

## **LA MEDITACIÓN COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO INTERIOR**

**(Artículo publicado en Universo Holístico 59. Abril 2013)**

*¿Qué es la meditación?, ¿en qué consiste esta técnica de la que tanto se ha escrito?*

Si bien es cierto que se trata de una de las técnicas más eficaces y agradables de relajación que se conocen, la meditación es algo más profundo, va mucho más allá. Su objetivo principal es conseguir parar, aunque sea por un segundo, el incesante torrente de pensamientos que constantemente pasean por nuestra mente. Es encontrar un momento de silencio, de paz y sosiego interior.

Poniendo un ejemplo más gráfico podemos imaginarnos nuestra mente como una discoteca dónde los pensamientos son la música a todo volumen, meditar consiste simplemente en ir bajando poco a poco la música o incluso apagarla del todo para descubrir la plenitud, el gozo profundo que se encuentra al liberarnos de las preocupaciones, juicios y dogmas que invaden nuestra mente.

Existen innumerables formas de meditación, desde las más tradicionales como la Vipassana Budista o el Zen japonés, pasando por técnicas Tibetanas, Taoístas y un largo etcétera. En general todos estos acercamientos provenientes de Oriente pueden resultar un poco arduos y difíciles para la persona que se acerca por primera vez a la meditación. Normalmente incluyen complicadas posturas corporales y periodos de meditación bastante largos que si bien es cierto que son muy eficaces para la persona habituada a ello, suelen ser frustrantes para la persona con poca o ninguna experiencia.

Desde nuestro punto de vista el acercamiento a la meditación debe ser relajado, lúdico, sin ningún tipo de tensión ni expectativas. Se trata de un camino que se debe practicar con alegría, relajadamente, disfrutando de cada paso. Se puede meditar en posturas cómodas, sentados en una silla o incluso tumbados; se pueden realizar meditaciones de 10 a 20 minutos, no es necesario más tiempo. Se puede meditar una vez al día o una vez a la semana o una vez al mes o una vez en la vida, está bien, todo está bien. El principal enemigo de la meditación es la disciplina estricta, el perfeccionismo, la autocrítica, el esforzarse por parar la mente como sea, el sentir que esto "es para otros". La clave es acercarse a ella como un niño pequeño que juega a algo, no para ganar ni perder, sino para divertirse un rato. ¿Qué un día conseguimos alcanzar un estado profundo de gozo y plenitud desconocidos? ¡Pues perfecto! ¿Qué al siguiente día no conseguimos desprendernos de nuestros pensamientos y preocupaciones ni por un instante? ¡Pues perfecto también!.



Dicen que meditar es como ver pasar las nubes por el cielo en una tarde de verano; un pensamiento entran a nuestra mente, lo observamos y vemos como sale de ella, lo dejamos ir mientras aparece un nuevo pensamiento y vuelta a empezar. Tan sencillo como eso.

Pero aún hay más. Lo maravilloso de la meditación es que, una vez que alcanzamos un estado de paz mental se abre una puerta a un montón de herramientas que podemos usar para nuestro bienestar. Así podemos trabajar nuestros miedos y fobias, podemos reducir el dolor físico (desde un simple dolor de cabeza a dolores más intensos), podemos potenciar nuestro sistema inmunitario, podemos limpiar nuestra rabia, enfado o resentimiento de una manera inocua y eficaz, podemos perdonar y sanar viejas heridas emocionales, podemos desarrollar cualidades latentes que tenemos dentro y en definitiva podemos iniciar un camino de autodescubrimiento, de crecimiento interior.

Nuestra propuesta es ofrecer y enseñar toda esa infinidad de herramientas de una manera sencilla y práctica a través de un serie de meditaciones guiadas en las que cada semana se trabajan y aprenden diferentes maneras de meditar, con el objetivo de cada uno pueda luego realizar estas meditaciones en su día a día, solo o en compañía.

Si te interesa y quieres saber más:

*Jordi Argüello*

*Educador y Terapeuta Transpersonal*

<http://educandotuinterior.blogspot.com.es/search/label/MEDITACION>

[educandotuinterior@gmail.com](mailto:educandotuinterior@gmail.com)