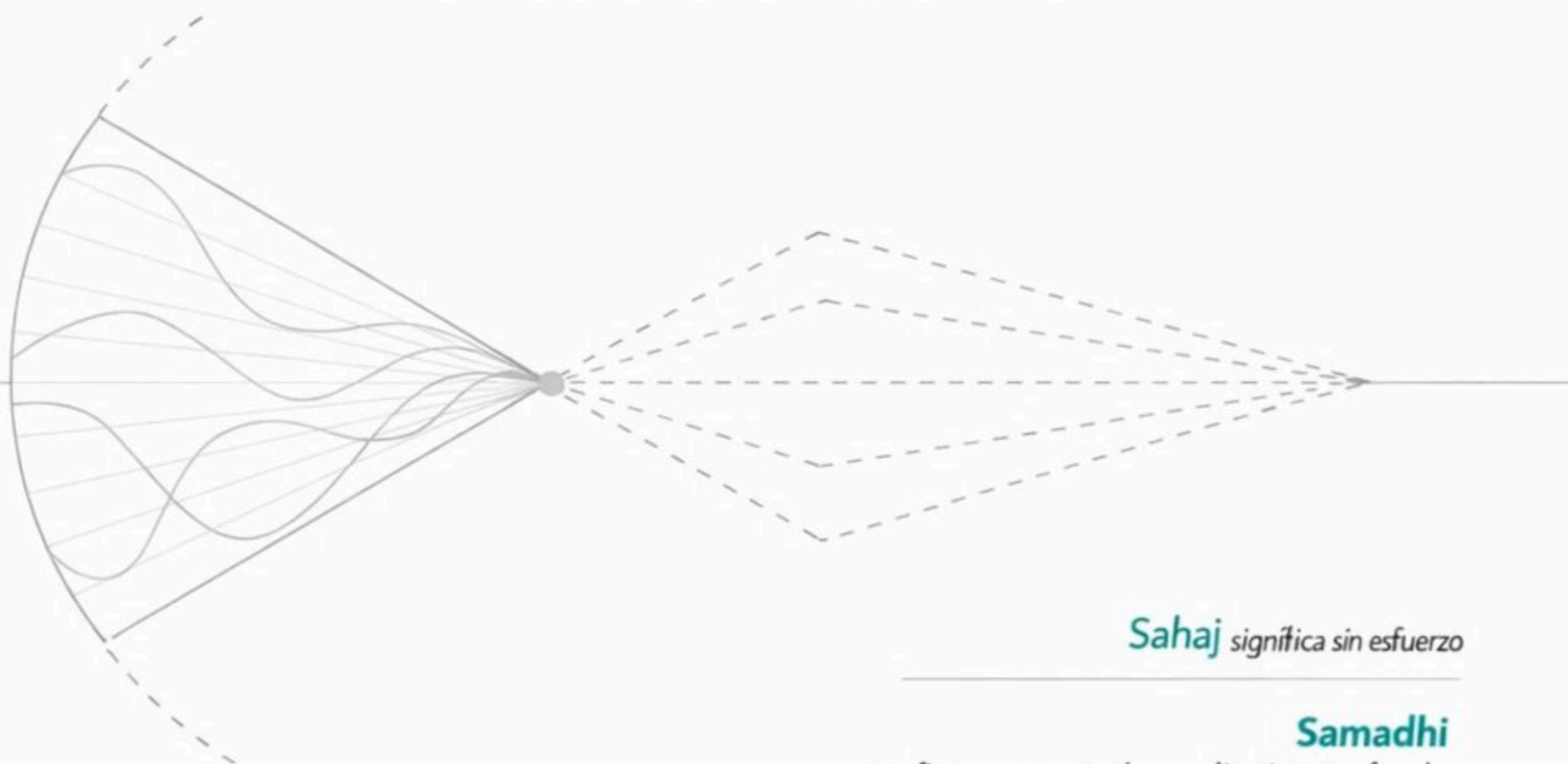


DE
ondas
A LA CALMA

La Meditación Sahaj Samadhi (MSS) es una técnica automática de meditación trascendental que guía a los practicantes de manera natural a un estado de quietud mental.



Sahaj significa sin esfuerzo

Samadhi

se refiere a un estado meditativo profundo

La Meditación Sahaj Samadhi es una técnica intensa y personalizada para entrar en profundos estados de meditación donde residen la calma, la claridad y la creatividad.

“La Meditación Sahaj Samadhi es muy simple y muy profunda.

Una rara combinación de simplicidad con profundidad.”

- GURUDEV SRI SRI RAVI SHANKAR

LA MEDITACIÓN SAHAJ SAMADHI MEJORA EL SUEÑO



Este gráfico muestra una disminución en las puntuaciones del Índice de Calidad de Sueño Pittsburgh (PSQI) – una medida validada de calidad del sueño, donde puntuaciones más bajas indican mejor sueño— con la practica sostenida de la Meditación Sahaj Samadhi, medida en los días 0, 16 y 60.

Puntuaciones < 5: sueño de buena calidad
Puntuaciones > 5: posibles problemas de sueño

LA MEDITACIÓN SAHAJ SAMADHI MITIGA EL ESTRÉS



Este gráfico muestra una disminución en las puntuaciones de la Escala de Estrés Percibido (PSS) – una escala psicológica utilizada para medir el estrés percibido - con la practica sostenida de la Meditación Sahaj Samadhi, medida en los días 0, 16 y 60.

Puntuaciones 27 -40: alto estrés
Puntuaciones 14 - 26: estrés moderado
Puntuaciones 0 - 13: bajo estrés

(Figure adapted from Kanchibhotla et.al., 2019)

En nuestra vida diaria, la mente recoge muchas impresiones, ansiedades, tensiones y preocupaciones que nos impiden experimentar felicidad. Nublan nuestra intuición y bloquean nuestra alegría interior. Impresiones de esta índole pueden llevar a problemas psicósomáticos y enfermedades.

La meditación es la habilidad de guiar a la mente desde el ruido hasta el silencio, desde el nerviosismo hasta el descanso sin inquietudes.

En este viaje, utilizamos sonidos antiguos conocidos como mantras para ayudar a la mente a asentarse en el silencio.

MITIGA EL ESTRÉS, MEJORA EL SUEÑO

52 Adultos

Estudio pre-post de un solo grupo
Efectos de SSM en 2 meses

19% redujo el estrés percibido

Mejóro la calidad del sueño

La Meditación Sahaj Samadhi es una solución efectiva y no invasiva para reducir el estrés y mejorar el sueño con beneficios duraderos.

(Kanchibhotla et.al., 2019)

CALMA MENTES Y OJOS EN GLAUCOMA

28 Pacientes con Glaucoma

Estudio Piloto

Grupo MS: 24 semanas

Disminución de la depresión

Reducción de la ansiedad

Mejoría del sueño

Menos síntomas visuales

Reducción de síntomas relacionados con el glaucoma

La Meditación Sahaj Samadhi es una opción prometedora de salud mental para pacientes con glaucoma

Malvankar-Mehta et al., 2023

FORTALECE LA RESILIENCIA Y LA CLARIDAD MENTAL

1099 Participantes

Estudio Observacional

Efecto de SKY + AMP + MS (160 participantes)

Estrés reducido

Mayor bienestar general

Sistema inmune fortalecido

Mayor optimismo

Claridad mental mejorada

Los beneficios percibidos fueron más fuertes en adultos mayores

Pandya, 2015

EL TIEMPO SE FRENA, CRECE EL ENFOQUE

34 Participantes

Estudio Transversal

Practicantes de Largo Plazo vs. No Practicantes

Los practicantes percibieron que el tiempo pasaba más lentamente al realizar tareas desafiantes y de atención

La Meditación Sahaj Samadhi puede entrenar la mente para mantenerse presente y enfocada, reduciendo el estrés mental

Singh y Srinivasan, 2019

ÁNIMO SUBE, DOLOR DISMINUYE

89 Adultos con Dolor Crónico y Depresión Moderada

Ensayo Controlado Aleatorizado

Grupo MS: 24 semanas

25%

menos síntomas

depresivos a las 12 semanas

30%

menos síntomas

depresivos a las 24 semanas

La Meditación Sahaj Samadhi puede reducir los síntomas depresivos en personas con dolor crónico

Cheng et al., 2025

La Meditación Sahaj Samadhi es una práctica trascendental y sin esfuerzo que promueve una profunda relajación, claridad mental y bienestar físico, aliviando la depresión y la ansiedad.

Esta práctica transformadora, siendo por naturaleza desconcentrante y sin esfuerzo, favorece una mayor atención y concentración.

*Estirado, el sonido es música,
el movimiento estirado es danza,
y la mente estirada es meditación.*

- GURÚDEV SRI SRI RAVI SHANKAR



Técnicas de respiración y meditación del Arte de Vivir

Las técnicas de respiración y meditación del Arte de Vivir que se presentan en el Diplomado de Inteligencia Emocional de la Universidad URSE forman parte de un conjunto de prácticas contemplativas que han sido ampliamente estudiadas por la ciencia en las últimas décadas.

Actualmente existen más de 239 artículos científicos publicados en revistas académicas revisadas por pares que investigan los efectos de estas prácticas –incluyendo Sudarshan Kriya, técnicas de respiración y la meditación Sahaj Samadhi– sobre variables relacionadas con la salud mental y física, como el estrés, la calidad del sueño, la depresión, la resiliencia psicológica, la función cognitiva y el bienestar general.

Las páginas anteriores presentan una síntesis gráfica de algunos de estos estudios científicos. A continuación se incluyen las referencias académicas correspondientes a las investigaciones citadas.

Referencias científicas

Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & colaboradores. (2019).

Meditation practices and improvements in perceived stress and sleep quality: a pre-post observational study.

Resultados: reducción significativa del estrés percibido (Perceived Stress Scale) y mejora en la calidad del sueño (Pittsburgh Sleep Quality Index) tras aproximadamente dos meses de práctica meditativa.

Malvankar-Mehta, M., et al. (2023).

Meditation and psychological well-being in patients with glaucoma: a pilot clinical study.

Resultados: reducción de ansiedad y depresión, mejora en la calidad del sueño y disminución de síntomas asociados al glaucoma.

Pandya, S. (2015).

Meditation programs and psychosocial outcomes: observational study on breathing and meditation practices.

Resultados: disminución del estrés, incremento del bienestar subjetivo, mayor optimismo y mayor claridad mental en los participantes.

Singh, A., & Srinivasan, T. (2019).

Long-term meditation practice and attentional performance.

International Journal of Yoga.

Resultados: mejora significativa en tareas cognitivas relacionadas con la atención sostenida y la concentración.

Cheng, et al. (2025).

Meditation interventions for chronic pain and depression: randomized controlled trial.

Resultados: reducción significativa de síntomas depresivos y mejora del estado de ánimo en personas con dolor crónico.

Conclusión

La evidencia científica disponible sugiere que las prácticas de respiración y meditación utilizadas en el Arte de Vivir pueden contribuir a:

- reducción del estrés psicológico
- mejora de la calidad del sueño
- regulación emocional
- incremento de la claridad mental y la concentración
- mejora del bienestar psicológico general

Estas investigaciones forman parte de un campo creciente de estudio dentro de la psicología contemplativa, la medicina mente-cuerpo y la neurociencia del bienestar, que analiza cómo las prácticas meditativas influyen en el sistema nervioso, la salud mental y la calidad de vida.