic de l'experiència.
• **Estat de dormir profund**	Les ones cerebrals DELTA són la ment inconscient, l'estat de somni, que van des al voltant de 0,5 cicles per segon a 4 cicles per segon. Però quan està present en combinació amb altres ones en un estat de vigília, aquestes actuen com una mena de radar la recerca d'informació i arribar a entendre les coses més profundes del nivell inconscient que no podem entendre a través de procés de pensament.
• **Estat de meditació**	El patró d'ones cerebrals de la meditació és una combinació d'ALFA i THETA, on theta ofereix la profunditat i la profunditat de l'experiència de la meditació, l'espai interior del subconscient que la creativitat, la perspicàcia i la curació i alfa proporciona el pont, o en l'enllaç a la consciència, pensant en la ment de manera que pots recordar el contingut de la teva meditació.

Referència: Anna Wise Center

8.Meditació i levitació

He decidit abordar aquest tema controvertit degut a que hi ha una cultura popular que relaciona la meditació amb la levitació, però el que he vist és que és fruit d'una manca de comprensió dels dos termes. Tal hi com he assenyalat en l'apartat 2, ja hem abordat la definició del que és la meditació, entesa com l'experiència subjectiva del silenci interior, un estat basal de mínima activitat mental, també anomenat "estat contemplatiu" de la ment on aquesta només està referenciada en si mateixa en un estat de ment pura o consciència pura. Aquest estat es correspon amb un estat de mínima excitació o mínima activitat. Des del punt de vista fisiològic i de funcionament del cervell hi ha estudis, esmentats en el present treball, que mostren la generació de patrons de baixa freqüència (ones Alfa, Theta i Delta) en el funcionament del cervell en l'estat de meditació així com també, nivells d'alta coherència en les ones cerebrals, la qual cosa significa un funcionament més òptim de les xarxes neuronals. L'aspecte a assenyalar és que en l'estat de meditació no es produeix cap acte conscient o acció conscient, sinó que és un procés de reducció de l'activitat. Per tant, la conclusió és que no es genera cap acció específica, sinó que, es manté un estat d'observació o atenció sense generació d'accions concretes. En aquest sentit no pot haver-hi connexió directe amb l'acció de la levitació.

Per abordar el concepte de la levitació i avaluar si existeix una connexió real amb la meditació o amb algun tipus de meditació s'ha d'anar pas a pas, ja que es tracta d'un tema profundament complex. Primer de tot anem a definir el concepte de levitació. La levitació és l'efecte pel qual un cos o objecte està en suspensió estable en el aire, sense fer servir cap altre objecte físic en contacte amb el primer que el pugui sustentar. És un estat d'antigravetat. Des d'un punt de vista científic hi ha diversos mètodes de levitació, per exemple, levitació electrostàtica, magnètica, aerodinàmica, acústica, òptica i antigravetat, totes elles completament demostrades.

La levitació relacionada amb les persones està envoltada d'incerteses, misticisme, màgia, etc. A la religió occidental com el cristianisme, el catolicisme hi ha forces registres que relacionen sants i episodis de levitació, per exemple, Jesucrist, Sant Fransesc D'Assís, Sant Joan de la Creu, Santa Teressa, i altres, també n'hi ha en altres religions. En el Raja Ioga, que és una disciplina específica on apareix la meditació com a eina fonamental per assolir un estat de plena consciència, també fa referència específica a la levitació. Patanjali, el savi catxemira fundador del Raja Ioga, menciona la levitació en els seus ioga sutres:

III.39. udāna jayāj jala paṅka kaṇṭakādiṣv asaṅga utkrāntiś ca

When the anti-gravitational vital force that has an ascending flow is directly understood, there follow powers of levitation and passage over water, mud, thorny bush, etc.,without coming into contact with them.

Quan la força vital anti-gravitacional que té un flux ascendent està directament comprès, seguiu els poders de la levitació i el pas sobre l'aigua, el fang, arbust espinós, etc..., sense entrar en contacte amb ells.

Text llibre III.39 dels Ioga sutres de Patanjali.

Les referències com aquesta, sobre la levitació que fa Patanjali, sembla ser el resultat específic d'una pràctica conscient que té com a objectiu, per una banda, la demostració de la levitació física, i per l'altre, la demostració d'un determinat mestratge sobre les lleis de la natura. Més enllà de l'experiència física, Patanjali fa referències que la levitació és un resultat del creixement cap a un estat d'il·luminació, és a dir, un estat de plena consciència. També fa referències a l'ús de tècniques especifiques, actives denominades Siddhis, que activen aquests fenòmens. Aquests Siddhis semblen que són tècniques contraposades a l'estat de meditació, és a dir, mentre l'estat de meditació ve a ser un estat de buit o de mínima activitat, els Siddhis com el de la levitació, són activitats generades des de l'estat de meditació.

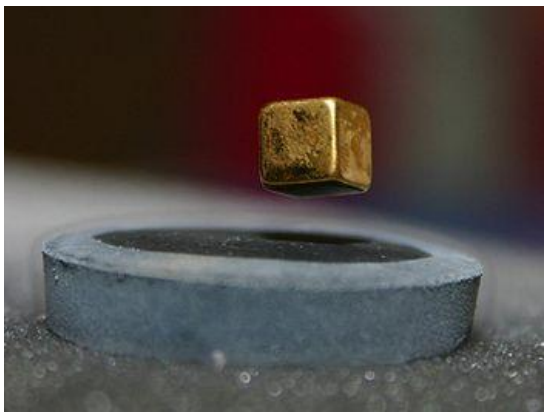
Òbviament, s'intueixen implicacions i necessitats relacionades amb la ment, el funcionament del sistema nerviós, la seva fisiologia i les lleis físiques, clàssiques, relativistes i mecanicoquàntiques, d'acord amb la literatura científica que he revisat.

La hipòtesi de la levitació relacionada amb les persones hauria d'explicar-se des de la integració de totes aquestes disciplines de coneixement.

La conclusió final del meu estudi, és que meditar no significa levitar, sinó que són activitats diferents, però que poden estar relacionades si són dirigides cap a un fi concret. Per altra banda, la levitació relacionada amb l'activitat espiritual pura o mística s'ha de diferenciar de les activitats de màgia o il·lusionisme que enganyen els sentits a traves de falses il·lusions. A partir d'aquí la levitació relacionada amb l'activitat subjectiva requereix d'un estudi ampli i profund.

Suggereixo anar molt en compte en descartar de pla l'existència de la levitació relacionada amb persones sense avaluar l'estat actual de la investigació sobre el tema, donat que he vist que hi ha moltes referències científiques que demostren la generació de primers estadis de levitació en estats de meditació avançada, com per exemple, els estudis realitzats pel grup de meditació transcendental i en concret en la pràctica anomenada "Yogi Flying".

Imatge Yogi flying



Levitació magnètica

1ª Entrevista: Sobre la levitació i la meditació

Nom i cognoms: Maribel Herrera

1. Digui la seva opinió sobre el concepte de la meditació i la levitació.

- *Meditació: el procés d'interiorització en l'estat més calmat de la ment. Levitació: a partir d'aquest punt de màxima calma a l'interior de la ment activar moviment.*

2. M'han dit que la meditació transcendental i el raja ioga avançat permeten experimentar algun tipus de levitació, és cert?

- *Sí.*

3. Vostè pràctica la levitació?

- *Sí.*

4. Quin és l'objectiu de levitar?
- *L'experiència interna.*
5. Pot descriure l'experiència què se sent levitant?
- *Estat d'expulsió de l'energia pura.*
6. Quan temps fa que practica la meditació?
- *Fa uns 30 anys.*
7. Quan de temps fa que practica la levitació?
- *Fa uns 25 anys.*

2ª Entrevista: Sobre la levitació i la meditació

Nom i cognoms: Anónima (No ha donat la autorització per la publicació del seu nom en aquest treball)

1. Digui la seva opinió sobre el concepte de la meditació i la levitació.

- *En la meditació el que fem és obrir la nostra ment conscient al camp profund i silenciós de la consciència pura. Un camp de potencial infinit de creativitat. El que en física moderna, mecànica quàntica, s'anomena "el camp unificat i super simètric de totes les lleis de la naturalesa". Quan meditem portem la nostra ment conscient a identificar-se amb aquest camp unificat de les lleis de la natura que resideix en la part més subtil de la nostra ment i que també s'anomena consciència pura. Des d'aquest camp de totes les possibilitats, podem generar una subtil intensió, i des d'aquest camp la ment és tant poderosa que immediatament es manifesta la intensió i es produeix l'efecte de la levitació. Per tant, la levitació és una acte conscient des del nivell fonamental de les lleis de la natura.*

2. M'han dit que la meditació transcendental i el Raja ioga avançat permeten experimentar algun tipus de levitació, és cert?

- *Sí. La meditació transcendental, la meva opinió, és que prové de la literatura vèdica i de les ensenyances de Patanjali, per tant, també és Raja ioga. En aquest sentit, les tècniques més avançades del Raja ioga incorporen la formació en les tècniques anomenades "Siddhis" a on es desenvolupen les pràctiques com la levitació.*

3. Vostè pràctica la levitació?

- *Sí, el primer estadi de la levitació, en la que el cos s'eleva i torna a caure.*

4. Quin és l'objectiu de levitar?

- *En primer lloc representa el mestratge sobre la llei natural. Dit això, el veritable objectiu de la levitació és accelerar el procés cap a la il·luminació. En la levitació, més enllà del fenomen físic, el que compta és l'experiència subjectiva d'un estat de llibertat intens. Per altra banda, hi ha una relació entre l'experiència subjectiva i el patró de funcionament del sistema nerviós i del cervell; la qual cosa significa un procés de transformació fisiològic.*

5. Pot descriure l'experiència que se sent levitant?

- *Hi ha un procés d'efervescència interior que creix fins al col·lapse, en aquest instant la ment transcendeix l'espai i el temps, i el cervell entra en total coherència de funcionament. Per un instant, es té una forta sensació de lleugeresa, de sobte el cos flota en l'aire i s'experimenta un estat d'intensa llibertat.*

6. Quan temps fa que practica la meditació?

- *28 anys.*

7. Quan de temps fa que practica la levitació?

- *Uns 27 anys.*

3ª Entrevista: Sobre la levitació i la meditació

Nom i cognoms: Rosa Adelaida del Pino Muñoz

1. Digui la seva opinió sobre el concepte de la meditació i la levitació.

- *Creo que la meditación te acerca al conocimiento de ti mismo y te permite disfrutar en profundidad de todo lo que te rodea . Respecto a la levitación creo que cuando se practica hay un gran incremento de la coherencia cerebral.*

2. M'han dit que la meditació transcendental i el raja ioga avançat permeten experimentar algun tipus de levitació, és cert?

- *Con la meditación trascendental, que es la que conozco y practico , podemos experimentar lo que sería la primera etapa de la levitación.*

3. Vostè pràctica la levitació?

- *Practico una técnica para desarrollar dicha capacidad , pero aún estoy en los primeros estadios.*

4. Quin és l'objectiu de levitar?

- *Experimentar la máxima relación entre mente y cuerpo llegando a tener una consciencia trascendental.*

5. Pot descriure l'experiència que se sent levitant?

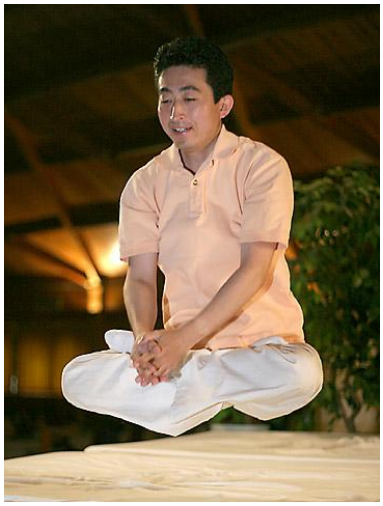
6. *Mi experiencia no es en este momento de levitación tal cual pero sí de una sensación de ligereza y gran energía.*

7. Quan temps fa que practica la meditació?

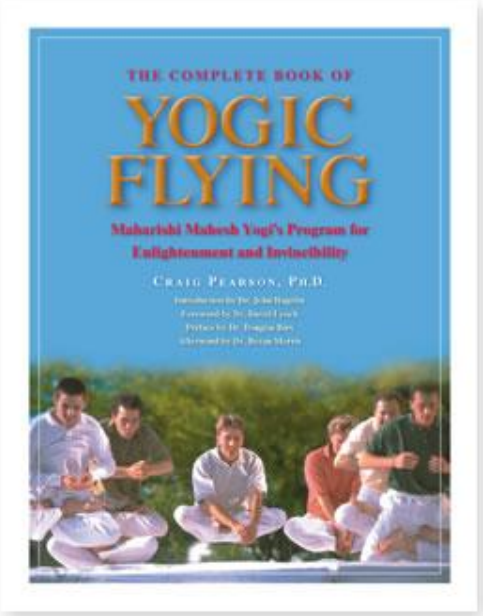
- *28 años.*

8. Quan de temps fa que practica la levitació?

- *La primera etapa de ésta , que he explicado más arriba ,27 años.*



Persones practicant la tècnica de "Yogi Flying" (imatges extretes d'internet i poden estar subjectes a "copy right")



Portada del llibre "Yogic Flying" comentat anteriorment

9. “Attrezzo” de la meditació

La paraula “attrezzo” ve de l’italià i significa complement. Aquesta expressió s’utilitza en el món del teatre i el cinema per parlar dels elements físics que representen objectes a la vida real. Són elements que s’utilitzen per interactuar dins de l’obra o pel·lícula.

Amb aquest terme definit, puc explicar la frase “Attrezzo de la meditació”. Amb aquesta frase em refereixo a tot el contingut d’elements físics de la meditació. Per exemple, la presència de budes, Sants, la creu cristiana, o algun altre tipus de element religiós i/o de pensament. Meditar es pot fer a qualsevol lloc i moment, val a dir però, que hi ha llocs i moments recomanats i preferiblement aconsellables.

Lloc i quan meditar:

Com he comentat abans meditar es pot fer allà on es vulgui, tot i així hi ha diferents recomanacions. També depenent del tipus de meditació seran adients uns llocs o uns altres però en general les recomanacions són les següents:

- **Lloc còmode**: és recomanable estar meditant sobre algun tipus de matalàs o coixí, ja que és més còmode i permet al cos una relaxació més completa.

- **Ventilació**: És molt important que al lloc on es mediti tingui una bona ventilació, ja que és una cosa molt important per realitzar una meditació profitosa i per una concentració millor.

- **Ambient tranquil**: és recomanable meditar en un ambient tranquil i silenciós, ja que ajudarà a una major concentració i un augment de la relaxació i el confort. També es recomana tenir una habitació només dedicada a la meditació, així assegures un lloc on poder estar tu i només tu.

- **Horari diürn**: és recomanable meditar en horari diürn, ja que el cos està plenament actiu i en un horari que no et permeti adormir-te, cosa que podria passar en horari nocturn.

Tot això només són recomanacions que et faran notar una gran millora si les segueixes. Tot i així, cadascú és lliure de meditar on vulgui i quan vulgui, segons les seves necessitats o temps lliure.

Attrezzo:

Com hem comentat abans Attrezzo vol dir complement. En qualsevol tipus de meditació no és necessari l’ús específic de algun objecte, roba especial, etc.; però sí que es recomanen un seguit de coses per fer que la meditació sigui més profitosa:

- **Roba còmoda**: Es recomana portar un xandall o algun tipus de roba molt còmoda i ampla, per facilitar moviments en cas que la meditació practicada els hagi de fer, i també perquè permet una major relaxació del cos.

- **No és necessari l'ús d'adorns**: No és necessari tenir cap tipus de adorn, figures o ambients religiosos per poder meditar. Cal recordar que la meditació és una tècnica i que no té perquè tenir un motiu religiós per la seva pràctica.

- **Música**: En molts tipus de meditació, alguns en el final i altres durant la pràctica, es recomana fer ús d'una música tranquil·la, però sobretot sense cap tipus de veu, només melodies tranquil·les. Això es recomana ja que el cervell amb aquests tipus de música es relaxa i ajuda també a que la meditació sigui més profitosa i relaxant.

- **Il·luminació**: En la meditació és recomanable un ambient més enfosquit. Tot i així és imprescindible que hi hagi alguna llum, tant pot ser espelmes, com la claror del dia, com algun llum de sobretaula. Això ajudarà principalment a que els ulls es relaxin, i que en obrir-los no hi hagi un contrast fort entre foscor i claror.

Ambient tranquil per meditar

10. Part pràctica del Treball de Recerca

El meu treball sobre la part pràctica del projecte de recerca consisteix en dos grans blocs:

1. Un bloc d'enquestes a practicants de meditació. La idea que persegueixo és la recerca dels beneficis de la meditació des d'un punt de vista general. En principi, els enquestats són practicants de qualsevol tipus de meditació, és a dir, no estan enfocats només sobre un tipus en concret.

2. -Un altre bloc més experimental. La idea que persegueixo és la d'avaluar dades específiques objectives del impacte de la meditació sobre la fisiologia. El plantejament serà sobre una mostra reduïda a practicants de meditació.

El primer és estadístic i el segon experimental.

10.1. Enquestes personals:

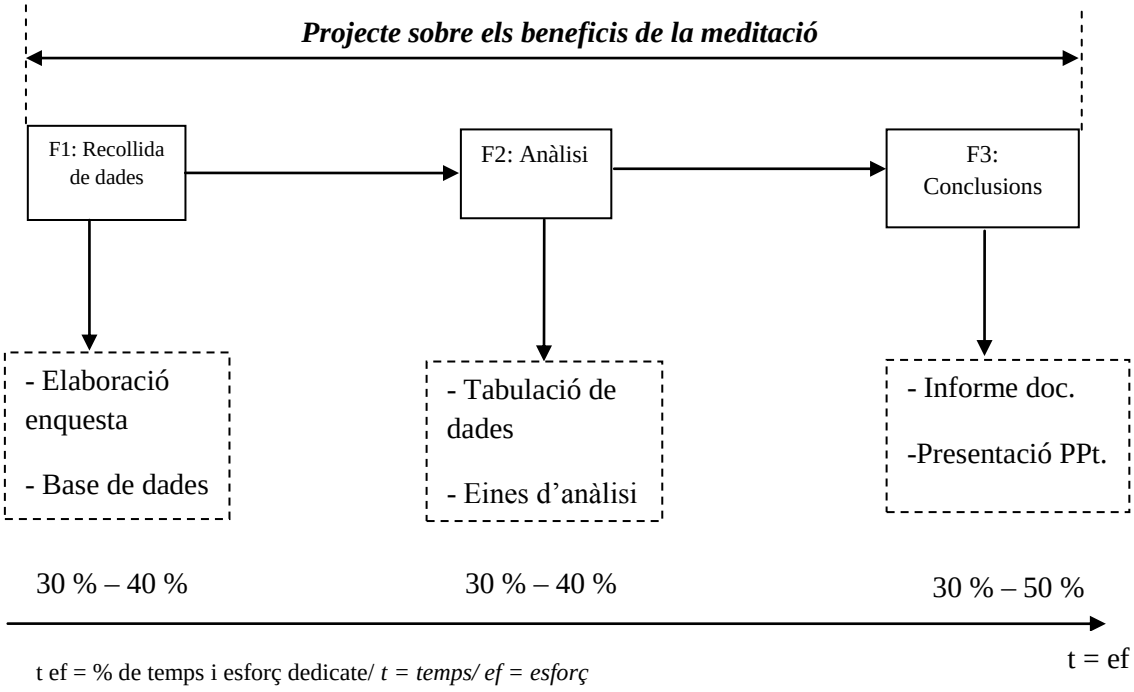
L'elaboració d'enquestes personals, en si mateixa representa dissenyar un projecte composat per tres fases:

- F1: Fase de recollida de dades

- F2: Fase d'anàlisi

- F3: Fase de conclusions

Seguidament presento la metodologia definida a traves d'un model gràfic:



En relació a la primera fase de recollida de dades es compon de l'elaboració d'una enquesta individual i la definició i preparació de la base de dades a on s'abocaran totes les respostes per poder ser tractades a la fase d'anàlisi. Un tema a considerar serà trobar una metodologia addicional que permeti l'ús eficient d'aquestes enquestes. També en el gràfic assenyalo la fletxa del temps i el grau d'esforç, tots dos integrats en el percentatge; he donat per suposat percentatges equivalents d'esforç i temps.

En la fase d'anàlisi hi hauran dues grans activitats la tabulació de dades i la preparació i ús d'eines analítiques que permetin extreure conclusions. Aquestes conclusions seran correctament exposades a la tercera fase, sobre la base d'un document word inclòs o annexat al document del projecte i també en format presentació per la seva exposició.

Sobre els percentatges de temps i esforç simplement dir que he posat més esforç i dedicació en les fases d'anàlisi i documentació. Això és degut a que per la fase de recollida de dades he dissenyat un sistema més eficient, el qual explicaré seguidament.

F1: Fase de recollida de dades: Sobre el mètode emprat per l'elaboració i respostes de les enquestes

Els objectius principals que he tingut en compte són els següents:

- Arribar al màxim nombre possible d'enquestats.

- Minimitzar al màxim el temps emprat per la resposta de les enquestes: significa tot el treball de posar-se en contacte amb els enquestats objectius, fer-los arribar l'enquesta i la recollida posterior de les dades o de les enquestes.

- Traspassar les respostes de les enquestes d'una manera eficient a una base de dades que permeti la tabulació de les dades i de la informació per ser tractada fàcilment en la fase posterior d'anàlisi.

Per fer front als objectius mencionats he buscat un mètode eficaç i eficient que permetés integrar l'essència d'aquests objectius. El primer element que s'ha de mencionar és aconseguir una base de dades de possibles enquestats BDC (base de dades de contactes). Aquest element mereix especial menció. Fruit de la meva pràctica personal de quasi dos anys, he estat en contacte personal amb un grup força ampli de persones practicants de les quals tinc dades de contacte. M'ha sigut relativament fàcil muntar aquesta base de dades de contactes. Prèviament comentat amb molts d'ells, vaig poder obtenir més persones de contacte a afegir a la base de dades. En total vaig reunir uns vuitanta contactes en la BDC.

Sobre la BDC (base de dades de contactes):

Totes les dades relatives de contactes es composaven del nom de la persona i el seu e-mail. Vaig programar una llista de distribució específica per l'enviament d'e-mails a grups. Aquesta base de dades va incloure vuitanta-una adreces de correu. Per motius de confidencialitat les dades dels enquestats no estan exposades en el present treball, però sí que en la llista d'agraïments hi haurà els noms dels enquestats que han donat la seva autorització a la publicació del seu nom.

Sobre les enquestes:

Vaig dissenyar una enquesta amb preguntes quantitatives i tancades i preguntes qualitatives obertes. Inicialment la vaig elaborar en format word i està en l'annex I en el present treball. Una vegada validada amb el meu tutor la vaig programar com a formulari amb les eines de google per poder ser visualitzada on-line, és a dir, via wwweb. A partir d'aquí ja s'intueix que he optat per un mètode on-line versus enquesta tradicional per entrevista personal, la qual m'hagués suposat un consum extraordinari de temps.

Sobre la comunicació amb els enquestats:

Vaig dissenyar una carta a on el text explico l'objectiu de l'enquesta i facilito un enllaç d'accés directe a l'enquesta en format formulari on-line. Enllaç a l'enquesta:

https://docs.google.com/spreadsheet/gform?key=0At6804VL8XzndGlycGdSR21ieW1HcjZLV0szODNheGc#invite

El text de la carta està en l'annex II del present treball.

En el present treball m'ha fet falta fer dos enviaments periòdics als enquestats: un a l'inici de les enquestes i un segon enviament recordatori a la resta d'enquestats que encara no havien respost per demanar-los i recordar la col·laboració. Vaig decidir no fer més enviaments.

Sobre la BDR (base de dades de respostes):

La metodologia emprada a més dels beneficis de velocitat i eficiència compta addicionalment amb un gran benefici; la resposta online permet que automàticament es construeixi una BD de respostes que poden ser exportades des de google a format *excel*. Això facilita enormement l'abocament de dades per poder ser tractades ràpidament i preparar l'anàlisi posterior. Aquesta BD de respostes està en l'annex III del present treball. En total s'han recollit les

respostes de quaranta-set persones de les vuitanta enquestades, el que suposa un 58,8 % de participació.

Imatges de la metodologia emprada amb les eines de google:

Figura 1: Exemple real del formulari programat

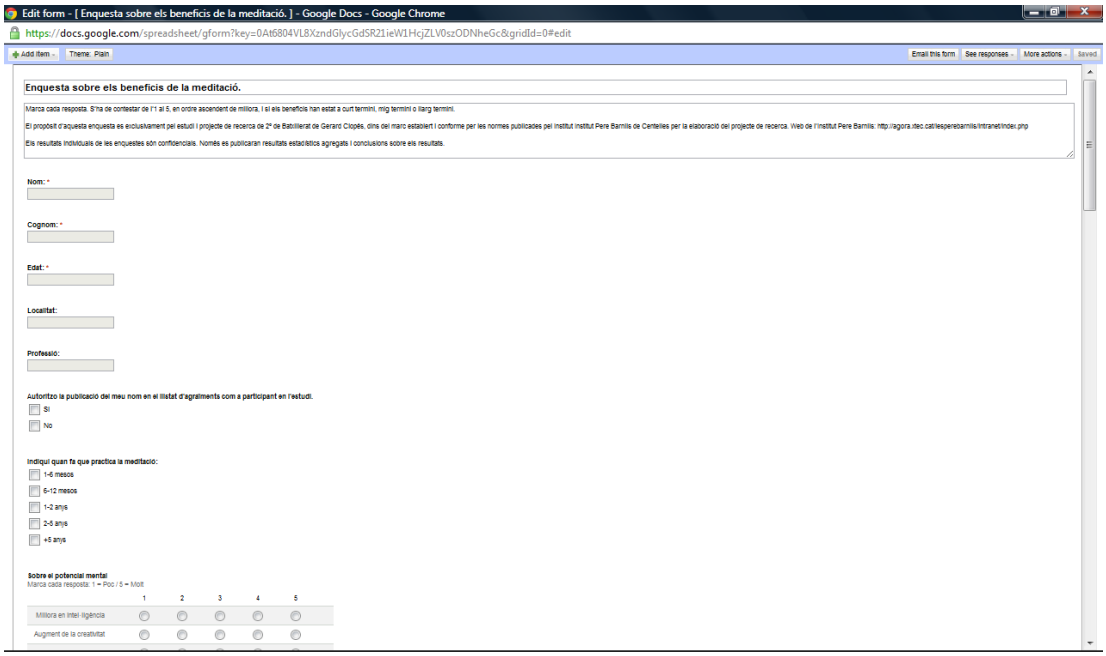
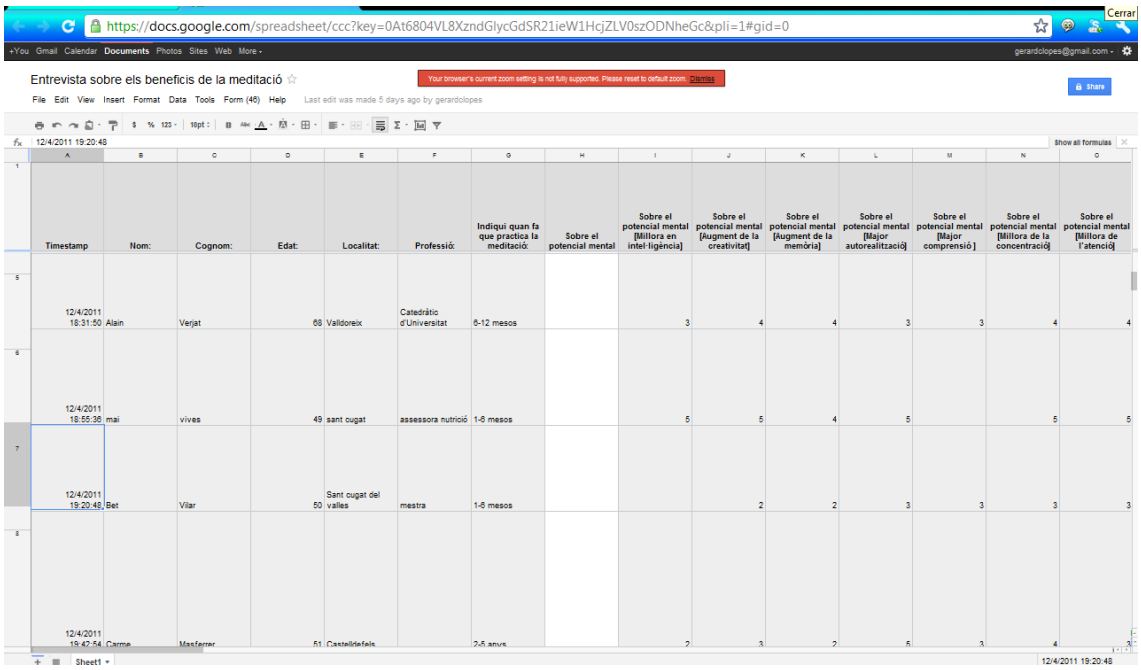


Figura 2: Exemple real de la base de dades de respostes amb format google (no exportada encara a format excel)

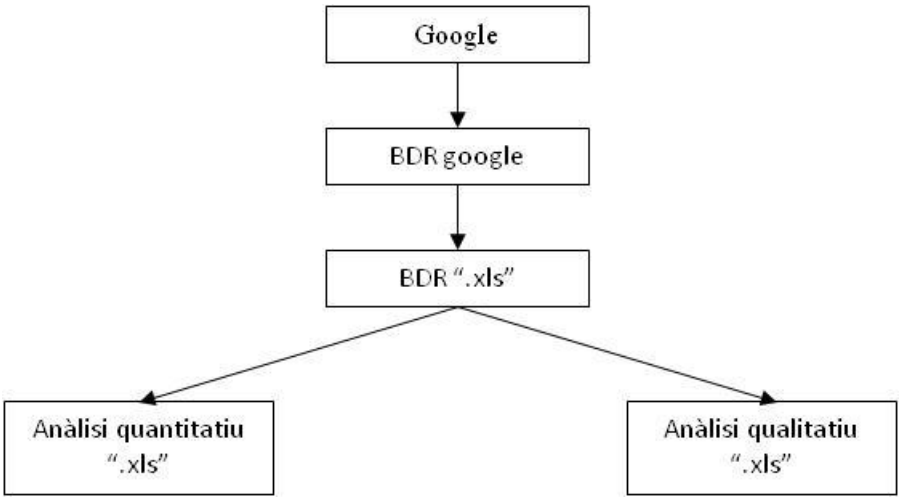


10.1.1. Anàlisi quantitatiu i qualitatiu:

En aquest apartat abordaré tot el cos central del projecte que està relacionat amb l'anàlisi del primer bloc d'enquestes contestades per practicants de meditació.

Fase d'anàlisi: Sobre el mètode emprat per l'anàlisi

Sobre la fase d'anàlisi, seguidament definiré la metodologia emprada. Les eines de google permeten que la resposta a les enquestes via online es vagin carregant en un format de columnes i files elaborant una base de dades en brut en el mateix format de google. Per poder fer l'anàlisi prèviament s'ha de descarregar aquesta base de dades en un format que permeti la tabulació i el tractament de les dades per poder, posteriorment, elaborar l'anàlisi. Seguidament es mostra la metodologia emprada en el següent esquema:



En l'esquema s'assenyala que des de google es genera un BDR amb format google, no vàlida per l'elaboració d'anàlisis; és només vàlida com a repositori de dades que provenen automàticament de les enquestes contestades. L'avantatge és que ja queden organitzades amb format de files i columnes. Les eines de google permeten l'exportació d'aquesta BDR a altres formats, entre ells, un format excel. El format excel és el que he escollit pel blocatge de la BDR. A partir d'aquí he generat dos còpies idèntiques per abordar els dos tipus d'anàlisi fonamentals que realitzaré: L'anàlisi quantitatiu i l'anàlisi qualitatiu.

10.2.1 Anàlisi quantitatiu (metodologia i anàlisi)

El BDR provinent de google està ja en format excel, la qual cosa significa que tinc un full de càlcul d'excel amb totes les dades organitzades en files i columnes. En aquest arxiu puc generar fulls de càlcul addicional i dins del mateix arxiu, comunament anomenades "pestanyes". Per aquesta anàlisi he generat vuit pestanyes:

1. BDR: Base de dades de resposta en brut.
2. Enquesta base: Còpia del format d'enquesta utilitzat pel seguiment dels apartats.
3. Enquestes enviades: Llistat de totes les persones als que se li ha enviat la enquesta.
4. Autorització: Llistat ja tabulat de totes les persones que han donat la seva autorització per la publicació del seu nom en l'estudi, també els que no.
5. Anys de pràctica: Taula tabulada amb el temps d'experiència en la pràctica de la meditació de tots els que han respost l'enquesta.
6. Professió: Taula tabulada amb el perfil professional.
7. Mental/Salut/Comportament: Taula global tabulada amb les respostes als tres apartats i totes les preguntes.
8. Resultats processats: Recull tot l'anàlisi.

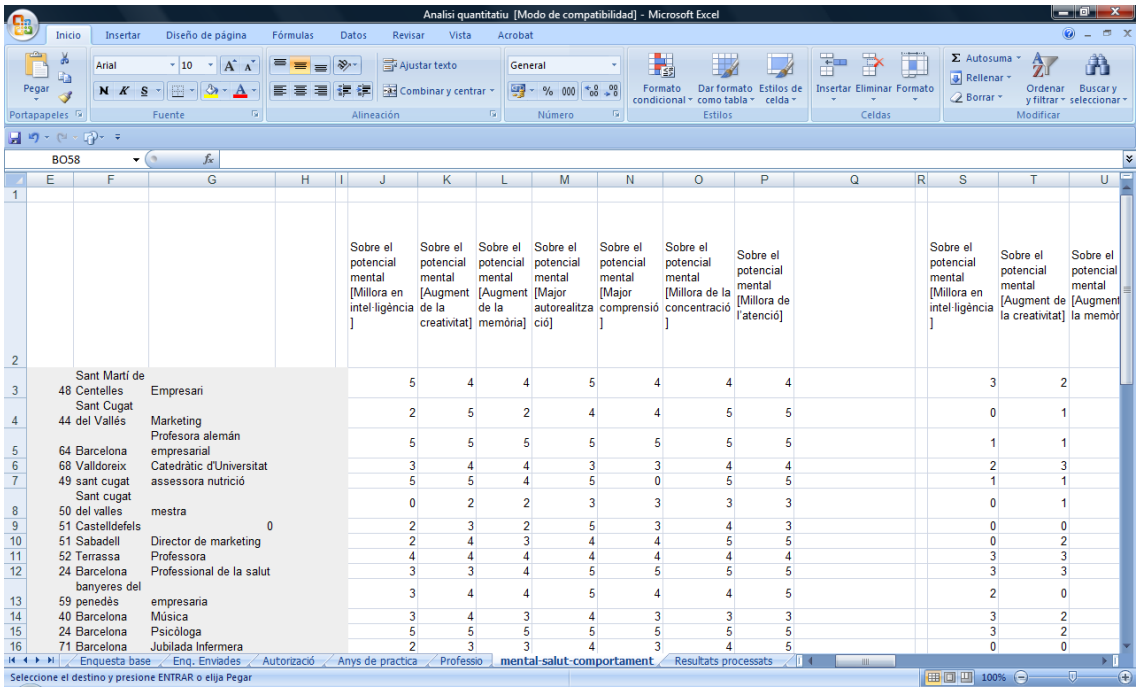
Sobre la tabulació de les dades:

Per la tabulació de les dades i la preparació de l'anàlisi, en general, he preparat matrius de files i columnes on les capçaleres de les columnes hi ha els valors que s'han d'analitzar, i a les files, s'assenyalen amb "1" o "espai buit" la resposta de l'enquestat com es mostra en l'exemple de sota relacionat amb el temps d'experiència dels enquestats:

		Indiqui quan fa que practica la meditació:	mesos		anys			
			1-6	6-12	1-2	2-5	+5	
Sant Martí de Centelles	Empresari	+5 anys					1	1
Sant Cugat del Vallés	Marketing	1-6 mesos	1					1
Barcelona	Profesora alemán empresarial	2-5 anys				1		1
Valldoreix	Catedràtic d'Universitat	6-12 mesos		1				1
sant cugat	assessora nutrició	1-6 mesos	1					1
Sant cugat del valles	mestra	1-6 mesos	1					1
Castelldefels	0	2-5 anys				1		1
Sabadell	Director de marketing	6-12 mesos		1				1
Terrassa	Professora	+5 anys					1	1
Barcelona	Professional de la salut	1-2 anys			1			1
banyeres del penedès	empresaria	1-2 anys			1			1
Barcelona	Música	2-5 anys				1		1

Sobre la preparació de l'anàlisi:

Aquesta tasca és molt important. Les matrius que es generen de la tabulació i sobretot la que correspon a la matriu de mental/salut/comportament que conté totes les respostes dels tres apartats i de totes les preguntes, és enorme; el qual ha significat que he hagut de buscar una solució pel compteig de les respostes. A sota hi ha un exemple de l'aspecte de la matriu:



				Sobre el potencial mental [Millora en intel·ligència]	Sobre el potencial mental [Augment de la creativitat]	Sobre el potencial mental [Augment de la memòria]	Sobre el potencial mental [Major autorealització]	Sobre el potencial mental [Major comprensió]	Sobre el potencial mental [Millora de la concentració]	Sobre el potencial mental [Millora de l'atenció]		Sobre el potencial mental [Millora en intel·ligència]	Sobre el potencial mental [Augment de la creativitat]	Sobre el potencial mental [Augment la memór
48	Sant Martí de Centelles	Empresari		5	4	4	5	4	4	4		3	2	
44	Sant Cugat del Vallés	Marketing		2	5	2	4	4	5	5		0	1	
64	Barcelona	Profesora alemán empresarial		5	5	5	5	5	5	5		1	1	
68	Valldoreix	Catedràtic d'Universitat		3	4	4	3	3	4	4		2	3	
49	sant cugat	assessora nutrició		5	5	4	5	0	5	5		1	1	
50	Sant cugat del valles	mestra		0	2	2	3	3	3	3		0	1	
51	Castelldefels		0	2	3	2	5	3	4	3		0	0	
51	Sabadell	Director de marketing		2	4	3	4	4	5	5		0	2	
52	Terrassa	Professora		4	4	4	4	4	4	4		3	3	
24	Barcelona	Professional de la salut		3	3	4	5	5	5	5		3	3	
59	banyeres del penedès	empresaria		3	4	4	5	4	4	5		2	0	
40	Barcelona	Música		3	4	3	4	3	3	3		3	2	
24	Barcelona	Psicòloga		5	5	5	5	5	5	5		3	2	
71	Barcelona	Jubilada Infermera		2	3	3	4	3	4	5		0	0	

Com es pot veure en la imatge apareixen les pestanyes i en concret la imatge mostra el primer bloc de preguntes que correspon al potencial mental amb les respostes. Al costat dret es veu un tros del segon bloc relacionat amb la salut, i a continuació que no es pot veure hi ha el tercer bloc, relacionat amb el comportament. En total es generen una matriu de 2.162 respostes que inclouen: 47 enquestats que han respost, 3 blocs de preguntes a saber: 1 bloc per la salut que conté 7 preguntes, un bloc pel potencial mental també de 7 preguntes i un bloc sobre el comportament social amb 9 preguntes. Cadascun d'aquests blocs porta incorporat un bloc addicional d'escala de temps equivalents als mencionats: 7 preguntes pel potencial mental, 7 preguntes per la salut i 9 preguntes pel comportament social.

Bloc potencial mental: 47 x 7 = 329

Bloc la salut: 47 x 7 = 329

Bloc comportament social: 47 x 9 = 423

Bloc temps potencial mental: 47 x 7 = 329

Bloc temps la salut: 47 x 7 = 329

Bloc temps comportament social: 47 x 9 = 423

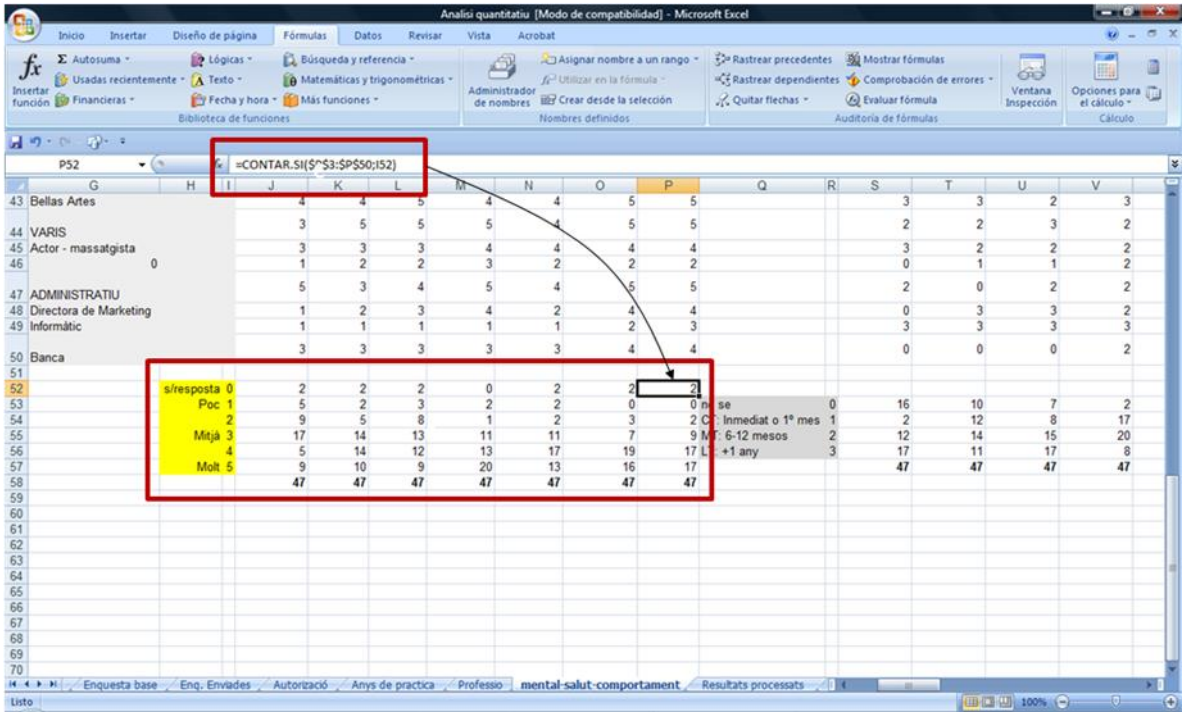
<u>Total: 2.162 registres</u>

Cadascun d'aquests registres té diferents valors, és a dir, les preguntes base van de 0 a 5 i les preguntes de temps van de 0 a 3. Això significa que s'ha de fer un comptatge per identificar quantes respostes hi ha hagut de cadascun dels valors en les matrius, d'aquesta manera generar una matriu agregada de resultats. Per assolir aquesta gran tasca de manera eficaç però sobretot eficient, he incorporat funcions avançades de l'excel. En aquest sentit ha sigut de vital ajuda l'ús de la següent funció:

***fx* = CONTAR.SI (rango;criterio)**

Aquesta funció estadística compta les cel·les en un rang que coincideixen amb la condició donada. Això m'ha permès crear matrius agregades de resultats molt ràpidament.

Seguidament mostro un exemple de matriu agregada mitjançant l'ús d'aquesta funció:



Sobre l'anàlisi: Resultats processats

En aquesta tasca he abordat el procés d'elaboració i anàlisi de resultats. Òbviament les dades que es mostraran provenen de la matriu i en concret de les matrius agregades de la pestanya anomenada mental/salut/comportament". Les eines que he decidit emprar de cara la meu anàlisi s'han basat en matrius i gràfics.

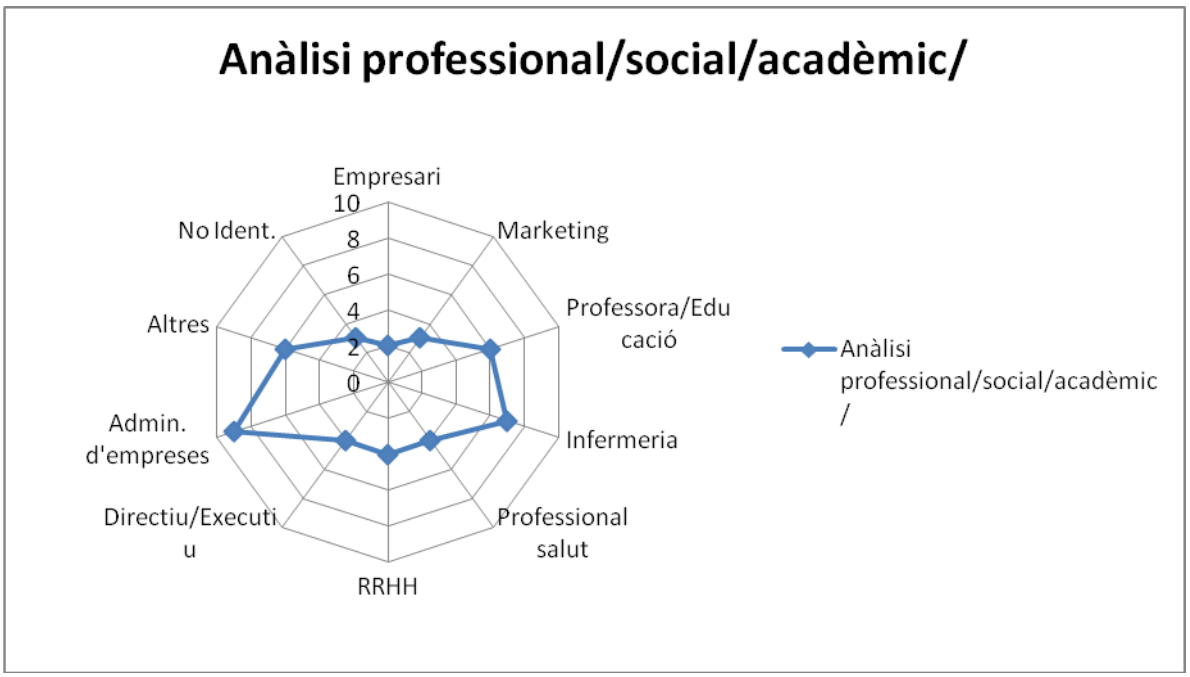
General:

Seguidament presento els resultats generals relacionats amb el nombre de persones enquestades, respostes, temps d'experiència i perfil dels enquestats.

Autoritzo la publicació del meu nom en el llistat d'agraïments com a participant en l'estudi.	42
Edat mitjana del grup de respostes	46,4
Total d'enviaments	81
Total de respostes	47
Percentage de respostes sobre el total d'enviaments	58%

Indiqui quan fa que practica la meditació:	mesos		anys			
	1-6	6-12	1-2	2-5	+5	
	4	8	10	12	13	47
% s/total respostes	9%	17%	21%	26%	28%	100%
	26%		74%			
	d'u a dotze mesos		d'u a 5 anys i més			

Sobre el perfil professional, acadèmic i social:



Interpretació: Aquest gràfic radial mostra els diferents perfils professionals principals dels enquestats. En el gràfic s'observa que el perfil de l'enquestat és persona que donades les activitats amb més pes que s'assenyalen en el gràfic ens deriva a pensar que es tracta de persones de classe mitja, diplomats, llicenciats i emprenedors. El qual significa un nivell cultural mig-alt.

Anàlisi del potencial mental:

En aquest anàlisi he generat dues matrius agregades de respostes. Una és sobre el nivell de beneficis i l'altra és sobre el temps en l'obtenció dels beneficis.

	Nivell benefici	[Millora en intel·ligència]	%	[Augment de la creativitat]		[Augment de la memòria]		[Major autorealització]		[Major comprensió]		[Millora de la concentració]		[Millora de l'atenció]		Mitjana de bfo. globals
s/resposta	0	2	4%	2	4%	2	4%	0	0%	2	4%	2	4%	2	4%	4%
Poc	1	5	11%	2	4%	3	6%	2	4%	2	4%	0	0%	0	0%	4%
	2	9	19%	5	11%	8	17%	1	2%	2	4%	3	6%	2	4%	9%
Mitjà	3	17	36%	14	30%	13	28%	11	23%	11	23%	7	15%	9	19%	25%
	4	5	11%	14	30%	12	26%	13	28%	17	36%	19	40%	17	36%	29%
Molt	5	9	19%	10	21%	9	19%	20	43%	13	28%	16	34%	17	36%	29%
	Respostes	47		47		47		47		47		47		47		0%

	Temps d'obtenció															Mitjana de bfo. globals
no se	0	16	34%	10	21%	7	15%	2	4%	2	4%	3	6%	4	9%	13%
CT: Inmediat o 1º mes	1	2	4%	12	26%	8	17%	17	36%	21	45%	19	40%	16	34%	29%
MT: 6-12 mesos	2	12	26%	14	30%	15	32%	20	43%	18	38%	18	38%	18	38%	35%
LT: +1 any	3	17	36%	11	23%	17	36%	8	17%	6	13%	7	15%	9	19%	23%
	Respostes	47		47		47		47		47		47		47		

Interpretació: Des d'un punt de vista de beneficis globals en relació al potencial mental, les matrius mostren que la mitjana global dels enquestats: un 83% ha assolit beneficis en aquest aspecte. Un 29 % ho ha assolit en el curt termini (immediat o al primer mes), un 35% en el mig termini (entre sis i dotze mesos), i un 23% a llarg termini (mes d'un any).

Nota aclaratòria: en els següents resultats mostro la suma dels percentatges significatius de millora, és a dir, els valors de les respostes van de 0 a 5:

0 = sense resposta

1 = poc

2 = >de poc

3 = mitjà

4 = > de mitjà

5 = Molt

Donades aquestes categories els resultats que he tingut en compte per assenyalar aquests beneficis són la suma dels percentatges obtinguts dels valors 3,4,5, ja que considero que són els significatius d'obtenció de benefici.

Millora d'intel·ligència:

La matriu mostra que un 66% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, millora d'intel·ligència, dels quals un 26% considera que s'obté a mig termini i un 36% a llarg termini.

Augment de la creativitat:

La matriu mostra que un 81% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, un augment de la creativitat, dels quals un 26% considera que s'obté a curt termini, un 30% a mig termini i un 23% a llarg termini.

Augment de la memòria:

La matriu mostra que un 72% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, un augment de la memòria, dels quals un 8% considera que s'obté a curt termini, un 32% a mig termini i un 36% a llarg termini.

Major autorealització:

La matriu mostra que un 94% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una major autorealització, dels quals un 36% considera que s'obté a curt termini, un 43% a mig termini i un 17% a llarg termini.

Major comprensió:

La matriu mostra que un 87% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una major comprensió dels quals un 45% considera que s'obté a curt termini, un 38% a mig termini i un 13% a llarg termini.

Millora de la concentració:

La matriu mostra que un 89% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una millora en la concentració, dels quals un 40% considera que s'obté a curt termini, un 38% a mig termini i un 15% a llarg termini.

Millora de l'atenció:

La matriu mostra que un 91% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una millora de l'atenció, dels quals un 34% considera que s'obté a curt termini, un 38% a mig termini i un 19% a llarg termini.

Anàlisi sobre la salut:

En aquest anàlisi he generat dues matrius agregades de respostes. Una és sobre el nivell de beneficis i l'altra és sobre el temps en l'obtenció dels beneficis.

	Nivell benefici	[Reducció en la respiració durant la pràctica]		[Millora en el descans nocturn]		[Reducció d'estrès i/o ansietat]		[Augment de la relaxació durant la pràctica de la meditació]		[Reducció de malalties]		[Reducció del consum d'alcohol]		[Reducció del consum de tabac]		[Reducció consum de drogues]		[Reducció consum medicaments]		Mitjana de bfo. globals
s/resposta	0	2	4%	1	2%	1	2%	1	2%	4	9%	14	30%	17	36%	20	43%	12	26%	17%
Poc	1	1	2%	11	23%	1	2%	0	0%	11	23%	15	32%	14	30%	12	26%	11	23%	18%
	2	3	6%	6	13%	2	4%	3	6%	4	9%	3	6%	2	4%	2	4%	2	4%	6%
Mitjà	3	8	17%	15	32%	5	11%	3	6%	10	21%	4	9%	6	13%	5	11%	6	13%	15%
	4	22	47%	12	26%	20	43%	8	17%	10	21%	5	11%	3	6%	1	2%	8	17%	21%
Molt	5	11	23%	2	4%	18	38%	32	68%	8	17%	6	13%	5	11%	7	15%	8	17%	23%
	Respostes	47		47		47		47		47		47		47		47		47		

	Temps d'obtenció																			Mitjana de bfo. globals
no se	0	9	19%	10	21%	6	13%	5	11%	17	36%	37	79%	36	77%	39	83%	27	57%	44%
CT: Inmediat o 1º mes	1	26	55%	20	43%	19	40%	29	62%	4	9%	4	9%	2	4%	1	2%	4	9%	26%
MT: 6-12 mesos	2	10	21%	15	32%	18	38%	9	19%	13	28%	2	4%	4	9%	3	6%	9	19%	20%
LT: +1 any	3	2	4%	2	4%	4	9%	4	9%	13	28%	4	9%	5	11%	4	9%	7	15%	11%
	Respostes	47		47		47		47		47		47		47		47		47		

Interpretació: Des d'un punt de vista de beneficis globals en relació a la salut, les matrius mostren que la mitjana global dels enquestats: un 59% ha assolit beneficis en aquest aspecte. Un 26% ho ha assolit en el curt termini (immediat o al primer mes), un 20% en el mig termini (entre sis i dotze mesos), i un 11% a llarg termini (més d'un any).

<u>Reducció de la respiració durant la pràctica</u>:

La matriu mostra que un 87% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, reducció de la respiració durant la pràctica, dels quals un 55% considera que s'obté a curt termini, un 21% considera que s'obté a mig termini i un 4% a llarg termini.

<u>Millora en el descans nocturn</u>:

La matriu mostra que un 62% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, millora en el descans nocturn, dels quals un 32% considera que s'obté a curt termini, un 26% a mig termini i un 4% a llarg termini.

<u>Reducció de l'estrès i/o ansietat:</u>

La matriu mostra que un 91% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una reducció de l'estrès i/o l'ansietat, dels quals un 40% considera que s'obté a curt termini, un 38% a mig termini i un 4% a llarg termini.

<u>Augment de la relaxació durant la pràctica de la meditació</u>:

La matriu mostra que un 91% considera que ha obtingut aquest benefici (un 68% li ha donat el valor més alt "5"), és a dir, un augment de la relaxació durant la pràctica de la meditació, dels quals un 62% considera que s'obté a curt termini, un 19% a mig termini i un 9% a llarg termini.

Reducció de malalties:

La matriu mostra que un 60% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una reducció de malalties, dels quals un 9% considera que s'obté a curt termini, un 28% a mig termini i un 28% a llarg termini.

Reducció del consum d'alcohol:

La matriu mostra que un 32% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una reducció en el consum d'alcohol, dels quals un 9% considera que s'obté a curt termini, un 4% a mig termini i un 9% a llarg termini. Cal assenyalar que en aquest cas un 30% no han respost i un 79% no sap en quant temps es pot obtenir aquest benefici.

Reducció del consum de tabac:

La matriu mostra que un 30% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una reducció del consum de tabac, dels quals un 4% considera que s'obté a curt termini, un 9% a mig termini i un 11% a llarg termini. Cal assenyalar que en aquest cas un 36% no han respost i un 77% no sap en quan temps es pot obtenir aquest benefici.

Reducció del consum de drogues:

La matriu mostra que un 28% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una reducció del consum de drogues, dels quals un 2% considera que s'obté a curt termini, un 6% a mig termini i un 9% a llarg termini. Cal assenyalar que en aquest cas un 43% no han respost i un 83% no sap en quant temps es pot obtenir aquest benefici.

Reducció del consum de medicaments:

La matriu mostra que un 47% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una reducció del consum de medicaments, dels quals un 9% considera que s'obté a curt termini, un 19% a mig termini i un 15% a llarg termini. Cal assenyalar que en aquest cas un 26% no han respost i un 57% no sap en quant temps es pot obtenir aquest benefici.

Sobre el comportament social i qualitat de vida:

En aquest anàlisi he generat dues matrius agregades de respostes. Una és sobre el nivell de beneficis i l'altra és sobre el temps en l'obtenció dels beneficis.

	Nivell beneficis	[Augment de l'autoconfiança]		[Augment del rendiment a la feina]		[Millora de la relació a casa]		[AugmMillora de la relació a la feina]		[Augment de la positivitat]		[Millora de la qualitat de vida (físic, psíquic i espiritual)]		[Reducció de la conflictivitat]		[Augment de la perspectiva davant els escenaris quotidians]		Mitjana de bfo. globals
s/resposta	0	1	2%	2	4%	3	6%	6	13%	0	0%	1	2%	0	0%	2	4%	4%
Poc	1	1	2%	3	6%	3	6%	3	6%	2	4%	0	0%	1	2%	1	2%	4%
	2	3	6%	5	11%	4	9%	5	11%	4	9%	4	9%	6	13%	5	11%	10%
Mitjà	3	11	23%	8	17%	9	19%	7	15%	4	9%	7	15%	11	23%	6	13%	17%
	4	19	40%	16	34%	16	34%	14	30%	19	40%	19	40%	15	32%	13	28%	35%
Molt	5	12	26%	13	28%	12	26%	12	26%	18	38%	16	34%	14	30%	20	43%	31%
	Respostes	47		47		47		47		47		47		47		47		

	Temps d'obtenció																	Mitjana de bfo. globals
no se	0	3	6%	8	17%	6	13%	10	21%	4	9%	3	6%	7	15%	4	9%	12%
CT: Inmediat o 1º mes	1	13	28%	14	30%	19	40%	18	38%	25	53%	13	28%	13	28%	19	40%	36%
MT: 6-12 mesos	2	26	55%	22	47%	19	40%	16	34%	13	28%	27	57%	23	49%	18	38%	44%
LT: +1 any	3	5	11%	3	6%	3	6%	3	6%	5	11%	4	9%	4	9%	6	13%	9%
	Respostes	47		47		47		47		47		47		47		47		

Interpretació: Des d'un punt de vista de beneficis globals en relació a la salut, les matrius mostren que la mitjana global dels enquestats: un 83% ha assolit beneficis en aquest aspecte. Un 36% ho ha assolit en el curt termini (immediat o al primer mes), un 44% en el mig termini (entre sis i dotze mesos), i un 9% a llarg termini (més d'un any).

<u>Augment de l'autoconfiança</u>:

La matriu mostra que un 89% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, augment de l'autoconfiança, dels quals un 28% considera que s'obté a curt termini, un 55% considera que s'obté a mig termini i un 11% a llarg termini.

<u>Augment de rendiment a la feina</u>:

La matriu mostra que un 79% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, augment de rendiment a la feina, dels quals un 30% considera que s'obté a curt termini, un 47% a mig termini i un 6% a llarg termini.

<u>Millora de la relació a casa:</u>

La matriu mostra que un 79% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, millora de la relació a casa, dels quals un 40% considera que s'obté a curt termini, un 40% a mig termini i un 6% a llarg termini.

<u>Augment de la relació a la feina</u>:

La matriu mostra que un 70% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, un augment de la relació a la feina, dels quals un 38% considera que s'obté a curt termini, un 34% a mig termini i un 6% a llarg termini.

<u>Augment de la positivitat</u>:

La matriu mostra que un 87% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, augment de la positivitat, dels quals un 53% considera que s'obté a curt termini, un 28% a mig termini i un 11% a llarg termini.

Millora de la qualitat de vida (físics, psíquics i espirituals):

La matriu mostra que un 89% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, millora de la qualitat de vida (físics, psíquics i espirituals), dels quals un 28% considera que s'obté a curt termini, un 57% a mig termini i un 9% a llarg termini.

Reducció de la conflictivitat:

La matriu mostra que un 85% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, una reducció de la conflictivitat, dels quals un 28% considera que s'obté a curt termini, un 49% a mig termini i un 9% a llarg termini.

Augment de la perspectiva davant dels escenaris quotidians:

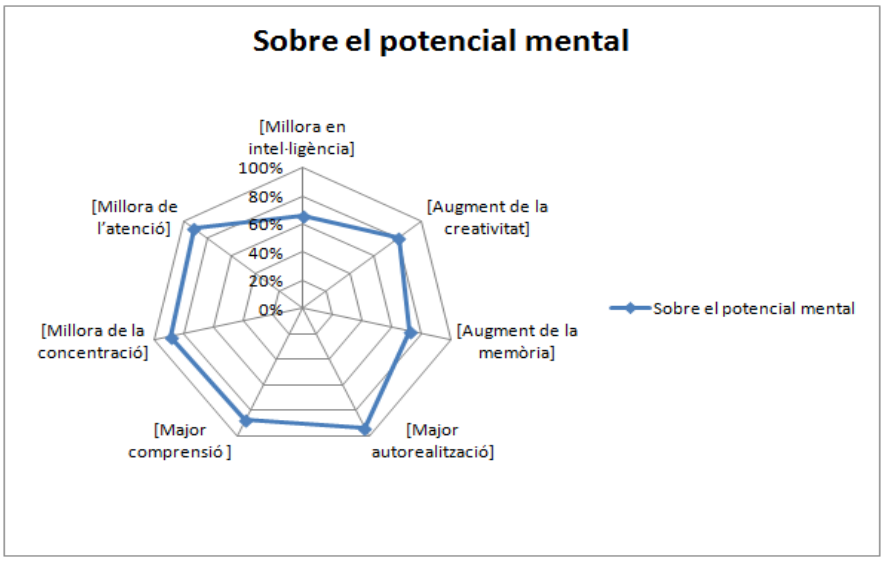
La matriu mostra que un 83% considera que ha obtingut aquest benefici, és a dir, un augment de la perspectiva davant dels escenaris quotidians, dels quals un 40% considera que s'obté a curt termini, un 38% a mig termini i un 13% a llarg termini.

Resum: Síntesi analítica

En el present apartat faig una síntesi analítica per tal de treure unes valoracions globals del present anàlisi quantitatiu. L'objectiu és fer-nos una idea global dels resultats relacionats amb els beneficis de la meditació. Aquests indicadors són els resultats agregats de cada apartat.

Potencial mental

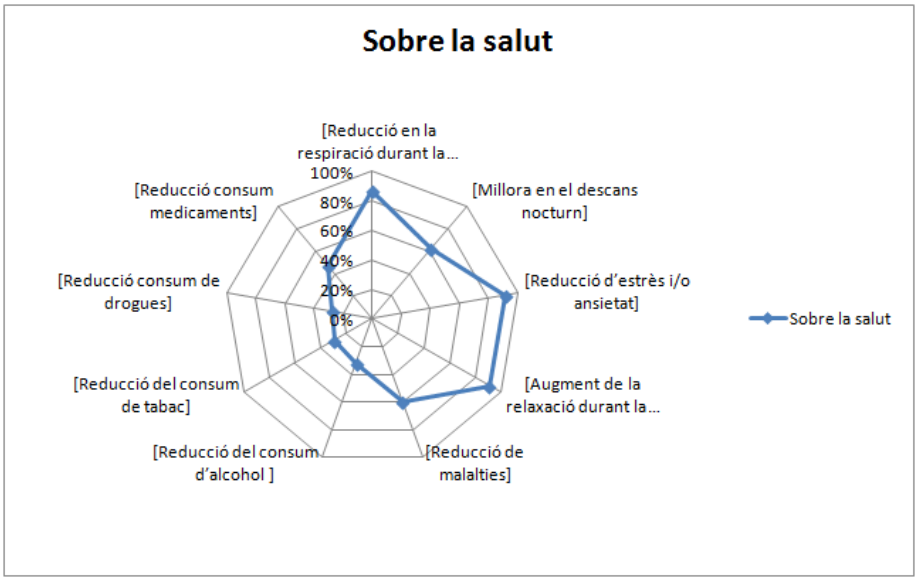
	[Millora en intel·ligència]	[Augment de la creativitat]	[Augment de la memòria]	[Major autorealització]	[Major comprensió]	[Millora de la concentració]	[Millora de l'atenció]
Nivell bfo.	66%	81%	72%	94%	87%	89%	91%



Interpretació: S'observa un gran impacte de la meditació en tots els elements avaluats, per tant, es pot considerar una forta millora general.

<u>Sobre la salut</u>:

[Reducció en la respiració durant la pràctica]	[Millora en el descans nocturn]	[Reducció d'estrès i/o ansietat]	[Augment de la relaxació durant la pràctica de la meditació]	[Reducció de malalties]	[Reducció del consum d'alcohol]	[Reducció del consum de tabac]	[Reducció consum de drogues]	[Reducció consum medicaments]
87%	62%	91%	91%	60%	32%	30%	28%	47%

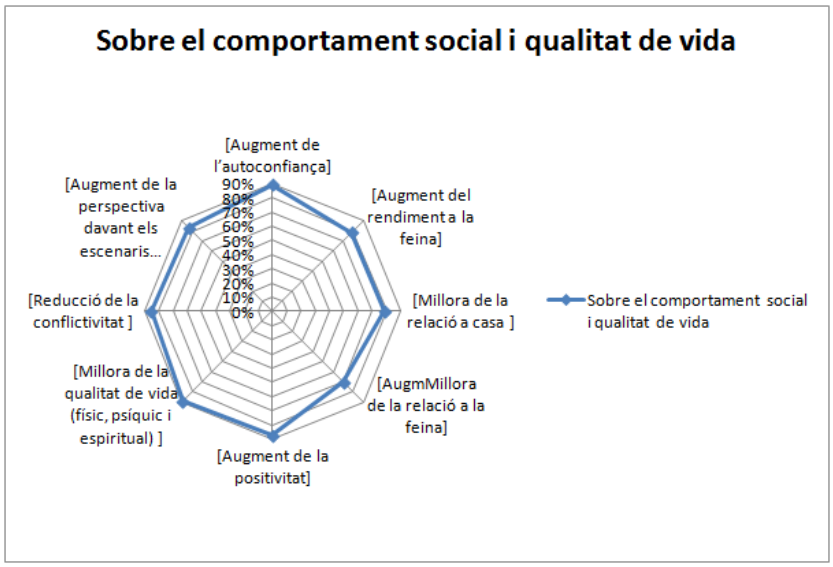


Interpretació: Aquesta interessant anàlisi demostra que la meditació té efectes positius en la salut, en especial sobre el control de l'estrès, i en conseqüència, en la reducció de malalties. He entès que aquest element de reducció de l'estrès té connexió directa amb l'augment de la relaxació durant la meditació i també amb la reducció de la respiració el qual és consistent amb al relaxació.

En conseqüència també s'assenyala els efectes en una millora del descans nocturn. Tots els altres elements relacionats amb consum de medicaments, drogues, tabac i alcohol la seva baixa valoració és deguda a que els enquestats no consumeixen aquests elements, per tant no es tracta d'un resultat negatiu. Es pot extrapolar que la pràctica de la meditació podria tenir un efecte en els hàbits de consum.

<u>Sobre el comportament social i qualitat de vida:</u>

[Augment de l'autoconfiança]	[Augment del rendiment a la feina]	[Millora de la relació a casa]	[AugmMillora de la relació a la feina]	[Augment de la positivitat]	[Millora de la qualitat de vida (físic, psíquic i espiritual)]	[Reducció de la conflictivitat]	[Augment de la perspectiva davant els escenaris quotidians]
89%	79%	79%	70%	87%	89%	85%	83%

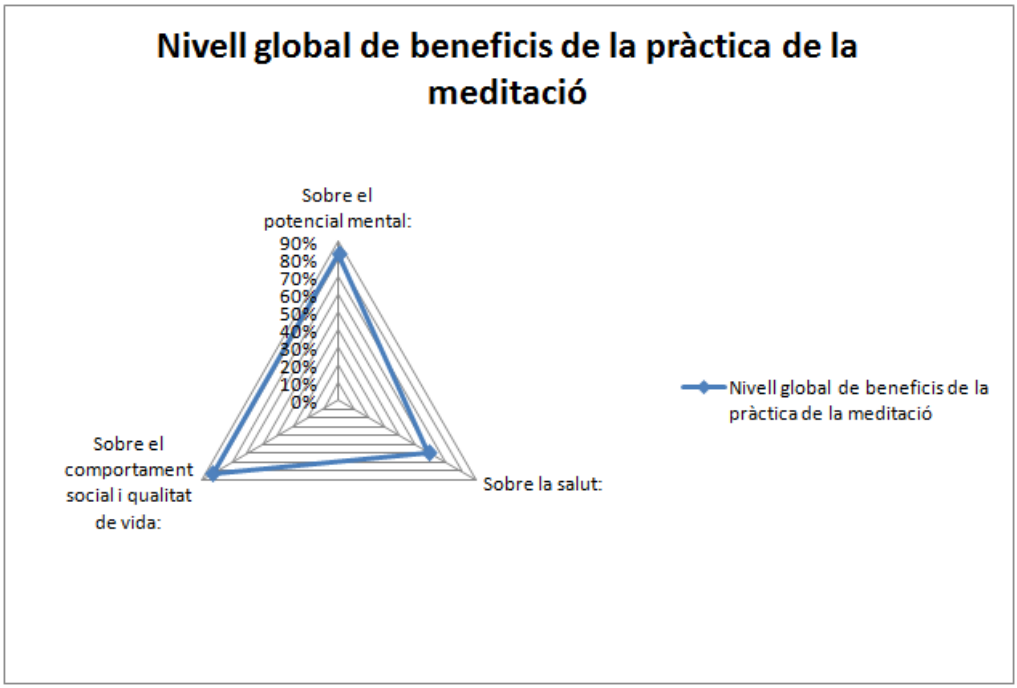


Interpretació: L'anàlisi és molt encoratjador, ja que tots els elements avaluats mostren una altíssima valoració.

Nivell global de beneficis de la pràctica:

Nota aclaratòria de la següent anàlisi: en aquesta anàlisi el càlcul és sobre la mitjana global de tots els elements per cadascun dels tres blocs: sobre el potencial mental, sobre la salut i sobre el comportament social i qualitat de vida.

Sobre el potencial mental:	Sobre la salut:	Sobre el comportament social i qualitat de vida:
83%	59%	83%



Interpretació: És molt interessant observar com la pràctica de la meditació impacta beneficiosament en els tres blocs.

10.1.2 Anàlisi qualitativa (metodologia i anàlisi)

L'anàlisi qualitativa ha representat un repte fins i tot major que l'anàlisi quantitativa en el seu grau de dificultat ja que he hagut de tractar amb preguntes obertes d'opinió, no tabulades i de valors no predefinits com succeïa en l'anàlisi quantitatiu.

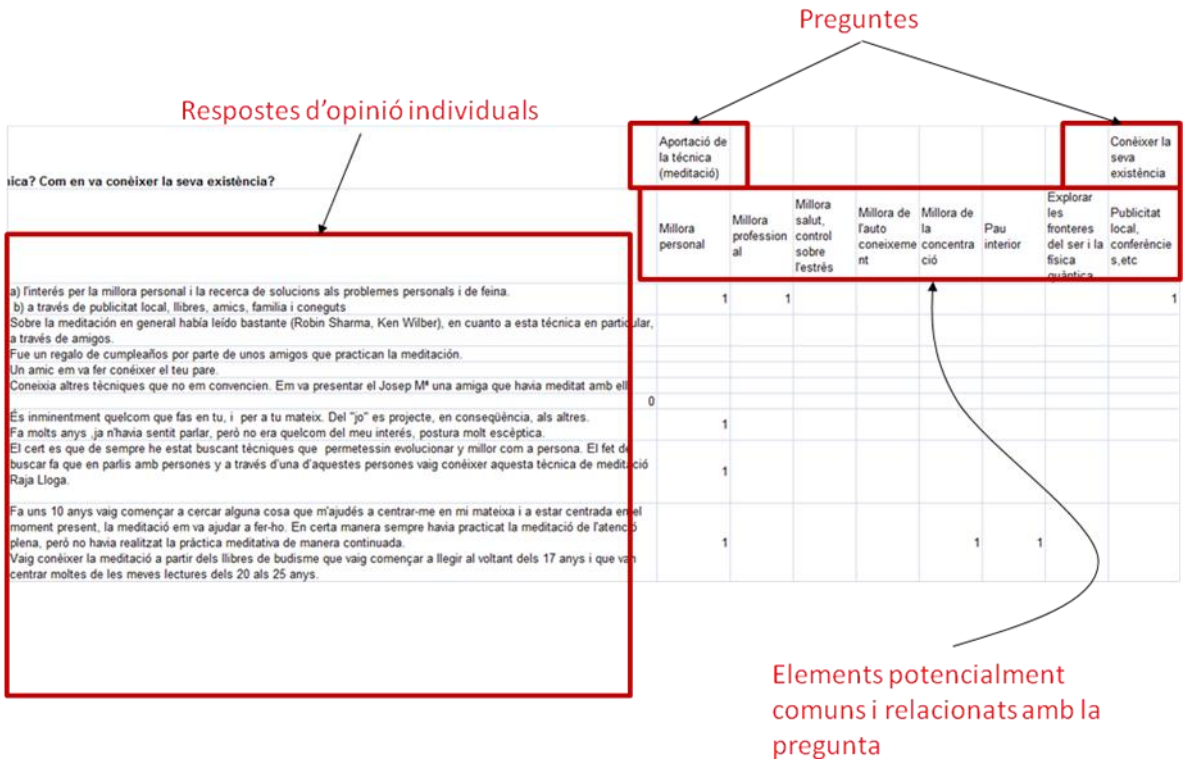
Igual que en l'anàlisi quantitatiu, el BDR provinent de google està ja en format excel, el qual significa que tinc un full de càlcul d'excel amb totes les dades organitzades en files i columnes. En aquest arxiu puc generar fulls de càlcul addicionals i dins del mateix arxiu, comunament anomenades "pestanyes". Per aquesta anàlisi he generat deu pestanyes:

1. BDR: Base de dades de resposta en brut.
2. Enquesta base: Còpia del format d'enquesta utilitzat pel seguiment dels apartats.
3. Enquestes enviades: Llistat de totes les persones als que se li ha enviat la enquesta.
4. Sobre l'estudi quantitatiu: en l'estudi quantitatiu hi ha una pregunta per a cada bloc a recordar, sobre el potencial mental, la salut i el comportament social i qualitat de vida, en la que es fa la pregunta oberta: **Indica altres millores i observacions**
5. 1ª p: Què li va portar a buscar aquesta tècnica? Com en va conèixer la seva existència?
6. 2ª p: Quins tipus de meditació practica? Per què es va decantar per aquestes?
7. 3ª p: Ha empitjorat algun aspecte de la seva vida?
8. 4ª p: Creu que els beneficis obtinguts fins ara augmenten a mesura que passa el temps?
9. 5ª p: Quina opinió té sobre els beneficis generals que contribueixen a la meditació?
10. 6ª p: Creus que la meditació està relacionada d'alguna manera amb la religió?

Sobre la tabulació de les dades i la metodologia emprada:

Per la tabulació de les dades i la preparació de l'anàlisi, en general, he preparat matrius de files i columnes. En les cel·les de la columna principal apareixen totes i cadascuna de les respostes obertes dels enquestats.

El primer treball de cara a poder tabular les dades correctament per generar una anàlisi, ha estat llegir cadascuna de les respostes individuals i identificar elements potencialment comuns i relacionats amb la pregunta. Seguidament es mostra un exemple:



Respostes d'opinió individuals	Aportació de la técnica (meditació)							Conèixer la seva existència
ica? Com en va conèixer la seva existència?	Millora personal	Millora professional	Millora salut, control sobre l'estrès	Millora de l'auto coneixement	Millora de la concentració	Pau interior	Explorar les fronteres del ser i la física quàntica	Publicitat local, conferències,etc
a) l'interés per la millora personal i la recerca de solucions als problemes personals i de feina. b) a través de publicitat local, llibres, amics, familia i coneguts	1	1						1
Sobre la meditación en general había leído bastante (Robin Sharma, Ken Wilber), en cuanto a esta técnica en particular, a través de amigos.								
Fue un regalo de cumpleaños por parte de unos amigos que practican la meditación.								
Un amic em va fer conèixer el teu pare.								
Coneixia altres tècniques que no em convencien. Em va presentar el Josep Mª una amiga que havia meditat amb ell								
	0							
És inminentment quelcom que fas en tu, i per a tu mateix. Del "jo" es projecte, en conseqüència, als altres.	1							
Fa molts anys ,ja n'havia sentit parlar, però no era quelcom del meu interés, postura molt escéptica. El cert es que de sempre he estat buscant tècniques que permetessin evolucionar y millor com a persona. El fet de buscar fa que en parlis amb persones y a través d'una d'aquestes persones vaig conèixer aquesta técnica de meditació Raja Lloga.	1							
Fa uns 10 anys vaig començar a cercar alguna cosa que m'ajudés a centrar-me en mi mateixa i a estar centrada en el moment present, la meditació em va ajudar a fer-ho. En certa manera sempre havia practicat la meditació de l'atenció plena, però no havia realitzat la pràctica meditativa de manera continuada. Vaig conèixer la meditació a partir dels llibres de budisme que vaig començar a llegir al voltant dels 17 anys i que van centrar moltes de les meves lectures dels 20 als 25 anys.	1				1	1		

A partir de la identificació dels elements potencialment comuns i relacionats amb la pregunta, en paral·lel vaig anar assenyalant amb el valor d'1 cadascuna de les respostes que complia amb algun d'aquests elements, per tant, es generen múltiples respostes per cada opinió. Aquesta metodologia és la que he emprat al llarg de tota l'anàlisi qualitativa.

Sobre la preparació de l'anàlisi:

En aquesta tasca el grau de complexitat ha sigut molt alta. Com he esmentat he hagut de repassar resposta per resposta buscant els elements comuns i relacionats amb la pregunta i assenyalant quins d'aquests elements quedaven inclosos en la resposta de l'enquestat. És un treball manual i no es pot automatitzar, per tant, ha estat molt laboriós.

Sobre la part qualitativa de l'estudi quantitatiu:

Recordem que en els tres blocs de l'estudi quantitatiu (potencial mental, salut, comportament social i qualitat de vida) hi havia en cadascun dels tres apartats una pregunta oberta d'indicació d'altres millores i indicacions. Per analitzar les respostes de cadascun d'aquests blocs he emprat la mateixa metodologia que he utilitzat per la resta de l'anàlisi qualitativa. Seguidament afegeixo un exemple de les matrius generades, que en aquest cas seran tres matrius, una per a cada bloc esmentat:

Matriu qualitativa de respostes

Respostes per bloc

Sobre el potencial mental	Altres Millores								Sobre la salut	Altres Millores
Indica altres millores o observacions:	Espai persona	Espai de silenci	Espai de tranquil·litat	Paciència	Equilibri emocional	Felicitat, optimisme	Solucions a problemes; millora de la comprensió	Espiritualitat, consciencia	Indica altres millores o observacions:	No consum de alcohol, tabac, drogues, medicaments
	0								0	
	0								No he indicado nada en alcohol, tabaco, drogas y medicamentos porque no los consumo habitualmente	1
	0								no bebo, no fumo, ni tomo drogas ni medicaments	1
	0								No fumo ni prenc drogues.	1
	0								0	
Fa tot just un [illegible] i mitg , crec que es aviat per respondre algunes resostes, et dic el que intueixo o crec que esta passant									0	
Espai personal, espai de silenci, espai de tranquil·litat.		1	1	1					Paciència, major control sobre emocions.	
	0								0	
Pau interior Paciència Optimisme					1		1		No consumeixo, alcohol, tabac o drogues	1
	0								En general, incrementa la consciència de l'ésser. Per tant, passa a ser molt incongruent prendre drogues o substàncies que puguin alterar el nivell de neurotransmissors cerebrals, sobrecarregar a nivell hepàtic... i un llarg etc.	1

Elements potencialment comuns i relacionats amb la pregunta

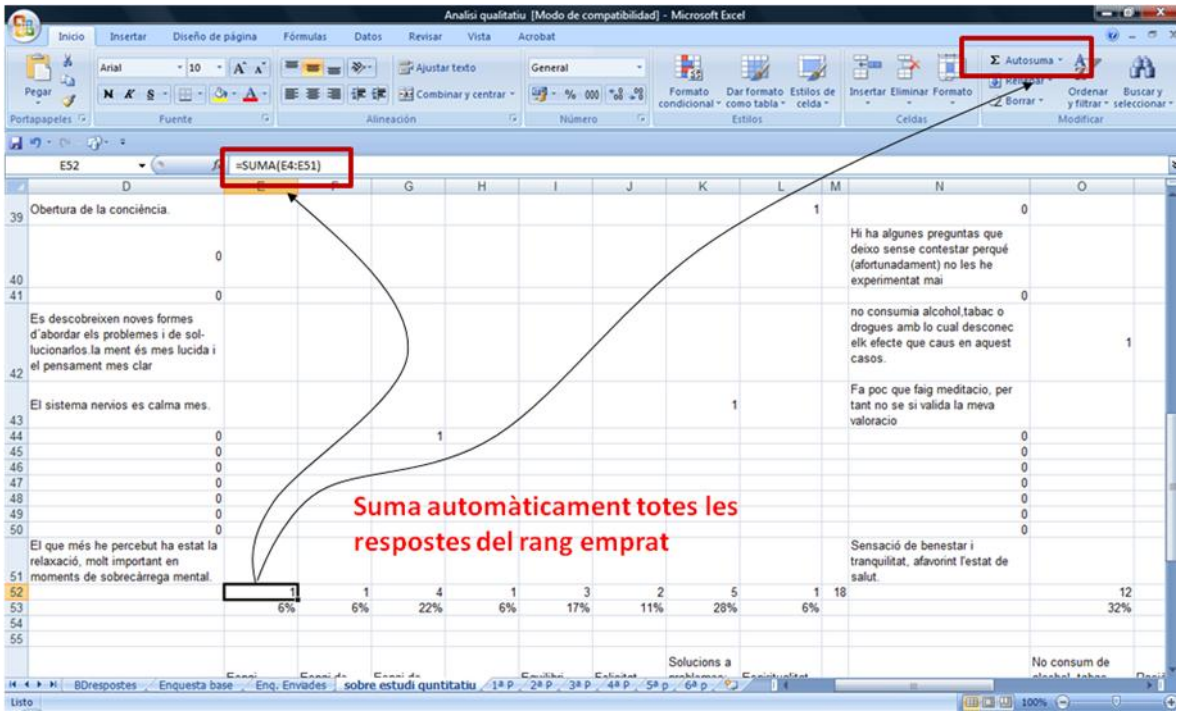
S'indica amb valors "1" els elements inclosos amb cadascuna de les respostes

Sobre la tabulació i preparació de l'anàlisi qualitativa en general:

En tot l'estudi qualitatiu he fet servir la mateixa metodologia per crear les matrius resum que després empraré per l'anàlisi.

Una vegada generada la matriu de respostes en la que s'ha identificat els elements comuns potencials per cada resposta, es genera una matriu resum de dades agregades on la funció d'autosuma de l'excel és extremadament útil:

∑ Autosuma



Sobre l'anàlisi: Resultats processats

Tal com he esmentat, per aquesta anàlisi he decidit separar amb pestanyes cadascuna de les preguntes, més en una pestanya addicional l'anàlisi sobre la part qualitativa de l'anàlisi quantitatiu.

Per a la meva anàlisi m'he basat en les eines de matrius de resultats agregats i gràfics radials.

Sobre la part qualitativa de l'anàlisi quantitativa:

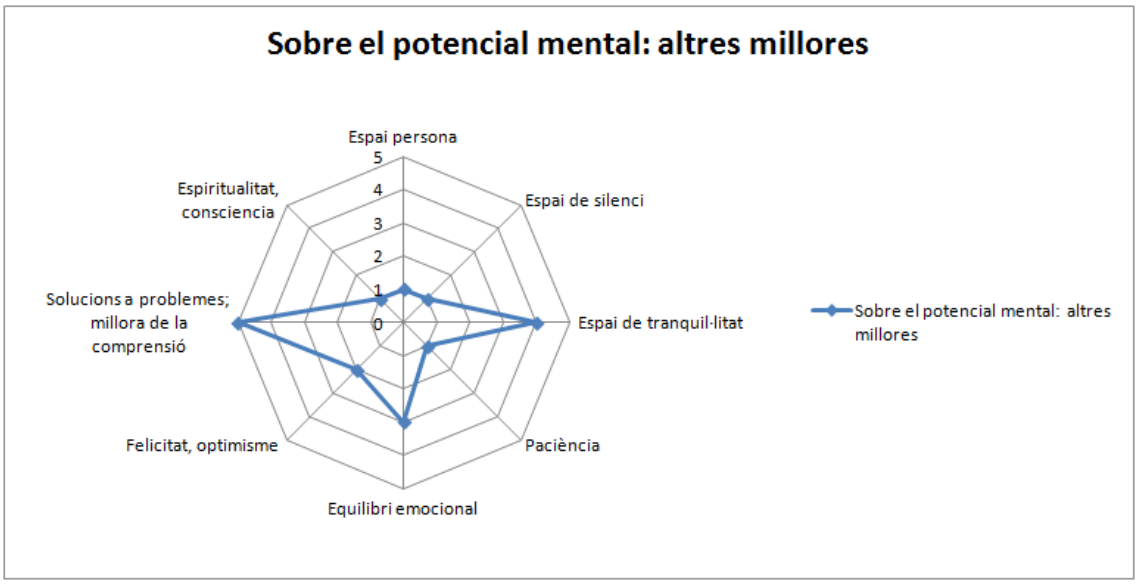
Nota aclaratòria prèvia: Es tracta d'una anàlisi amb limitacions ja que no tothom ha respost aquesta pregunta. Per altra banda, s'han comptabilitzat en l'anàlisi les respostes múltiples, i d'aquesta manera poder obtenir una interpretació significativa

Bloc 1: Altres millores sobre el potencial mental

Nº total d'elements identificats = 18

Nº de respostes obtingudes = 20 (de un total de 47 enquestats)

Espai persona	Espai de silenci	Espai de tranquil·litat	Paciència	Equilibri emocional	Felicitat, optimisme	Solucions a problemes; millora de la comprensió	Espiritualitat, consciencia	
1	1	4	1	3	2	5	1	18



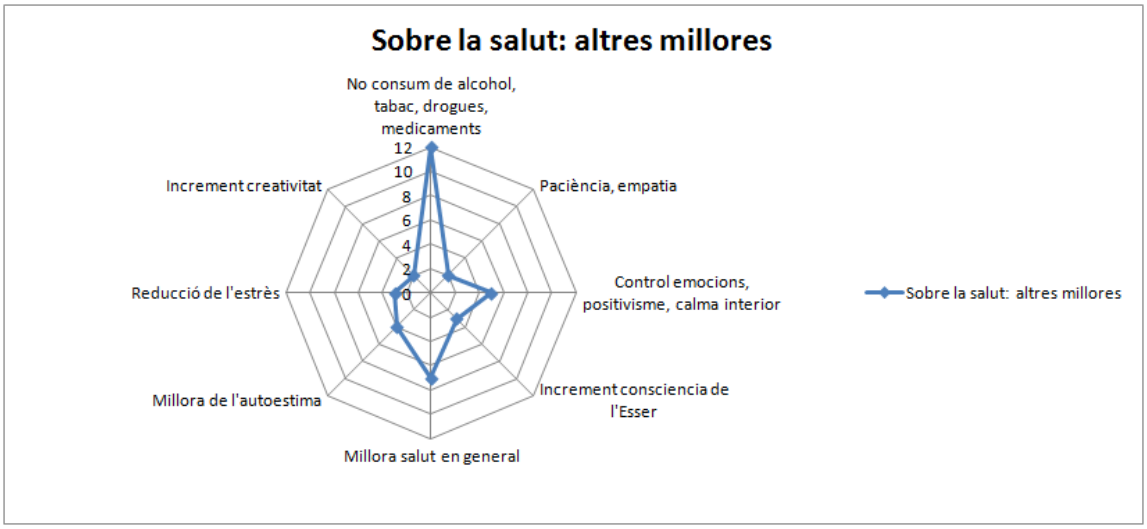
Interpretació: Com es pot veure en el gràfic el pes està en la capacitat de solucionar problemes, millora de la comprensió i l'obtenció d'un espai de tranquil·litat. Addicionalment també s'assenyala un pes significatiu en l'obtenció de felicitat, optimisme i equilibri emocional.

Bloc 2: Altres millores sobre la salut

Nº total d'elements identificats = 38

Nº de respostes obtingudes = 21 (de un total de 47 enquestats)

No consum de alcohol, tabac, drogues, medicaments	Paciència, empatia	Control emocions, positivisme, calma interior	Increment consciencia de l'Esser	Millora salut en general	Millora de l'autoestima	Reducció de l'estrès	Increment creativitat	
12	2	5	3	7	4	3	2	38



Interpretació: Com es pot veure en el gràfic el pes està en el no consum d'alcohol, drogues, tabac i medicaments. També és significatiu en la millora de la salut en general. S'observa també que el control de les emocions, positivisme i calma interior és un punt valorat.

Bloc 3: Altres millores comportament social i qualitat de vida

Nº total d'elements identificats = 0*

Nº de respostes obtingudes = 13 (de un total de 47 enquestats)

***en aquest apartat les respostes que he analitzat no encaixen amb l'enunciat del tercer bloc.**

Tots els elements comuns identificats de cadascuna de les respostes d'aquest apartat estan incloses en l'anàlisi del bloc 2 i en aquest sentit l'enriqueixen.

L'anàlisi qualitatiu:

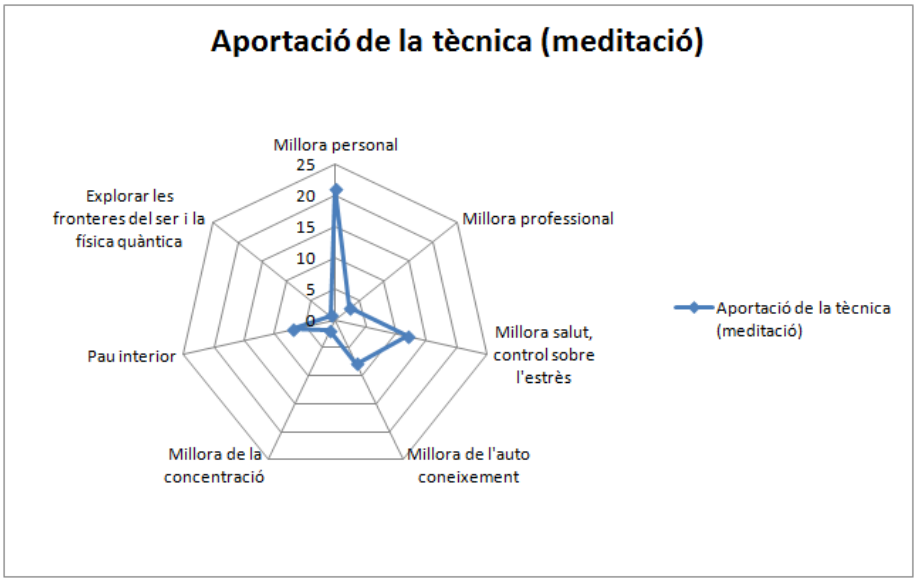
En aquest apartat exposaré els resultats de les preguntes obertes d'opinió. Recordem que hi ha sis respostes relacionades amb les següents preguntes:

1. Què li va portar a buscar aquesta tècnica? Com en va conèixer la seva existència?
2. Quins tipus de meditació practica? Perquè es va decantar per aquestes?
3. Ha empitjorat algun aspecte de la seva vida?
4. Creu que els beneficis obtinguts fins ara augmenten a mesura que passa el temps?
5. Quina opinió té sobre els beneficis generals que contribueixen a la meditació?
6. Creus que la meditació està relacionada d'alguna manera amb la religió?

En relació a la metodologia emprada, per a la tabulació i preparació de l'anàlisi he fet servir la mateixa metodologia exposada en el present apartat. En relació a l'anàlisi, també m'he basat amb les eines de matrius de resultats agregats i gràfics radials.

Què li va portar a buscar aquesta tècnica?

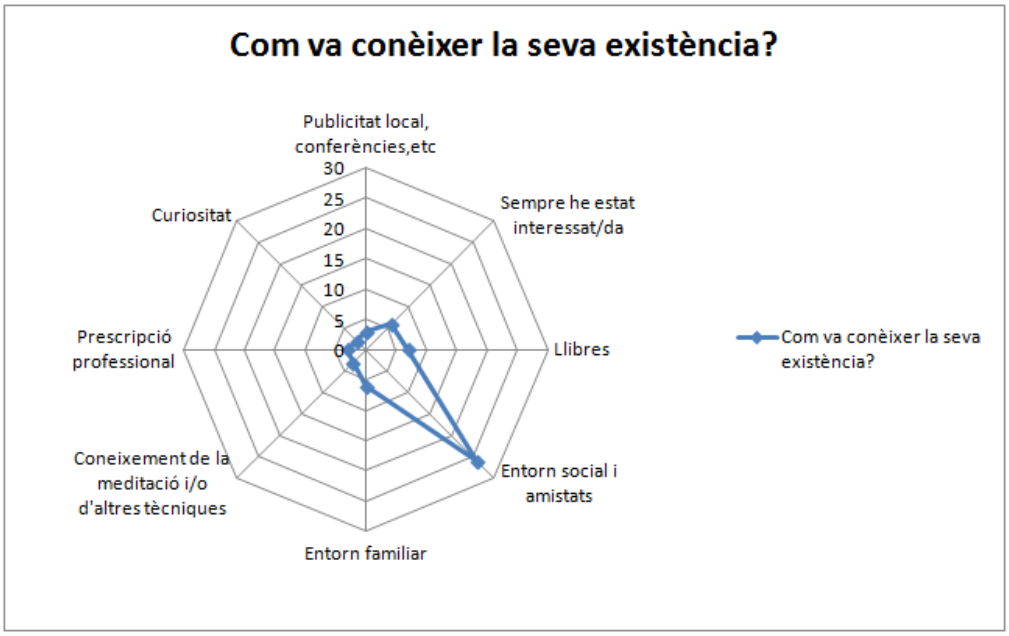
Millora personal	Millora professional	Millora salut, control sobre l'estrès	Millora de l'auto coneixement	Millora de la concentració	Pau interior	Explorar les fronteres del ser i la física quàntica
21	3	12	8	2	7	1



Interpretació: La principal motivació indicada per la gent que ha respost l'enquesta ha estat la recerca de millora personal, amb gran diferència. Significatiu la recerca d'una millora en la salut i control sobre l'estrès. Aspectes com la millora de coneixement i pau interior són resultats també valorats.

Com en va conèixer la seva existència?

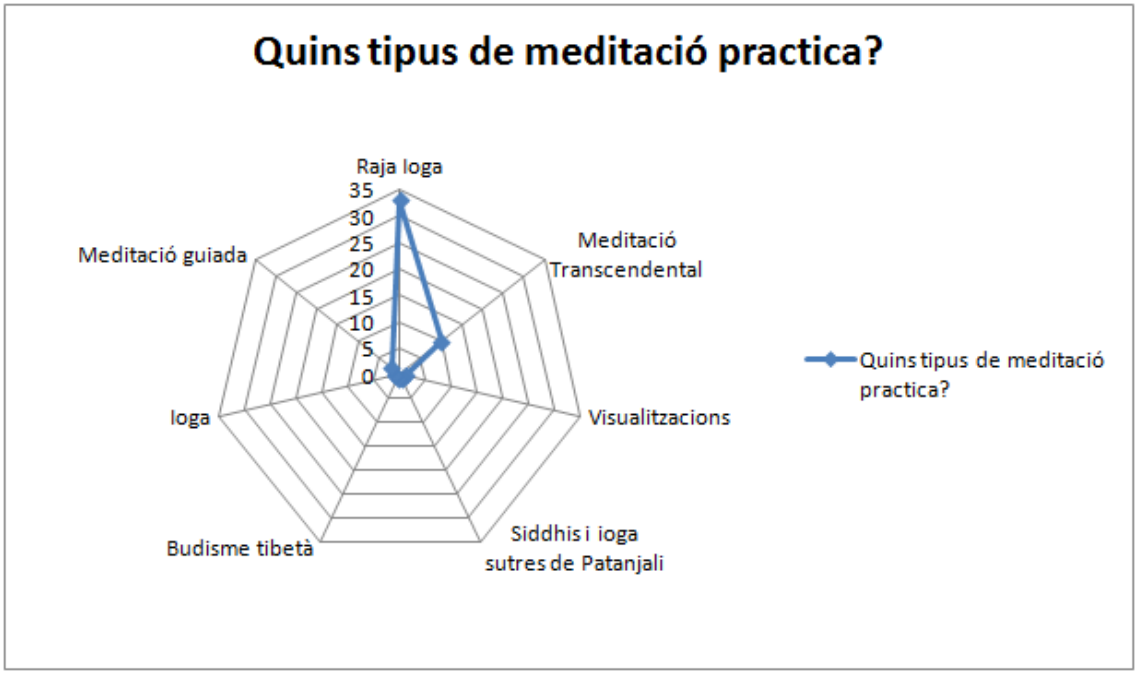
Publicitat local, conferències,etc	Sempre he estat interessat/da	Llibres	Entorn social i amistats	Entorn familiar	Coneixement de la meditació i/o d'altres tècniques	Prescripció professional	Curiositat
3	6	7	26	6	3	3	2



Interpretació: Com s'observa en el gràfic radial, l'entorn social i les amistats són el principal medi mitjançant la qual es coneix la meditació. Per tant, és fàcil interpretar que funciona el "boca-orella".

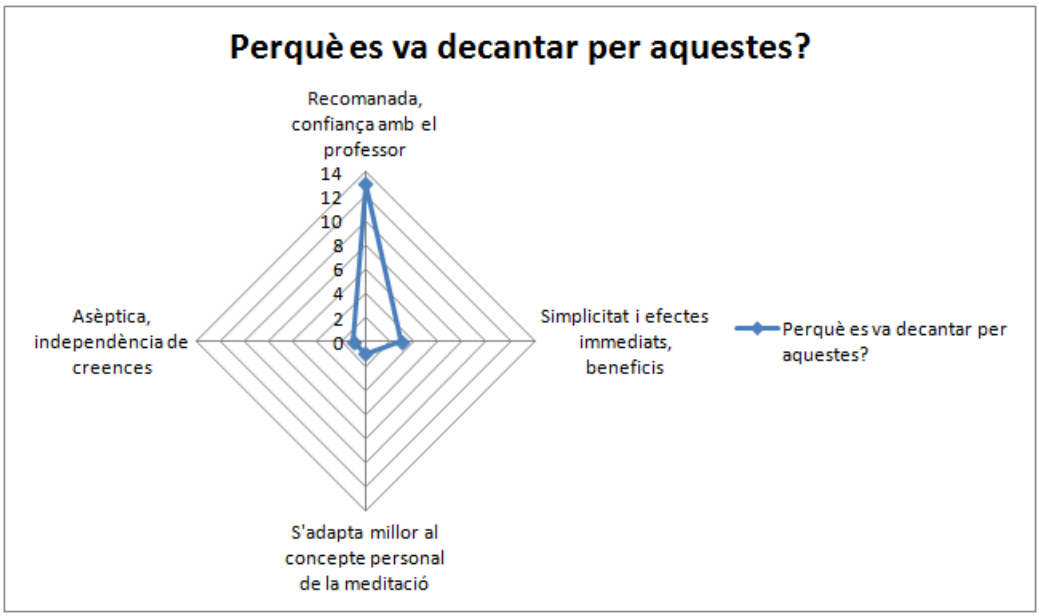
Quins tipus de meditació practica? Perquè es va decantar per aquestes?

Raja loga	Meditació Transcendental	Visualitzacions	Siddhis i ioga sutres de Patanjali	Budisme tibetà	Ioga	Meditació guiada
33	10	1	1	1	1	2



Interpretació: Les persones que han respost l'enquesta, fonamentalment queden englobades en la pràctica de dues tècniques: el raja ioga i la meditació transcendental. Cal assenyalar que les dues tècniques poden considerar-se equivalents. No obstant, pel propòsit de l'estudi les he mantingut separades.

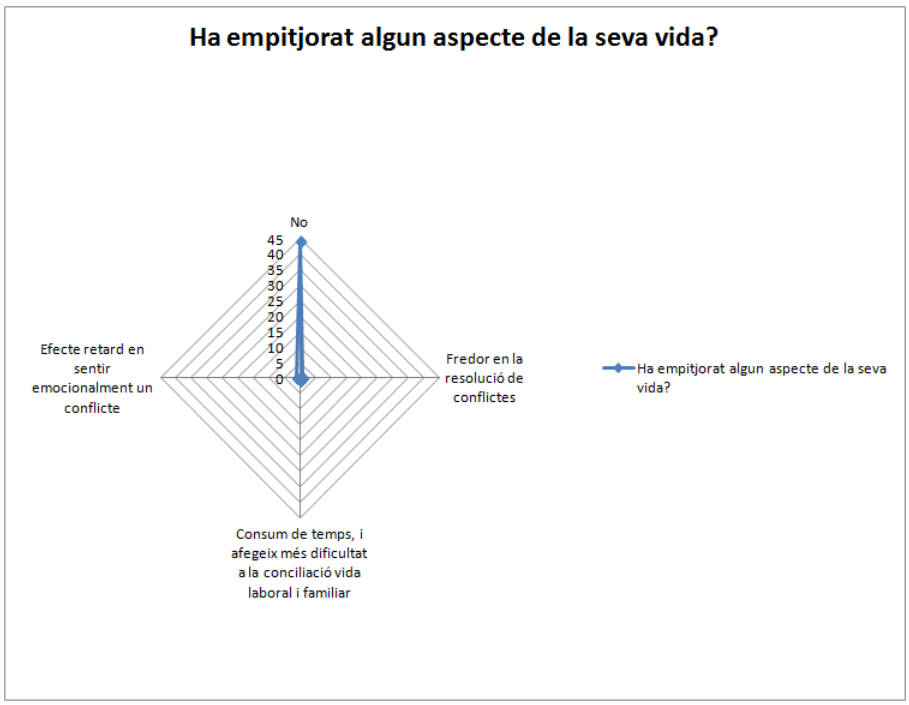
Recomanada, confiança amb el professor	Simplicitat i efectes immediats, beneficis	S'adapta millor al concepte personal de la meditació	Asèptica, independència de creences
13	3	1	1



Interpretació: Com es pot veure, en general s'assenyala que els enquestats van escollir la tècnica per recomanació i confiança amb el professor, la qual cosa és consistent amb els resultats de la segona part de la primera pregunta (Com va conèixer la seva existència?). Cal assenyalar aspectes com la simplicitat i efectes immediats relacionats amb els beneficis.

<u>Ha empitjorat algun aspecte de la seva vida?</u>

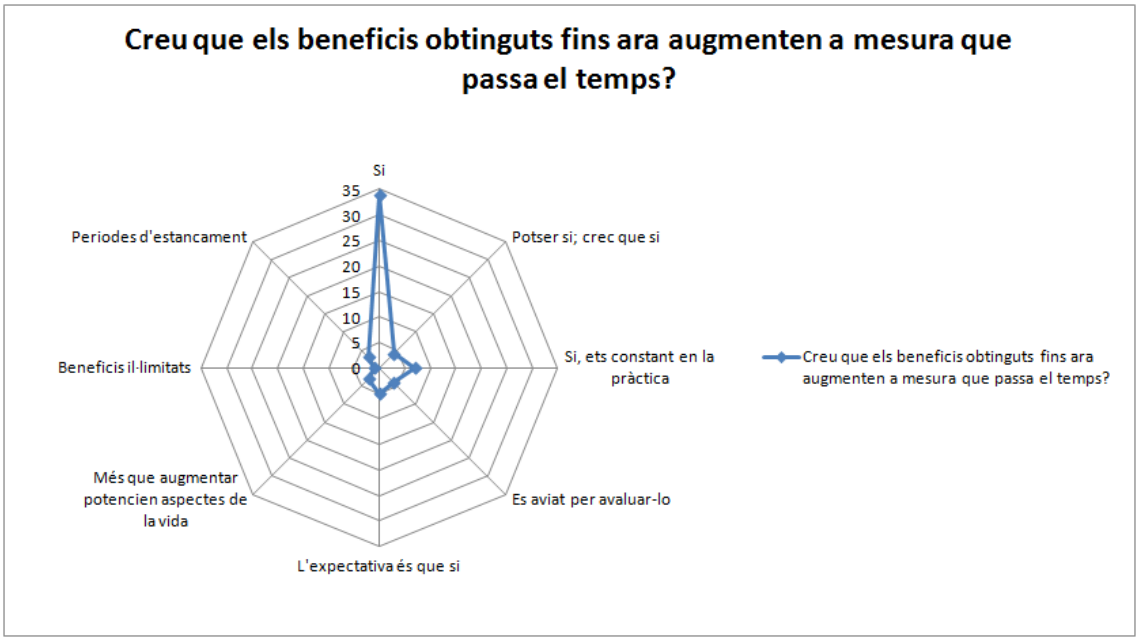
No	Fredor en la resolució de conflictes	Consum de temps, i afegeix més dificultat a la conciliació vida laboral i familiar	Efecte retard en sentir emocionalment un conflicte
44	1	1	1



Interpretació: Com es pot veure en el gràfic, és concloent, i per tant, la majoria dels enquestats diu que no ha empitjorat cap aspecte de la seva vida (94% dels que han respost). És interessant tres dels comentaris que han sorgit en aquesta pregunta, i que queden assenyalats en el gràfic: la fredor en la resolució de conflictes i l'efecte retard per sentir emocionalment un conflicte, són aspectes relacionats en un increment de la serenor i separació o perspectiva davant d'un escenari conflictiu, això permet una resposta més serena i reflexiva a la resolució dels conflictes. El tercer aspecte està relacionat amb l'increment del consum de temps que està en qualsevol activitat que fem.

Creu que els beneficis obtinguts fins ara augmenten a mesura que passa el temps?

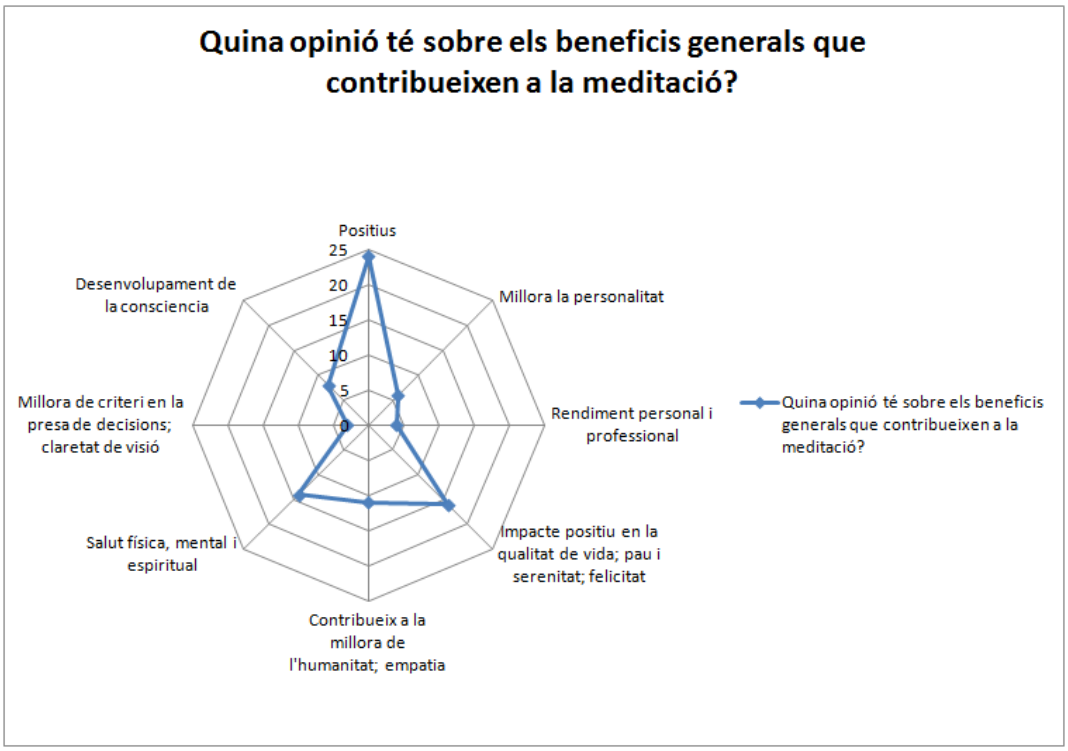
Si	Potser si; crec que si	Si, ets constant en la pràctica	Es aviat per avaluar-lo	L'expectativa és que si	Més que augmentar potencien aspectes de la vida	Beneficis il·limitats	Periodes d'estancament
34	4	7	4	5	3	1	3



Interpretació: Definitivament sí, el gràfic és concloent. Cal assenyalar que part dels enquestats a la constància com element clau de cara a garantir l'obtenció de beneficis.

Quina opinió té sobre els beneficis generals que contribueixen a la meditació?

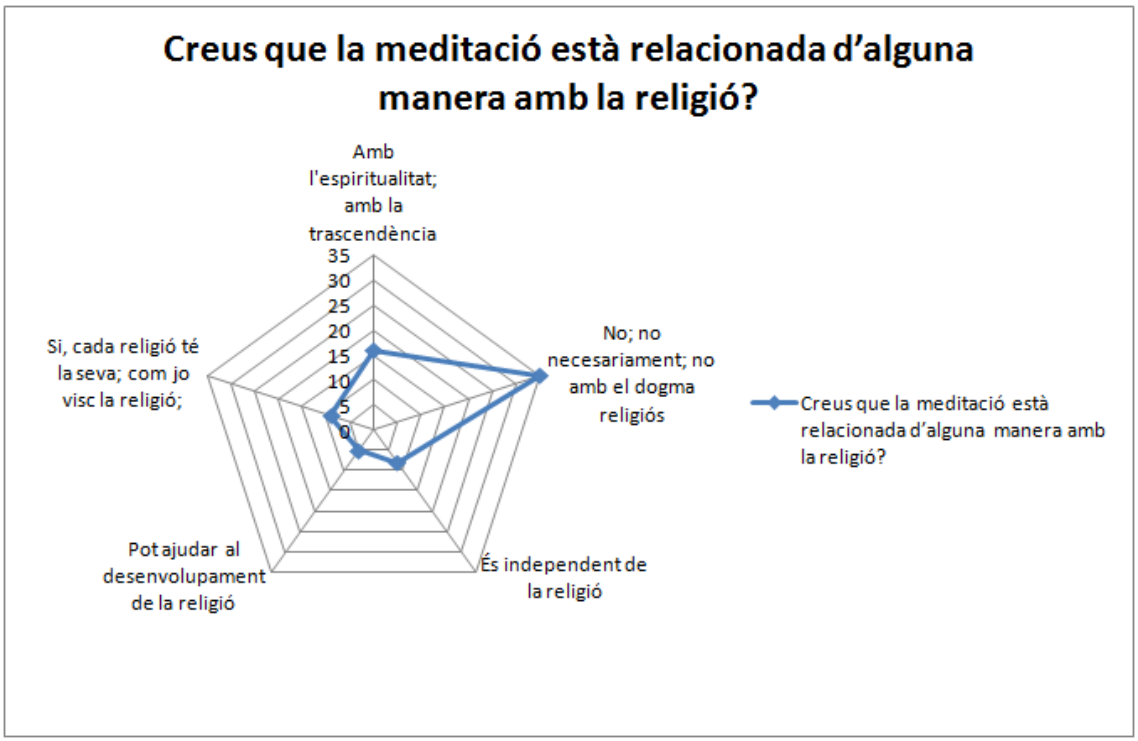
Positius	Millora la personalitat	Rendiment personal i professional	Impacte positiu en la qualitat de vida; pau i serenitat; felicitat	Contribueix a la millora de l'humanitat; empatia	Salut física, mental i espiritual	Millora de criteri en la presa de decisions; claretat de visió	Desenvolupament de la consciencia
24	6	4	16	11	14	3	8



Interpretació: Una part dels enquestats té una posició directa en quant que els beneficis de la meditació són positius en general; També es fan forces referències a la qualitat de vida, la pau interior, serenitat i felicitat. També hi ha forces referències a la salut entesa com a salut física, mental i espiritual. Un element del qual s'han fet referències i és molt interessant d'assenyalar és que una part dels enquestats considera que els beneficis de la meditació contribueixen a la millora de la humanitat. Aquest aspecte sorprèn, perquè significa canvis qualitatius en el comportament humà, un creixement en aspectes de la personalitat com són l'empatia, que és clau per les relacions humanes.

<u>Creus que la meditació està relacionada d'alguna manera amb la religió?</u>

Amb l'espiritualitat; amb la trascendència	No; no neces	És independent de la religió	Pot ajudar al desenvolupament de la religió	Si, cada religió té la seva; com jo visc la religió;
16	35	8	5	9



Interpretació: Aquesta anàlisi és sorprenent ja que els enquestats que han respost s'inclinen majoritàriament a que la meditació no està necessàriament relacionada amb la religió, és més, hi ha referències en que diuen que és independent de la religió, especialment si es té en compte els resultats exposats en el present estudi en el que es demostra que la meditació forma part de la pràctica habitual en la majoria de les religions. A l'anàlisi hi ha referències de que la meditació està relacionada amb l'aspecte espiritual i la transcendència. Quan es reflexiona sobre el global del present anàlisi ens adonem que hi ha una connexió entre la pràctica religiosa i l'experiència espiritual. La meditació sembla ser aquest punt de connexió.

10.2. Estudi experimental:

Introducció:

El present estudi és complementari en aquest treball de recerca. No es tracta d'un estudi estadístic, sinó d'un treball d'experimentació per agafar dades de camp i relacionar-les amb la pràctica directa de la meditació. És a dir, agafar dades directament durant la pràctica de la meditació.

Objectiu, metodologia, perfil del candidat, condicions de partida i procediments:

L'objectiu:

- Mesurar si la pràctica de la meditació té efectes directes sobre la fisiologia

- Provar que els resultats fisiològics són consistents amb els resultats qualitatius i quantitatius del present treball de recerca.

Metodologia:

S'ha dissenyat un experiment que consisteix en fer un procés de lectures o mesures de determinades constants d'una persona meditador/ora durant un període de temps de pràctica de meditació.

Temps de durada de l'experiment: 1h i 5 minuts

Mesura de constants: Pressió arterial (PA), freqüència cardíaca (FC) i freqüència respiratòria (FR).

Material utilitzat per la captura de dades:

- PA i FC: Mesures realitzades amb un Esfigmomanòmetre: OMRON M4-I de mesura automàtica.

- FR: Comptatge per observació (formació prèvia realitzada per un professional de la salut de l'àrea de nefrologia del Consorci Hospitalari de Vic)

- Control de temps: Cronòmetre digital

Perfil del candidat:

Sexe: Home

Edat: 48 anys

Pes: 84 kg Alçada: 1m 78 cm

Tipus de meditació: Meditació Raja ioga i meditació transcendental (en aquest cas es consideren equivalents)

Hores d'experiència pràctica (mitjana aproximada): 10.200 h sobre un període de 28 anys.

Condicions de partida de l'experiment:

Hora d'inici: 08:00 am.

Condició física: Dejú

Local: sala de 12 m^2

Assistents: 2 persones (controlador i candidat)

Temperatura ambiental: 21ºC

Procediment:

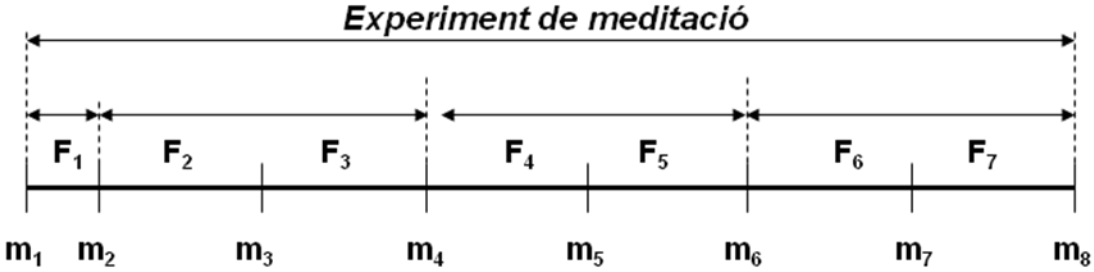
El candidat està assegut sobre un coixí amb la posició del semiloto i amb l'aparell esfimomanòmetre connectat al braç esquerre. El controlador davant d'ell també assegut amb cronòmetre, campana per control de temps, plantilla amb matriu per la recollida de dades i la pantalla de l'aparell de mesura mencionat de cara.

Es fa una primera lectura de PA i de FC abans de començar l'experiment, aquesta lectura es considerarà la línia basalt dels dos paràmetres. Es comença amb una sessió de cinc minuts de Pranaiama lent. Al termini dels cinc minuts es fa la primera lectura de PA, FC, FR. A partir d'aquí es fan lectures periòdiques de deu minuts dels tres paràmetres fins completar quaranta minuts de meditació. A partir d'aquí comença el període de descans on es faran dos lectures, la primera als deu minuts i la segona als vint minuts. Així es completa un experiment d'una hora i cinc minuts.

Esfigmomanòmetre: OMRON M4-I

Resultats i anàlisi:

Seguidament presento les dades obtingudes i l'anàlisi realitzat del treball de recerca experimental.



$F_1 \ldots F_n$ = fases de temps:

F1: pranaiama 5 minuts

F_2 a F_5: temps de meditació per períodes de 10 minuts

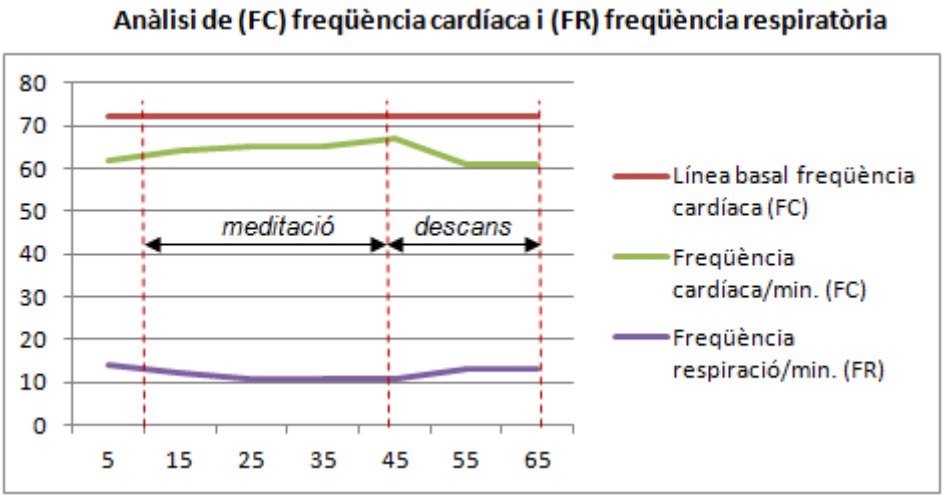
F_6 i F_7: temps de descans de períodes de 10 minuts

$M_1 \ldots m_n$ = punts de mesuraments.

Pranaiama

Anàlisi sobre la freqüència cardíaca (FC) i la freqüència respiratòria (FR)

	Pranaiama	Meditació				Descans	
Temps min.	5	15	25	35	45	55	65
Línea basal freqüència cardíaca (FC)	72	72	72	72	72	72	72
Freqüència cardíaca/min. (FC)	62	64	65	65	67	61	61
Freqüència respiració/min. (FR)	14	12	11	11	11	13	13



Interpretació:

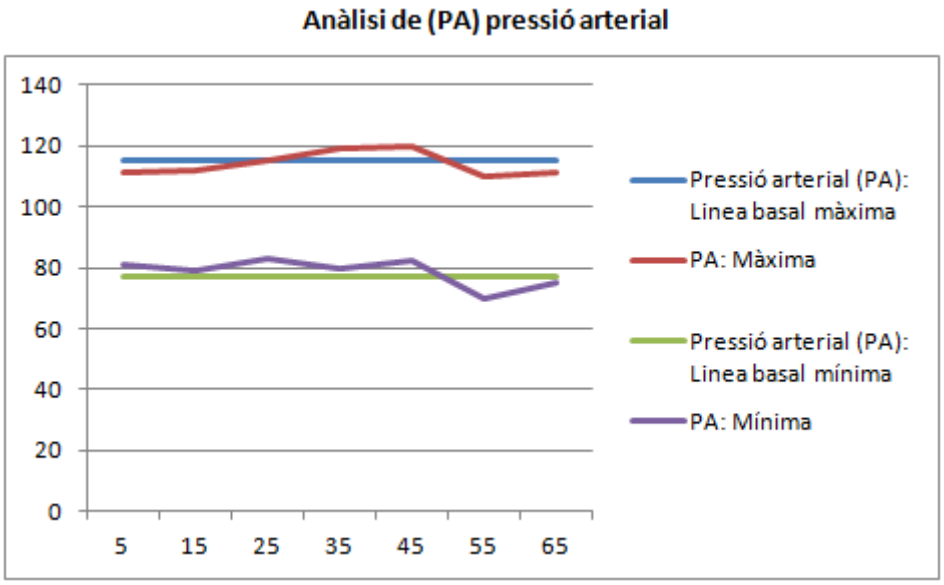
La línia basalt de freqüència cardíaca (FC) queda establerta en la primera mesura abans de començar l'experiment a 72 pulsacions per minut (ppm). Com es pot veure en el gràfic, la FC en el període del Pranaiama lent indica un estat inferior, que significa una relaxació muscular, i que es manté al llarg de tot l'experiment. En el període de meditació s'observa un increment de la FC, però dins de l'estat de relaxació. Aquest increment sembla indicar un increment d'activitat física però òbviament no muscular, interpretem com increment d'activitat cerebral i per tant, amb un augment del flux sanguini. Aquest punt és molt important i consistent amb les referències R_1, R_2, R_3 i R_4.

En el període de descans s'observa un descens de la FC, el que indica una relaxació de l'activitat cerebral, que coincideix amb el fi de la meditació.

La freqüència de respiració (FR) és totalment consistent amb el resultat de la FC, ja que l'espera't és la inversa de la FC. Com es pot veure en el gràfic, durant el període de meditació es redueix el consum d'oxigen, que correspon a un increment de la relaxació muscular.

Anàlisi sobre la pressió arterial (PA)

	Pranaiama	Meditació				Descans	
Temps min.	5	15	25	35	45	55	65
Pressió arterial (PA): Línea basal alta	115	115	115	115	115	115	115
PA: Alta	111	112	115	119	120	110	111
Pressió arterial (PA): Línea basal baixa	77	77	77	77	77	77	77
PA: Baixa	81	79	83	80	82	70	75



Interpretació:

La línia basalt de la pressió arterial (PA) (màxima/mínima) s'ha establert abans a l'inici de l'experiment. Com es pot veure es tracta de valors dintre de la normalitat, de fet, els considerem òptims en aquest cas (valors normals considerats entre 90/60 i 130/80 mmHg i òptims menys de 120/80 mmHg). Observem que en el gràfic hi ha un increment de la PA durant el període de meditació dins de valors normals, i per tant no es veu cap risc. Aquest senyal és altament consistent amb l'augment de la FC mencionada en el gràfic anterior, el qual significa un increment de l'activitat no muscular i relacionada amb l'augment d'activitat cerebral. Durant el període de descans hi ha un descens de la PA que millora l'estat òptim. Aquest pic de descens de la PA durant el període de descans és particularment interessant, ja que és clarament un fruït de la pràctica de la meditació i assenyala la consolidació del benestar físic en el període de descans. El canvi de PA en el període de descans hi ha una reducció mitja de 4,5 punts, tant en la pressió sistòlica com en la diastòlica. Això assenyala que una vegada practicada la meditació la resposta és altament beneficiosa i durant la pràctica l'augment és sempre dins de valors normals. Aquests resultats són consistents amb estudis realitzats i documentats (R_1, R_2, R_3, R_4) sobre la meditació i la reducció de pressió arterial.

Consideracions sobre l'estudi experimental:

L'objectiu del present estudi experimental és demostrar que la meditació té un impacte en la fisiologia, i que els resultats obtinguts són consistents amb l'estudi quantitatiu i qualitatiu del treball. Per complir amb aquest apartat experimental, i l'objectiu exposat, he decidit mesurar tres paràmetres: FC, FR i PA. Aquests paràmetres m'han donat una informació relativa sobre l'impacte de la meditació en la fisiologia. Però soc conscient de que no he pogut avaluar tot l'impacte de la meditació sobre la fisiologia, perquè hi ha altres paràmetres importants que no s'han pogut mesurar en aquest estudi. Seguidament menciono alguns dels principals paràmetres que no s'han mesurat:

- L'activitat del cervell a través dels patrons d'ones.
- Les zones d'activitat cerebral.
- Les alteracions i nivells de la substàncies químiques en el cervell (neurotransmissors com la norepinefrina, la dopamina i la serotonina).

Tampoc no he avaluat la experiència subjectiva de la meditació, com tampoc l'estat de benestar fisiològic i psicològic, resultat de la practica de la meditació, i tot en conjunt amb connexió amb l'impacte en la fisiologia.

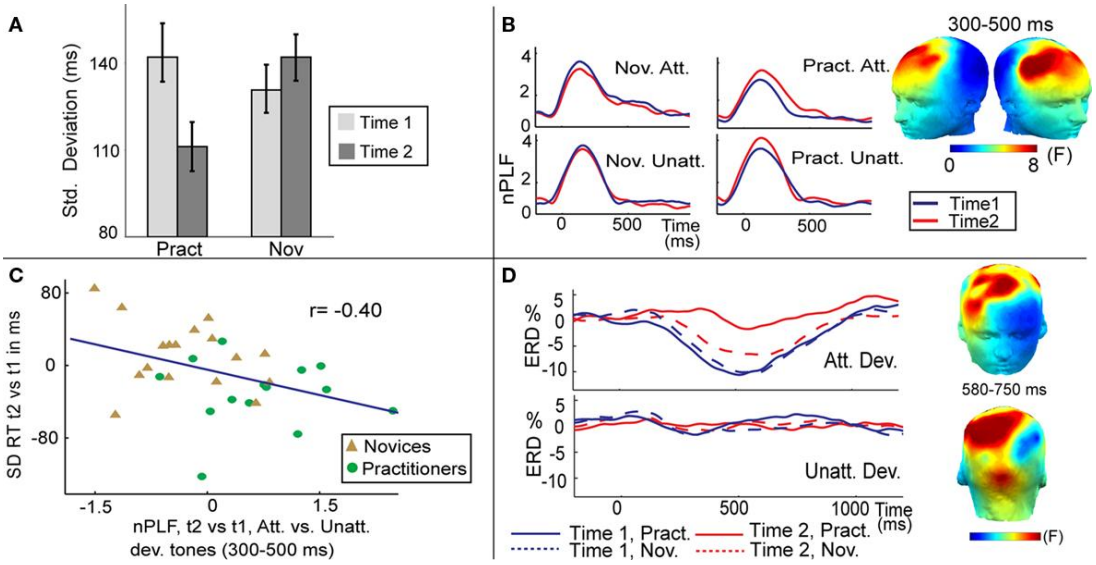
És a dir, l'experiment ens assenyala un impacte en la fisiologia que sembla donar suport als beneficis de la meditació. Però, no ens permet aprofundir sobre com succeeix aquest impacte, de quin nivell és, quins canvis es produeixen en el funcionament del cervell, com afecta als canvis d'estat psicològic i la generació de benestar.

Referències de suport relacionades amb l'anàlisi FC, FR i PA

R_1: *Estat emocional: les emocions com la por, l'ansietat i el dolor poden estimular el sistema simpàtic augmentant l'activitat cardíaca*

. http://www.compendiodenfermeria.com/157-control-signo-vital-del-pulso/

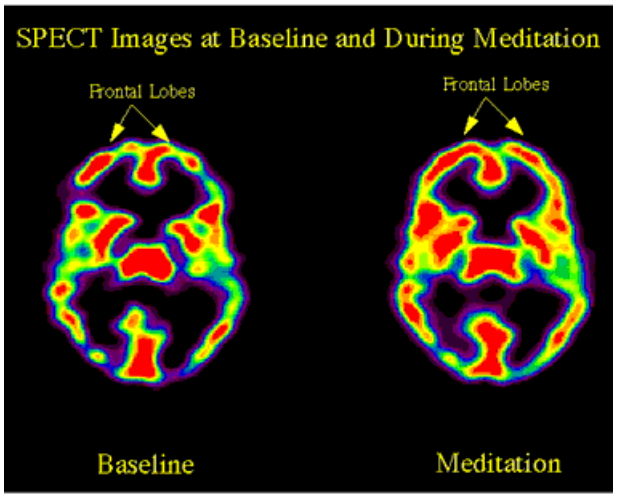
R_2: *Els estudis de neuroimatge que han examinat els correlats neurals de la meditació indiquen que la demanda de treball dels dos estils de meditació es reflecteixen en els patrons característics d'activitat neuronal. Per exemple, un recent estudi transversal ha descobert que la meditació FA en comparació amb una condició de descans normal* ***provoca una major activació en múltiples regions del cervell****, especialment en el procés d'atenció, incloent el solc frontal superior i el solcintraparietal.(Brefczynski-Lewis et al., 2007)*



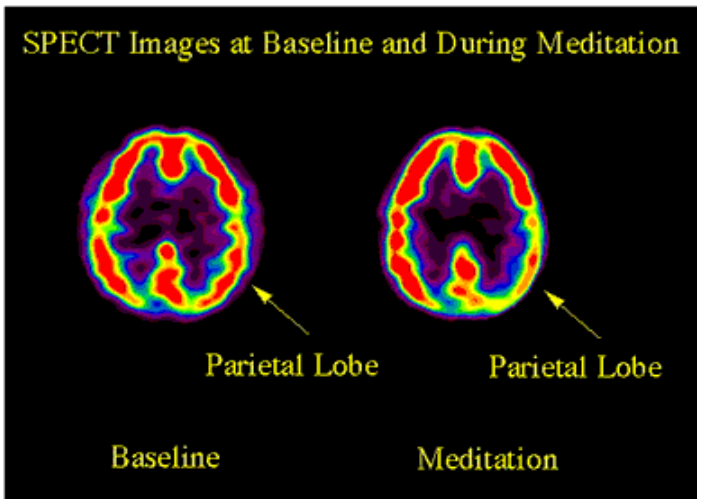
Efectes de la meditació focalitzada

http://www.frontiersin.org/human_neuroscience/10.3389/fnhum.2011.00017/full

R_3: *A la figura següent es va obtenir durant un estudi en curs sobre els correlats neurofisiològics de la meditació. En poques paraules, hem estat estudiant amb molta experiència meditadors budistes tibetans amb una tecnologia d'imatges cerebrals anomenada emissió de fotó únic (SPECT). SPECT ens permet obtenir imatges del cervell i determinar quines àrees estan actives mitjançant el* ***mesurament de flux sanguini****.* ***El flux de la sang té una àrea, més activa.*** *La imatge de sota mostra els resultats d'una anàlisi de referència sobre l'esquerra (és a dir, en repòs) i* ***durant un "pic" de la meditació de la dreta****.*



Dos conjunts d'imatges van ser preses, que mostra les parts lleugerament diferents del cervell. La primera imatge (a dalt) mostra que la part frontal del cervell, que és sovint involucrats en centrar l'atenció i concentració, és més actiu durant la meditació. Això té sentit ja que la meditació requereix un alt grau de concentració. La segona imatge mostra que hi ha una disminució de l'activitat en el lòbul parietal. Aquesta zona del cervell és responsable de donar-nos un sentit de la nostra orientació en l'espai i el temps. La hipòtesi que el bloqueig de totes les entrades sensorials i cognitives en aquesta àrea durant els resultats de meditació en el sentit que no hi ha espai ni temps, que tan sovint es descriu en la meditació. Una versió més complexa del model de la qual es basa la hipòtesi es poden trobar en el treball dels Drs. d'Aquili i Newberg, titulat "Estats religiós i místic: un substrat neuropsicològic" (Zygon 28: 177-200, 1993).



El Dr Andrew Newberg és Director de Recerca al Centre de Myrna brinda de Medicina Integral de Thomas Jefferson University Hospital i Col · legi Mèdic. També és professor assistent adjunt al Departament d'Estudis Religiosos a la Universitat de Pennsylvania. És certificat per la Junta en Medicina Interna i Medicina Nuclear. Se li considera un pioner en l'estudi neurocientífic de les experiències religioses i espirituals, un camp de freqüència coneguda com - neuroteologia.

http://andrewnewberg.com/pet1b.asp

Referències de suport relacionades amb l'anàlisi PA

R_1: *Els estudiants que meditaven van mostrar una reducció significativa de les alteracions de l'estat anímic, de l'ansietat, la depressió, l'enuig i l'hostilitat, com així també més capacitat per a suportar que a l'inici de la investigació i que el grup de control.*

Meditar redueix la tensió arterial: http://www.tension-arterial.com/meditar-reduce-la-tension-arterial.html

R_2: http://www.solociencia.com/medicina/08020706.htm

R_3: *Els canvis en la pressió arterial per la tècnica de la Meditació Transcendental inclouen reduccions en el promig de 5,0 punts en la pressió sistòlica i 2,8 punts en la pressió diastòlica.*

http://www.solociencia.com/medicina/08020706.htm

R_4: *La meditació ha demostrat que redueix la pressió arterial al reduir l'estrès de la persona en un estudi ben dissenyat que va abordar nivells basalts adequats a la pressió arterial.*

http://es.wikipedia.org/wiki/Tratamiento_de_la_hipertensi%C3%B3n_arterial

Nota aclaratòria:

L'experiència del candidat és clau per garantir els resultats. Una de les preguntes realitzades al candidat ha sigut la següent:

- Considera que el procés de mesura a través del esfimomanòmetre ha generat alteracions emocionals i que poguessin significar alteracions físiques i per tant, poguessin desvirtuar els resultats?

En absolut. La tècnica de meditació i l'experiència permeten una gestió complerta de l'entorn i les sensacions físiques. En aquest cas, la sensació física és minúscula i no ha suposat cap mena d'impediment per continuar amb el procés de meditació. També s'ha de tenir en compte que en el procés de meditació el cervell està fortament enganxat a un patró de funcionament. Per treure'l d'aquest estat cal sortir-ne.

11. Conclusions finals

Tal i com vaig formular a l'inici d'aquest projecte, l'objectiu d'aquest treball era explicar les aplicacions i beneficis que té per a la vida quotidiana la pràctica de la meditació, tant pels adolescents com pels adults. Ara és el moment de desenvolupar unes conclusions finals sobre aquest treball per veure si he sigut capaç de respondre a l'objectiu plantejat. Per fer-ho d'una manera estructurada primer presentaré les conclusions per apartats.

Conclusions de la meditació segons cada religió:

Després de repassar les principals religions i avaluar la presència de la meditació en elles, m'he adonat que comparteixen elements comuns. En primer lloc, l'experiència subjectiva de la consciència humana i la seva connexió amb la recerca de Déu. En segon lloc, l'equivalència entre el concepte de Déu i la Naturalesa o Llei natural. En tercer lloc, la prescripció d'harmonia entre l'home i Déu o també Naturalesa. Per últim, l'assoliment de la llibertat suprema o immortalitat. En el seu conjunt, aquests elements comuns que comparteixen totes les principals religions, ens dirigeixen cap a un creixement a un estat superior de consciència. Una nova comprensió de la realitat humana. A partir d'aquí, apareixen el mètodes per tal d'assolir aquest estat superior. La meditació, en diferents formats, es visualitza com l'eina fonamental per assoliment d'aquest nou estat superior.

Conclusions sobre els tipus de meditació:

M'he adonat que tots els tipus de meditació estan fortament influenciades per la religió de la qual parteixen. Malgrat això, mantenen un punt de singularitat que les fa independents i úniques. La recerca de la vida espiritual, dels conceptes d'amor a Déu, llibertat, naturalesa de l'Ésser, centrar la nostra atenció en la realitat, la consciència pura i la il·luminació. És interessant observar que tots el mètodes ens dirigeixen a assolir aquests objectius conceptuals. Totes ens porten a una transformació de la ment i obrir-nos a una nova percepció de la nostra realitat. Més aviat sembla que les diferències recauen en aspectes culturals. Així doncs, els mètodes de meditació són diversos, diferents en els aspectes tècnics, però convergeixen i ens condueixen cap a els mateixos objectius.

Conclusions sobre la literatura vèdica: Raja ioga

Els sistemes de meditació orientals estan influenciats o deriven de la literatura vèdica. Aquest és el cas del Raja ioga, de la meditació transcendental, i altres com la meditació budista tibetana, o la meditació budista japonesa del zen, per nombrar algunes. Una altre qüestió a assenyalar és que la pràctica de la meditació és una pràctica ancestral i orientada al desenvolupament integral de

la personalitat. Això comporta a un creixement en una comprensió superior de la vida i la creació de l'univers. És interessant observar que els sistemes de meditació oriental estan més ben estructurats en comparació a la meditació occidental comunament connectada amb el cristianisme.

El Raja ioga sembla ser una evolució moderna dels processos i procediments descrits en la literatura vèdica per assolir l'estat d'il·luminació. En el Raja ioga hi ha una descripció molt precisa del procés cap a la il·luminació. Això és únic i no he sabut trobat, fins ara, un equivalent en la meditació occidental.

Conclusions sobre els venedors de fum:

En aquest apartat he entès que és important tenir en compte aquests consells per reconèixer a un "venedor de fum". Estem en una societat en què la formació va lligada amb el cost, o sigui, estem disposats i acostumats a pagar per formar-nos, i això ens fa, a vegades, ser lleugers ens les nostres eleccions. Quan vols aprendre aquesta pràctica mil·lenària, amb tant de potencial com té la meditació, has de tenir molt amb compte on la vols aprendre i qui te l'ensenyarà. Descobrir un "venedor de fum" pot ser relativament fàcil en alguns casos, però també molt difícil; hi ha molta gent amb unes capacitats molt grans i amb una personalitat oportunista. Tot hi així, val a dir que no tothom té aquesta mentalitat, i que s'ha de anar molt en compte a jutjar a la gent d'una manera superficial.

És molt important avaluar amb cura i detall el programa de formació associat a l'aprenentatge de la meditació. Això vol dir que si hi ha una formació estructurada de valor pot estar justificat un determinat cost, que podríem considerar típicament a costos professionals de formació. Per altra banda, costos molt més baixos, també poden estar justificats si no estan acompanyats de programes de formació amb valor afegit. Per tant, el cost pot ser molt relatiu i personalitzat a les necessitats de cadascú. En aquest sentit, ni la gratuïtat, ni pagar per l'aprenentatge de la meditació està relacionat amb els "venedors de fum". S'han d'avaluar altres aspectes que simplement el cost.

Conclusions sobre la visió científica de la meditació:

En relació a l'investigació científica he entès que està pràcticament a l'inici. Hi ha moltes referències científiques, però també, demostren que els camps d'estudi i recerca relacionats amb la meditació tenen molt de camp per desenvolupar. En aquest apartat del meu treball m'he centrat al voltant dels efectes de la meditació en la fisiologia del sistema nerviós i en concret al cervell.

He entès que durant la pràctica de la meditació el patró i tipus de funcionament del cervell varia significativament en dues dimensions. La coherència de les

ones cerebrals que està relacionat amb el funcionament òptim del cervell i en segon lloc la generació del tipus d'activitat d'ones cerebrals, relacionades amb els estats de consciència. Això significa que durant la pràctica de la meditació es crea una neurofisiologia específica que sembla, d'acord als registres revistats, la mobilització de grans reserves latents en el cervell i que afecta ambdós hemisferis.

Conclusions de la meditació i la levitació:

La relació entre la meditació i el fenomen de la levitació és un tema molt controvertit. Aquest tema és difícil d'explicar, i sobretot d'entendre. Això és degut a que la relació de la meditació i la levitació és resultat d'una pràctica molt complexa i subjectiva. El que he après és que la levitació i la meditació són coses diferents, però poden estar relacionades. Meditar no significa necessàriament levitar. Però per contra, sembla que si es té la formació adequada, des de l'estat de meditació es pot assolir la levitació. S'observa en les entrevistes exposades en aquets apartat, que abans de practicar la levitació has d'haver après la tècnica de la meditació i tindre un grau d'experiència acompanyada d'un formació superior incorporant altres tècniques més avançades.

La meva primera idea abans de començar el treball, era totalment contrària al que he après en relació aquest tema. És cert que no he vist cap persona levitar, però val a dir que les persones que he entrevistat, i que diuen ser capaços de levitar, són persones que tenen una llarga experiència en la meditació a nivell de mestres i em mereixen total respecte i credibilitat. També m'he adonat de que és un tema per ells íntim i no abocats a cap mena de demostració pública.

Per últim, he accedit a extensos registres, com per exemple, el llibre "*Yogic Flying*" (670 pàgines a format A4) de la *Maharishi University of Manageman, Fairfield, Iowa*, en el qual hi ha demostracions des de 1980. Alguns d'aquests estudis han estat publicats en revistes de gran renom científic i en programes de ràdio i televisió. Per tant, com a conclusió final sobre aquest tema, és que es tracta d'un camp certament molt interessant en ampliar la recerca futura.

Conclusions sobre l'estudi quantitatiu:

Després de fer tot l'anàlisi quantitatiu, he observat que sorprenentment la pràctica de la meditació aporta beneficis en tots els aspectes analitzats en l'estudi. Aquests beneficis s'obtenen a terminis diferents, alguns al primer més de la pràctica, molts a mig termini (6-12 mesos) i també a llarg termini (més d'1 any de pràctica). He observat també que els beneficis sobre el potencial mental són extremadament alts i s'obtenen a mig termini (suggereixo veure estudi). En relació als beneficis a curt termini són la relaxació i el control sobre l'estrès. La millora en l'intel·ligència i les relacions humanes s'obtenen a llarg termini. Crec que és important valorar aquests resultats, ja que demostren que amb la meditació s'obtenen nombrosos beneficis en diversos aspectes, i que per tant,

funciona. És una pràctica molt complexa, amb amplis beneficis, tant per gent jove com adults. Val a dir que no amb tots els tipus de meditació s'obtenen els mateixos beneficis i la mateixa intensitat. En aquest anàlisi molts dels enquestats practicaven el Raja ioga, la meditació transcendental i la meditació zazen.

Molts afirmen l'obtenció de més pau interior, positivisme i reducció considerable de l'estrès. També s'observa que no hi ha consum de substàncies additives com l'alcohol, el tabac i les drogues. Tot hi que això no està relacionat directament amb una reducció de consum per la pràctica de la meditació, hi ha una hipòtesis (s'hauria d'estudiar), que apunta a canvi d'hàbits. En general, he aprés que la meditació és una eina amb molts beneficis, però la percepció d'obtenir-los és molt personalitzada, en tots els casos acaba sorprenent i funciona. Una eina que et fa ser més feliç, gaudint més de la vida, i ajudant a viure-la millor.

Conclusions sobre l'estudi qualitatiu:

En aquest apartat s'aprecia clarament que la meditació té un fort impacte en la millora personal i en el control de l'estrès. També he vist que la manera en que la gent troba la meditació és, d'una manera general, per referències del seu entorn social i amistats. En aquest estudi, té rellevant importància les tècniques del Raja ioga i la meditació transcendental. Els mestres són trobats, en general, per recomanacions personals. L'opinió global és que la meditació no empitjora cap aspecte de la vida, al contrari, impacte positivament a la qualitat de vida, però un factor clau és la constància. També he vist que té impacte social i de canvi en l'humanitat. No ha deixat de sorprendrem l'opinió de que la meditació no està necessàriament connectada amb la religió i en especial en el dogma religiós, sí en canvi, amb l'aspecte espiritual.

Conclusions sobre l'estudi experimental:

Es tracta d'una primera experiència, un intent de formular un procés experimental. Ha estat interessant el disseny d'aquest experiment i garantir un rigor en el procediment. Per altra banda, m'ha obligat ha haver d'estudiar conceptes físics, com la freqüència cardíaca (FC) i la pressió arterial (PA), la recerca de referències al voltant d'aquests elements i a un esforç d'interpretació, que per mi no era evident, i he necessitat debat tant amb el candidat amb qui he conduït l'experiment com amb tècnics de la salut per tal d'interpretar millor els resultats.

En quan els resultats, certament m'han sorprès. Veig una clara connexió entre els resultats de l'experiment amb els resultats de l'estudi quantitatiu i qualitatiu, en el sentit de que els beneficis expressats en l'estudi quantitatiu i qualitatiu semblen plenament suportats per els beneficis que es deriven dels resultats

experimentals. Aquests beneficis es poden concretar amb un augment de la relaxació, la qual cosa suposa un control sobre els nivells d'estrès, un increment de la FC i de la PA durant el procés de meditació, la qual cosa significa increment d'activitat en el cervell i la connexió amb la generació de dopamina, el que significa un increment en l'estat de benestar. Les reduccions de la PA en el període de descans significa un estat general de molt benestar, un punt de partida excel·lent de cara l'inici de l'activitat diària.

Per últim vull deixar constància en les meves conclusions de que aquest experiment és del tot incomplert per donar una explicació profunda i complerta del veritable impacte de la meditació en tota la fisiologia i els canvis en l'estat psicològic, tal i com he apuntat en l'apartat. Malgrat tot l'experiment m'ha assenyalat de que és un camp molt encoratjador per continuar la recerca.

Resum final:

Després d'haver exposat totes les conclusions que he obtingut de tots els apartats d'aquest projecte, he pogut constatar que la meditació té impacte positiu i beneficiós en la qualitat de vida, entesa que dóna suport a un estat complert del benestar, és a dir, de salut física, mental i social; i que també permet millorar el rendiment personal i professional. També constato que és beneficiosa per totes les edats, des dels joves, fins a la gent gran. Jo en sóc testimoni, ja que personalment he viscut beneficis directes que puc concretar en millora de l'atenció a l'escola, de la comprensió de conceptes, d'estat de serenitat, i sobretot maduresa psicològica.

Personalment recomano i encoratjo a tothom la pràctica i ús de la meditació.

Com a nota final voldria exposar breument el que ha significat aquest treball per mi.

Ha estat molt interessant de realitzar per dos raons. La primera és que he après molt sobre el tema de la meditació, hi havia moltes coses que no sabia, i que gràcies al treball he après. Penso que és un treball molt interessant de llegir i debatre, i que aportarà una gran informació per a la gent interessada en el tema de la meditació. La segona de les raons per la qual l'he trobat interessant de fer, és perquè he pogut experimentar la dificultat de fer un treball de recerca. S'han de tenir moltes coses en compte, fer resums, cuidar l'ortografia, buscar molt, ... A mesura que anava avançant el treball, m'anava adonant de que no era una cosa fàcil, i que requeria molt de temps i dedicació.

He tingut algunes dificultats per trobar informació sobre alguns dels apartats, i poder validar la seva certesa. Un dels apartats que més dedicació m'ha portat és l'apartat sobre levitació, ja que jo tenia una idea diferent de la levitació de la que tinc ara, i em va resultar difícil trobar la validesa dels documents i resumir-

la per què s’entengués. La part pràctica també ha estat entretinguda de fer. Quan vaig optar per fer les enquestes online, no vaig pensar en la quantitat de resultats que vaig obtenir, exactament 2.162 registres, que calia analitzar i enregistrar. Em va portar molta feina organitzar-ho tot per poder fer l’anàlisi.

Gràcies al meu tutor, he obtingut informació que em va ajudar en molts temes, per la seva supervisió, orientació i correcció ortogràfica.

Glossari de termes:

***1**: Transcendeix = anar més enllà d'un determinat espai; en el treball la paraula transcendir s'aplica a que la ment conscient deixa enrere tota l'activitat mental, per asseure's en un estat de silenci o de mínima activitat.

***2**: Consciència = la part profunda i subtil de la ment; també consciència pura o consciència universal, la part fonamental de la ment on estem connectats amb la ment universal.

***3**: Ego = l'expressió individual de la consciència; ment individual.

***4**: Cinc agregats = Hi han processos en què es classifica tota l'experiència individual de cada persona. Cada agregat té un procés diferent. Els cinc agregats són: Forma i cos, sentiments, i sensacions, percepció i memòria, estats mentals i consciència.

***5**: Alcorà = és el llibre sagrat dels musulmans on hi ha la paraula del seu deu Alà, revelada a Mahoma; el qual es considera que va rebre aquestes revelacions escrites en aquest llibre.

***6**: Il·luminació = Estat subjectiu, a on la ment conscient s'identifica permanentment amb la consciència pura; la il·luminació espiritual és un estat de permanent auto coneixement i experiència de pau, felicitat i unitat amb l'Univers. Te una correspondència en la fisiologia, un estat fisiològic específic de l'estat d'il·luminació..

***7**: Consciència pura = Estat fonamental de la ment; la part profunda de la ment més enllà de la ment individual; el camp de l'Esser Universal.

***8**: Cos astral = cos emocional; la fisiologia es compon de tres cossos: cos físic dens, cos astral o emocional i cos mental. És el camp de les emocions, els desitjos i el *karma* (karma, és referix a l'acció o actes emocionals i/o desitjos que generen cicles d'accions de causa efecte).

***9**: Dhikr = és un acte Islàmic, caracteritzat per la repetició dels noms dels Déus, les pregaries i versos de l'Alcorà.

***10**: Línia elitista = L'elitisme és la creença o actitud que consisteix en sostenir que aquells que són considerats com l'elit -un selecte grup de persones amb notables habilitats personals, riquesa, experiència, o altres atributs distintius- són persones de les quals s'haurien de prendre amb més seriositat les seues opinions i influències per mantenir un estatus superior.

*11: Autorealització = Estat permanent d'il·luminació. Definició oriental: consisteix en el propi sentit de l'existència de l'home, un mateix lloc on tots han d'arribar, la presa de contacte amb la realitat de l'existència a través d'una

consciència que s'obre al subjacent de tot el que existeix, l'ésser. Definició occidental de Maslow: Maslow formula en la seva teoria una jerarquia de necessitats humanes i defensa que conforme se satisfan les necessitats més bàsiques (part inferior de la piràmide), els éssers humans desenvolupen necessitats i desitjos més elevats (part superior de la piràmide).

***12**: Oportunista = Perfil psicològic immadur, és l'estat característic d'un "nen". La perspectiva limitada d'aquest perfil sol danyar l'efectivitat de les iniciatives a llarg termini. Les persones oportunistes miren només el curt termini, incapaços de rebre feedback i assumir responsabilitats.

***13**: Alquimista = Integra el material, social i transformació espiritual. Bé a generar àmplies transformacions socials.

***14**: Còrtex frontal = És una part del cervell dels vertebrats. Està localitzat a la part frontal del cervell. S'encarrega de les funcions executives, i té importants connexions amb les altres parts del cervell.

Bibliografia:

Webs:

- Història sobre meditació:

  http://www.news-medical.net/health/Meditation-History-(Spanish).aspx

- Història sobre meditació:

  http://www.project-editation.org/wim/history_of_meditation.html

- Història sobre meditació:

  http://iml.jou.ufl.edu/projects/spring05/luft/history.htm

- Història sobre meditació:

  http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_meditation

- Secrets of yoga (tipus de meditació):

  http://www.thesecretsofyoga.com/spanish/meditation/different-types-of-meditation.html

- Terra (tipus de meditació):

  http://www.terra.es/personal2/tonirgs/meditar1.htm

- Estamos en.. (meditació zazen):

  http://www.estamosen.es/salud/crecimiento-personal/270-la-meditacion-zazen.html

- Maharishi Mahesh Yogi (meditació transcendental):

  http://www.maharishiveda.com/

- Isshô Fujita (meditació zazen):

  http://www.zen-occidental.net/textesmeditation/fujita2-esp.html

- Vipassana:

  http://www.spanish.dhamma.org/

- Tipus de meditació (Chakras):

  http://www.enplenitud.com/meditacion-de-los-chakras.html

- Tipus de meditació (Cristiana):

  http://elaprendizaje.com/124-meditacin-en-el-cristianismo.html

- Tipus de meditació (bloc meditadors):

  http://meditadores.blogspot.com/2006/11/notas-del-retiro-de-lujn.html

- Tipus de meditació:

  http://www.gotquestions.org/espanol/meditacion-cristiana.html

- Venedors de fum:

  http://www.universalsuccessformula.com/gurusyesclavitud.htm

- Venedors de fum:

  http://www.dhagpo-kagyu.org/esp/enseignements/autentico-maestro.htm

- Actituds científiques i psecudociència:

  http://www.ateismopositivo.com.ar/actitud_01.html

- Ciència i meditació:

  http://www.yogacentersc.es/posts/284-meditacion-y-ciencia

- Levitació:

  http://grupoelron.org/quees/levitacion.htm

- Levitació:

  http://www.levitation.org/how-to-levitate.htm

- Levitació:

  http://nicolas_17_n.mx.tripod.com/httpwwwsoweirdnicopzvcom/id5.html

- Imatges Yogic Flying:

  http://www.mumstudents.org/~rschreiber/radim_org/2004_08_28_yogic_flying_setup/page_01.htm

- Anna Wise Center:

  http://annawise.com/brainwaves-the-work-13

- Maharishi University of Management:

  http://is1.mum.edu/vedicreserve/

Llibres:

Títol	**Autor**	**Editorial**
Budismo	Kevin Trainor	Blume
Minuts de meditació	Ricard Rotllan	Pòrtic Atrium
Meditació práctica	Jorge Blaschke	Grijalbo
Curso de meditación Zen	Instituto Italiano "Zen Sötö Shöbözan Fudenji"	De Vecchi
El poder del mantra	John Main	Lumen
Meditación Trascendental de "Maharishi Mahesh Yogi"	Robert Roth	Oberon
La meditación	Erica Smith y Nicolas Wilks	Oniro
El islam plural	Martia-Àngels Roque	IEMed. Icaria
La esencia del vendanta	Sámkara	Kairós
The complete book of Yogic Flying	Craig Pearson, PH.D.	Maharishi University of Management

Estudis consultats:

ENLIGHTENED LIVING: A new interpretative translation of the YOGA SŪTRA OF MAHAṚṢI PATAÑJALI by **by SWAMI VENKATESANANDA**

Vídeos consultats:

Enllaç al *youtube*	**Títol**
http://www.youtube.com/watch?v=Kh97RaxaCJQ	Part 1 – Dealing with Stress – BBC
http://www.youtube.com/watch?v=fm9Ge-RXg_U	Part 2 – Dealing with Stress – BBC
http://www.youtube.com/watch?v=KiHHRXQ4vm4	Part 3 – Dealing with Stress – BBC
http://www.youtube.com/watch?v=kqmbvjGVphQ	Part 4 – Dealing with Stress – BBC
http://www.youtube.com/watch?v=Lkp-APFAu9k	Part 5 – Dealing with Stress – BBC

Annexe I: Enquesta personal

Nom:	**Cognoms:**
Edat:	**Localitat:**
Professió:	

Marca amb una X la resposta. S'ha de contestar un número de l'1 al 5, en ordre ascendent de millora, i una X si els beneficis han estat a curt termini, mig termini o llarg termini.

CT = curt termini, entès com: beneficis immediats i durant el primer mes de pràctica
MT = mig termini, entès com: beneficis passats els 6 primers mesos de pràctica

Indiqui quan fa que practica la meditació:	
Mesos	
1-6	
6-12	
Anys	
1-5	
2-5	
+5	

Sobre el potencial mental	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**No sé**	**CT**	**MT**	**LLT**
Millora en intel·ligència									
Augment de la creativitat									
Augment de la memòria									
Major autorealització									
Major comprensió									
Millora de la concentració									
Millora de l'atenció									

Indica altres millores o observacions:

Sobre la salut:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**No sé**	**CT**	**MT**	**LLT**
Reducció en la respiració durant la pràctica									
Millora en el descans nocturn									
Reducció d'estrès i/o ansietat									
Augment de la relaxació durant la pràctica de la meditació									
Reducció de malalties									
Reducció del consum d'alcohol									
Reducció del consum de tabac									
Reducció consum de drogues									
Reducció consum medicaments									

Indica altres millores o observacions:

Sobre el comportament social i qualitat de vida:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**No sé**	**CT**	**MT**	**LLT**
Augment de l'autoconfiança									
Augment del rendiment a la feina									
Millora de la relació a casa									
Millora de la relació a la feina									
Augment de la positivitat									
Millora de la qualitat de vida (físic, psíquic i espiritual)									
Reducció de la conflictivitat									
Augment de la perspectiva davant els escenaris quotidians									

Indica altres millores o observacions:

Preguntes obertes:

1. **Què li va portar a la buscar aquesta tècnica? Com en va conèixer la seva existència?**

2. **Quins tipus de meditació practica? Perquè es va decantar per aquestes?**

3. **Ha empitjorat algun aspecte de la seva vida?**

4. **Creu que els beneficis obtinguts fins ara augmenten a mesura que passa el temps?**

5. **Quina opinió té sobre els beneficis generals que contribueixen a la meditació?**

6. **Creus que la meditació està relacionada d'alguna manera amb la religió?**

Annexe II: Text carta enviada als enquestats

Benvolgut/da Amic/a:

Soc Gerard Clopés Roquet. Amb la present, em dirigeixo a vostè per demanar-li si seria tan amable col·laborar amb el meu **projecte de recerca** de **2 de Batxillerat** que estic cursant **a l'Institut Pere Barnis de Centelles**. El projecte de recerca és sobre els **beneficis de la meditació**. La seva col·laboració constaria de respondre a una enquesta "on line" seguint les instruccions assenyalades a sota.

Clic al següent link per visualitzar el formulari i enviar-lo completat:

https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dGlycGdSR21ieW1HcjZLV0szODNheGc6MQ

L'enquesta només necessita de 15 minuts per respondre-la, com a màxim. Per qualsevol dubte i/o aclariment li agrairia contactés amb mi directament via e-mail o telèfon.

Per últim voldria donar-li les gracies per avançat; es tracte d'un projecte en el que hi he posat moltes il·lusions i al final li faré arribar una copia del mateix.

Aprofito per saludar-lo/a molt atentament.

Gerard Clopés

gerardclopes@gmail.com

Tl. 699 29 58 40

Annexe III: Base de dades de respostes dels enquestats

Existeix un fitxer en format excel anomenat: “BBDD respostes enquesta” que conté totes les dades recollides automàticament de les enquestes realitzades online. Per no llistar-les estaran en disposició en un *pendrive* per la seva revisió.