

Meditaciones activas para ti

¿Aún piensas que meditar es sentarse en silencio durante horas? ¿Te parece aburrido o difícil? Las meditaciones en movimiento están adaptadas a nuestra cultura occidental. Todos podemos practicarlas y gozarlas para ser más conscientes y felices

Hasta ahora se pensaba que las técnicas de meditación eran difíciles, aburridas, poco asequibles y casi un patrimonio de los místicos. Sin embargo, con las nuevas y modernas meditaciones activas, la experiencia resulta fácil, sencilla y hasta divertida. Especialmente adaptadas a nuestra cultura occidental, todos podemos no sólo practicarlas y gozar de sus beneficios, sino incluso dirigir las y ayudar a los demás a encontrarse a sí mismos para ser más conscientes y felices.

La calma, dentro de ti

El objetivo de la meditación es encontrar ese lugar muy dentro de nuestro interior donde todo es absoluto silencio, paz y dicha. Es el camino para ir más allá de la mente y ser más conscientes. Todo el mundo puede meditar, independiente-

mente de cuál sea su forma de pensar, religión o creencia. Al igual que no es necesario hacerse discípulo de ningún gurú o maestro para poder practicar. Sólo hace falta el deseo sincero de querer experimentar un nuevo estado de consciencia que va a transformar y dar un sentido nuevo a nuestras vidas.

Silenciar la mente

En Occidente llamamos meditar a reflexionar sobre una situación, persona o cosa externa a nosotros, lo que supone la total participación de la mente. Sin embargo, el concepto de meditación que nos interesa realmente coincide más con el de Oriente, donde meditar es un estado en el cual hay una ausencia total de la mente, sin importar la manera o técnica con la cual alcancemos dicho estado. La verdad es una, pero los caminos son muchos; lo único importante es lograr esa ansiada paz interior.

La paz interior llega cuando callamos la mente



Accede a la paz que
hay en tu interior.

Meditar en el siglo XXI

Nosotros no somos el mismo tipo de persona que vivía hace 2.500 años, cuando surgieron las primeras meditaciones pasivas. En aquellos tiempos la gente llevaba una vida sencilla, raramente viajaba, nada en el transcurso de su vida cambiaba. Hoy, sin embargo, nuestras vidas están en constante cambio, siempre hay cosas nuevas que aprender, lugares atractivos a donde ir. La cantidad de información que llega a nuestro cerebro es abrumadora, todo hay que hacerlo de prisa y corriendo. Nuestras mentes están siempre saturadas y nuestros cuerpos tensos, por la acumulación de emociones reprimidas. Por este motivo nos resulta tan difícil sentarnos en silencio sin hacer nada o simplemente desconectar de nuestras tensiones diarias.

Beneficios probados

Se ha comprobado científicamente que la práctica de las meditaciones activas disminuye el riesgo de enfermedades coronarias (infarto) y cáncer, y regula la tensión arterial. En Estados Unidos, algunas compañías de seguros ya aplican descuentos en sus tarifas a los que practican técnicas de meditación y relajación.

Para los que padecen insomnio, ansiedad, inseguridad, estrés, obsesiones, fobias y compulsiones (con la comida, el tabaco, el sexo, las drogas), la meditación ha demostrado ser un remedio muy eficaz, cien por cien natural y económico. Quien la practica experimenta una profunda paz interior, un sentimiento de plenitud y bienestar que le libera de las necesidades artificiales, al entrar en un

estado de relajación y no-mente.

Cuando uno se siente infeliz, su mente trata de buscar falsas compensaciones; en cambio al meditar, el pensamiento se queda apaciguado, convirtiéndose en una herramienta útil, en vez de esclavizarnos con su constante charla.

¿Quieres parecer ocho años más joven?

La práctica de las meditaciones activas rejuvenece todo el organismo. Se ha comprobado que quienes llevan cinco años practicando meditación aparentan tres años menos, y quienes llevan diez aparentan ocho años menos. La razón es muy simple: una persona meditativa es más consciente, no malgasta su tiempo y su energía con falsos problemas, fluye por la vida con un espíritu alegre y juguetón, sin ninguna verdad que defender. Una mente serena y tranquila repercute positivamente en nuestro organismo y en nuestra salud, aumentando nuestra eficacia en las labores diarias. La meditación es un bálsamo para la mente y un alivio para el cuerpo. Está científicamente demostrado que el 70 por ciento de las enfermedades se genera dentro del propio individuo, y que el 30 por ciento restante es producido por agentes externos (virus, microbios) que, sin embargo, sólo afectan a aquellos que tienen sus defensas y energías bajas. Así, podríamos concluir que todas las enfermedades tienen que ver con el estado interno de la persona.

Pero existe una enorme diferencia entre lo que es la enfermedad orgánica y la salud integral. Un gran número de pacientes sufre lo que se denomina un “desequili-

Quien medita ahorra energía y se siente más vital

brio funcional”: pese a que sus análisis de sangre, orina y otras pruebas médicas no encuentran ningún factor alterado, sienten un malestar que la medicina oficial alo-pática se ve incapaz de aliviar. ¿A quién recurren entonces?

Curar la enfermedad sin efectos secundarios

Muchos médicos norteamericanos y europeos (sobre todo alemanes y escandinavos) prefieren recetar a sus pacientes la meditación antes que pastillas tranquilizantes. El doctor George Meredith llega incluso a afirmar que: “Prescribir una pastilla tranquilizante antes que meditación es una mala práctica médica”.

Las meditaciones activas también están aplicándose con éxito en niños y adolescentes hiperactivos, pues su práctica les resulta entretenida, casi como un juego, aprenden a relajarse y se concentran más en los estudios.

Por otra parte, sabemos que los conductores de autobuses de Estocolmo (Suecia) tienen un menor nivel de accidentes y bajas por enfermedad gracias a la práctica regular de distintas meditaciones activas subvencionadas por el gobierno sueco. Esta disciplina también es común entre los ejecutivos de muchas empresas de los países escandinavos.

Cómo ser más felices

La felicidad nunca se va, siempre está ahí. Somos nosotros los que a veces salimos de ella. Durante la práctica de la meditación es cuando nos hacemos conscientes de nuestra verdadera naturaleza, que siempre ha estado brillando en nuestro

¿Quiénes pueden meditar?

Todo el mundo, sin ningún límite de edad, sexo o condición física, puede y debería practicar regularmente las diferentes meditaciones (activas, sociales y tradicionales), pues la mayoría son muy sencillas, fáciles y hasta divertidas, de acuerdo con nuestra mentalidad occidental. Incluso los niños, a partir de los siete años, pueden empezar a practicarlas. Ahora ya podemos elegir entre

meditación o medicación, salud o enfermedad. En España, al igual que en otros países, existen centros donde practicar regularmente meditaciones activas, dirigidas por monitores profesionales que nos enseñan a disfrutar de sus múltiples beneficios. Además, una vez conocidas en profundidad, uno puede empezar a practicarlas en su propia casa con la ayuda de un simple reproductor de CD.



interior y de la cual no éramos conscientes hasta ese momento. Sólo entonces es cuando empezamos a ver las cosas como realmente son.

A través de la meditación podemos descubrir esa luz que en realidad siempre estuvo ahí, al igual que el sol siempre está detrás de las oscuras nubes, aunque no podamos verlo con nuestros propios ojos. A medida que persistimos en nuestra práctica de la meditación, esa chispa comienza a llenarnos, y es cuando empezamos a vislumbrar dicha misma luz fuera, dándonos cuenta de que todo el Universo es ese resplandor, esa consciencia. Y se nos revela que aquella sensación de “sentirnos separados”, ese dolor y esa soledad que creíamos sentir, no eran más que una falsa ilusión, eso que los orientales llaman *maya*.

Descubre la intensa luz que siempre hay dentro de ti

Recuperar el presente siendo testigos

Cuando uno está en estado de meditación se convierte en un espectador, en un observador capaz de ver todo el tráfico de la mente, con sus pensamientos que van y vienen, recuerdos, deseos, fantasías, temores, sueños... simplemente manteniéndose distanciado, sereno, presenciándolo sin ninguna necesidad, compulsión, identificación, ningún juicio o condena. Meditar es volver al aquí y ahora, vivir más en el presente, recuperar la única realidad que tenemos, el momento, y salir de ese mundo ficticio y virtual que tanto nos ofrece. Es ser más prácticos, eficaces, energéticos y vitales. Volver a estar enamorados de la vida, recuperando la capacidad de ilusionarnos al darnos cuenta de la cantidad de cosas hermosas que nos rodean.



Diferencias entre la meditación activa y pasiva

Desarrolladas en un principio por el místico Osho (1931-1990), otros autores han ido creando después diferentes meditaciones activas a partir de técnicas milenarias tradicionales. Hay todo un abanico para que todo el mundo pueda elegir las que más le gusten. Danzar, respirar, entonar sonidos, girar, mirar, escuchar, celebrar, expresar emociones... Son acciones transformadoras que nos dan la posibilidad de entrar en esa fuente inagotable de alegría, en esa experiencia que todos deseamos: la paz interior.

Las meditaciones pasivas clásicas (*vipassana*, *zazen*), aunque igualmente válidas y efectivas para la salud, resultan a menudo difíciles para la filosofía de los occidentales, pues ponen el énfasis en tratar de controlar y relajar la mente.

Las meditaciones activas usan técnicas simples y directas. Osho transformó la

meditación clásica, basada en la concentración, restándole gravedad y rigidez. Según él, la meditación no es concentrarse, pues eso supone un esfuerzo, y mientras uno está concentrándose resulta difícil relajarse.

Una nueva especialidad

Muchos terapeutas, psicólogos, médicos, naturópatas y otros profesionales afines a las técnicas alternativas naturales están abriendo en todo el mundo centros de meditaciones activas. Hasta en lugares tan lejanos como Alaska y en organismos tan importantes como Naciones Unidas, se están impartiendo sesiones de meditación en grupo.

Hoy día se realizan cursos de formación de monitores de meditación orientados no sólo a los profesionales, sino a todo tipo de personas que deseen aprender correctamente esta práctica, tanto para dirigirla como para disfrutar de sus beneficios, independientemente de que ese conocimiento pueda servir como profesión y medio de vida, ayudando a los demás a sentirse mejor.

Las distintas técnicas de meditación activa han sido diseñadas de manera científica por expertos en la materia. Y es que hay formas incorrectas de practicar las meditaciones activas y de utilizarlas, por eso la persona que las dirige ha de formarse con el objetivo de conocerlas con sus diferentes instrucciones y etapas. De ello dependerá, lógicamente, que los practicantes tengan una experiencia que merezca la pena o se la pierdan.

Tal vez alguna de ellas pueda ser un regalo para ti... ● Por **Jairo Kalpa**

El experto



Jairo Kalpa es formador de terapeutas, monitores e instructores de meditación. Lleva más de 37 años de experiencia dirigiendo grupos de desarrollo personal. Coordinador e instructor del centro BioPerson (bioperson.es). Diplomado y reconocido por la Osho Multiversity de Puna (India).