




CISNE BLANCO
centro de armonización humana

Grupo de Meditación
Todos los Lunes de 21h a 22h30'
De Martes a Viernes de 8h00' a 9h00'

 945 200 784 www.cisneblanco.com clientes@cisneblanco.com
Horario de oficina - Mañanas de 10h30' a 13h30' - Tardes de 17h30' a 20h30'

Meditación Activa

Meditar es una aventura, la aventura más grande que la mente humana puede acometer. La meditación consiste en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres, y ello es puro gozo.

Meditación es la primera y última libertad: vivir en el aquí y en el ahora, momento a momento, y no desde el recuerdo y la opresión del pasado ni en sueños de futuro. La mente siempre está saltando hacia delante o quedándose atrás, pero nunca está en el momento presente. Es un parloteo constante. Este parloteo nos aparta, literalmente, de nuestra vida; nos impide disfrutar de lo que ésta nos brinda en cada momento. Con la meditación la mente se convierte en un instrumento útil, en lugar de esclavizarnos con su cháchara constante.

Atestiguar es el espíritu de la meditación. Atestiguar significa observar, sin apegos, sin prejuicios; ese es el secreto de la meditación. No es preciso hacer nada; simplemente sé un testigo, un espectador, un observador contemplando el tráfico mental: el flujo de pensamientos, deseos, recuerdos, sueños, fantasías. Mantente a distancia, observando, mirando; sin enjuiciar, sin condenar; relajadamente.

Cualquier cosa que hagas con consciencia es meditación. No se trata de la acción en sí, sino de la cualidad que le imprimas a la acción.

El primer paso para ser consciente es ser sumamente observador de tu propio cuerpo. Poco a poco uno toma consciencia de cada gesto, de cada movimiento.

Después, empieza a darte cuenta de tus pensamientos. Son más sutiles que el cuerpo, y desde luego, más peligrosos. La tercera etapa consiste en ser consciente de tus sentimientos, emociones y estados de ánimo. Ésta es la etapa más sutil y más difícil, pero si puedes ser consciente de los pensamientos, sólo es un paso más. Entonces se llega a la cuarta etapa, la cual no está en tus manos lograr. Ocurre por sí misma. Es un regalo para aquellos que han recorrido las tres etapas anteriores. Es la Consciencia Suprema, que le convierte a uno en un ser despierto. En un Buda.

Las técnicas son útiles porque son científicas. Te evitan deambular y andar a tientas innecesariamente. Si no conoces ninguna técnica tardarás mucho más. Todas las técnicas pueden servir de ayuda pero no son exactamente meditación, sino sólo un tanteo en la oscuridad. De pronto, un día, haciendo algo llegarás a ser el testigo. Ese día la meditación habrá sucedido. Ese día la técnica ya no será más ni un obstáculo ni una ayuda. Las técnicas crean un puente; son precisamente para eso. Por tanto, al principio las técnicas son meditaciones. Al final te reirás: las técnicas no son la meditación. La meditación es una cualidad del ser completamente diferente, no tiene nada que ver con ninguna otra cosa. Pero eso sucederá al final. Las técnicas de meditación son Acción, porque se te enseña a hacer algo. Sólo al principio parece requerir un esfuerzo. Si tienes éxito, el esfuerzo desaparece y todo ello se vuelve espontáneo y fácil. Si tienes éxito, deja de ser una acción.

Estas técnicas de meditación son activas para que tu locura interna, tu frustración, depresión, tristeza, tus represiones vayan saliendo de ti. Si bailas locamente, en tu interior se produce lo contrario: con un baile frenético empiezas a ser consciente de un punto silencioso dentro de ti. Una técnica de meditación que empieza con movimiento, con acción, también te ayuda en otros aspectos, se vuelve una catarsis. Eso que estás reprimiendo ha de ser descargado. Se ha convertido en una acumulación dentro de ti, porque has estado reprimiéndolo constantemente. Primero, echa al viento las represiones. Y cuando puedas echar tu ira al viento, habrás madurado. Si estás preparado/a para echarlo todo fuera, si puedes permitir que salga tu locura, en unos momentos se produce una profunda purificación.

Ahora, en tu inocencia ya puedes meditar sentado/a o tumbado/a o en cualquier otra postura, porque ahora no hay un/a loco/a dentro de ti que te moleste. Empieza por una catarsis y algo bueno podrá florecer en ti. Tendrá una cualidad distinta, una belleza distinta.

Todo será distinto. Será auténtico.

OSHO.