



## Meditaciones Activas

### ¿Por qué las meditaciones activas?

Si deseas vivir una vida más llena, lo primero que quieres conocer es tu potencial, quién eres de verdad. La meditación es el camino hacia ese saber. Es la metodología de la ciencia de la observación. Muchas de las técnicas de meditación requieren que uno se siente quieto y en silencio. Pero el estrés que hemos acumulado la mayor parte de nosotros en nuestra mente-cuerpo lo hace difícil. Antes de tener la esperanza de entrar en nuestra fuente interior de conciencia, tenemos que soltar nuestras tensiones. Las MEDITACIONES ACTIVAS han sido diseñadas científicamente por Osho a lo largo de los años, para que conscientemente expresemos y experimentemos emociones y sentimientos reprimidos y aprendamos el arte de observar nuestras pautas de conducta habituales de una manera nueva. Nos complace compartir este texto sobre las meditaciones activas de Osho ya que pensamos que es un buen resumen donde se explica de forma muy completa y acertada en que consisten estas técnicas:

### Meditaciones activas Osho

#### Descripción

Una forma divertida de descubrirte, de despertar tu vitalidad, tu alegría... de recuperar tu "naturalidad"...de conectar con tu paz interior. Meditación significa el gozo de estar a solas contigo mismo. Al meditar sientes que nace en ti un inmenso amor, una nueva cualidad de tu ser; abres la puerta a tu interior. Pero ¿todavía piensas que la meditación consiste en sentarse con los pies alrededor del cuello poniendo cara de santo?, ¿o que es una práctica mística a la que sólo pueden acceder unos pocos? Osho logró hacer accesible a todos la meditación, sin importar si una persona sabe o no relajarse, tiene conocimientos previos o incluso dispone o no de tiempo en su ocupada vida. El hombre contemporáneo, afirma Osho, está saturado de prejuicios y emociones reprimidas que, junto con la ansiedad y tensión propia del estilo de vida moderno, requiere un proceso de limpieza

interior para poder relajarse y entrar en el estado de meditación y silencio. Estas meditaciones permiten limpiar lo que él llamaba "basura acumulada", todas las condenaciones que a lo largo de la vida recibiste de los padres, de la educación, de la religión, de la sociedad. Las técnicas de meditación como el Vipassana, fueron creadas hace miles de años. El hombre entonces vivía más cerca de la naturaleza y no estaba tan estresado como hoy en día. Estaba más relajado y sentarse en silencio le resultaba más fácil. Hoy en día para la mayoría, el sentarse en silencio puede ser una auténtica tortura.

#### Osho

Osho, uno de los místicos más conocidos e incisivos del siglo XX –definido por el Sunday Middy como una de las diez personas (junto con Gandhi, Nehru y Buda) que han cambiado el destino de la India–, nos transmite una idea novedosa: la meditación no está reñida con el movimiento. Al contrario, la mejor forma de llegar al estado meditativo es a través de la acción, es decir, practicando unos ejercicios concretos que sosiegan la mente. ¡Porque sentarse y poner la mente el blanco directamente es mucho más difícil!

#### Beneficios

Las meditaciones activas de Osho...  
Relajan el tráfico mental, despiertan nuestra energía vital y dan vida y flexibilidad a nuestros cuerpos.  
Te vuelves más amoroso. Con la relajación, el ego se diluye y las fronteras entre tú y los demás desaparecen, Bienestar interior y disfrute del presente.  
Cada vez más personas –incluidos médicos y psicólogos– reconocen los beneficios de la meditación, tanto a nivel físico como mental.  
Y quienes la practican asiduamente saben que es el método más efectivo para hacernos conscientes de lo que ocurre dentro de nosotros mismos y para poder disfrutar de ser quienes somos, es decir, para alcanzar la paz interior.  
Si practicas con paciencia y de modo regular, tus distracciones

irán disminuyendo y experimentarás una placentera sensación de serenidad y relajación.

Además:

- **Tu mente se volverá lúcida y espaciosa, al ser capaz de permanecer en silencio dentro de ti mismo.**
- **Puedes experimentar paz interior y satisfacción; al entrar en tu interior dejas de depender de las condiciones externas.**
- **Reducirás tu estrés y ansiedad, y podrás ir superando los problemas internos causados por el enfado, los celos o el apego. Comienzas a desidentificarte de tus emociones.**
- **Te verás más capaz de resolver los problemas de tu vida diaria. Cuando la turbulencia de las distracciones disminuye, surge de forma natural un sentimiento profundo de seguridad personal.**
- **Mejorará tu salud. La mayoría de las dificultades y las tensiones que sufrimos tienen su origen en la mente, y muchos de nuestras enfermedades son provocadas o agravadas por la ansiedad.**
- **Sabrás manejar mejor tu vida, te sentirás más cerca de los demás, más atento con ellos y, en consecuencia, ellos contigo.**
- **Te respetarás más. Cultivarás actitudes virtuosas que te motivarán a realizar acciones virtuosas, y tenderán a cesar las perjudiciales para ti mismo (adicciones, malos hábitos, pensamientos negativos...).**
- **Iniciarás tu camino de realización espiritual, que tiene su punto de partida en el amor que reconoces hacia ti mismo.**

### Técnica

#### La importancia de la respiración

La respiración es parte fundamental de muchas de estas técnicas de meditación activa.

La respiración está profundamente enraizada en el ser. Si puedes cambiar tu respiración, puedes cambiar muchas cosas. Si observas cuidadosamente tu respiración, verás que cuando estás enfadado tiene un ritmo particular, igual que cuando estás enamorado o cuando estás relajado. No puedes estar enfadado y, al mismo tiempo, respirar como cuando estás relajado. Es imposible. Cuando estás excitado sexualmente, tu respiración cambia. Si no permites que cambie, tu excitación desaparece inmediatamente. Si cambias la respiración, puedes cambiar el estado de tu mente. Por eso es el primer paso de cualquier técnica de meditación.

#### ¿En qué consisten?

Son técnicas de una hora de duración y constan de varias etapas. Las primeras etapas conllevan siempre una actividad física en ocasiones de gran intensidad. La respiración, la catarsis (expresión de emociones) y el baile son componentes básicos de la parte activa. La catarsis como medio de liberación física de todas las tensiones emocionales retenidas y el baile para conectar con nuestro estado natural de alegría. Las últimas etapas son de silencio y quietud. Te conviertes en un mero observador de tu cuerpo, de tu mente, de tus emociones; es una observación relajada y sin juicio. Todas se practican con una música compuesta según las indicaciones del maestro Osho (a través de CDs). La música acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa. Su duración es de una hora.

#### Existen diferentes tipos de meditación activa

Osho creo una gran variedad de meditaciones, recomendándolas para distintas horas del día. Las hay de mayor y menor actividad física. Las meditaciones más transformadoras son: la meditación Dinámica, diseñada para hacer a primera hora de la mañana, te llena de energía y de vitalidad, además de hacerte sudar y la meditación Kundalini sacude tu cuerpo y suelta todas tus

tensiones, por lo que se aconseja a última hora del día. Además, la Nataraj, Nadabrahma, Chackra breathing, Devavani, meditación de la risa... Una buena forma de introducirte a las meditaciones activas y observar su efecto es practicarlas en grupo en un taller intensivo de al menos dos días. Posteriormente cada persona puede escoger la técnica que más le guste y practicarla en privado.

#### Indicaciones

"La meditación es una aventura; una aventura hacia lo desconocido, la mayor aventura que la mente humana puede acometer. La meditación consiste simplemente en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres y ello es puro gozo. ¿De dónde viene este gozo si no estás haciendo nada? No viene de ninguna parte o viene de todas partes. No tiene causa, ya que la existencia está hecha de esa sustancia llamada gozo."

#### Osho

Las meditaciones activas despiertan tu vitalidad y tu energía enfocándola hacia tu interior. Su finalidad es guiarte hacia el espacio de meditación y de silencio, a ese "estar" en el que sencillamente existes, sin juicios, sin resistencia, sin preocupaciones, ni ansiedades, simple y natural.

#### Disfrutar de tu verdadero ser

Sólo cuando dejamos de esforzarnos por impresionar a los demás, por defendernos, por auto justificarnos... empezamos a ser nosotros mismos. Y es entonces cuando podemos empezar a querernos. Meditar te sirve para conocer tu esencia y poder disfrutarla sin juzgarla. Es decir, te ayuda a hacerte tu amigo y a comprometerte contigo mismo para seguir adelante, con alegría y sosiego, por el viaje de la vida.

#### Liberarte del pasado

El miedo más grande que tenemos suele ser conocernos a nosotros mismos. El cúmulo de reprimendas que a lo largo de nuestra vida hemos recibido de nuestros padres, de la escuela, de nuestras relaciones pasadas, de la sociedad, de la religión, hace que muchas veces permanezcamos escondidos. Evitamos estar solos y tratamos de llenar nuestra vida de cosas externas, de innumerables distracciones o, en el otro extremo, ocupándonos con trabajos y carreras alocadas, viviendo en la angustia y la impaciencia.

#### Del movimiento a la calma

No tienes que escapar de la vida para meditar. De hecho, sólo a través de la actividad puede llegarse a la inactividad. Los métodos meditativos de Osho son formas de preparar el cuerpo y la mente para poder llegar con facilidad al silencio. Así explica Osho por qué dan tan buenos resultados las meditaciones activas: "Si bailas enloquecidamente, el fenómeno contrario sucede en tu interior. Empiezas a ser consciente de un profundo punto dentro de ti que permanece en silencio, tranquilo, en contraste con la locura del exterior". Y llegarás al silencio una vez te has limpiado, a través del movimiento, de las tensiones físicas y mentales; de las emociones negativas, de las capas superficiales que cargan tu mente: la ira, la avaricia, la angustia, el miedo...

#### Precauciones

Al principio es más fácil meditar en grupo. Aunque el proceso es individual la energía del grupo te acompaña y te ayuda a que tu experiencia sea más intensa y profunda. Posteriormente, cada uno

debe escoger la técnica que más le guste y practicarla diariamente al menos durante tres meses o por un periodo mínimo de 21 días. De esta forma podrás experimentar su efecto. Cambios visibles aparecerán en tu día a día y las personas de tu entorno lo podrán percibir.

Escrito por:

**Santoshi Amor**

Facilitadora de Terapias Meditativas. Formada en la Multiversidad de Osho en Puna, India.

### Fechas Meditaciones

Actividad esporádica

Se anunciarán fechas en la agenda de nuestra web y en nuestra página en Facebook.

## ¿TE GUSTARÍA PROFUNDIZAR EN LAS MEDITACIONES?

Tenemos el regalo perfecto para ti.

Suscríbete a nuestra newsletter y recibe gratis nuestro e-book

**“Introducción a las meditaciones activas de Osho”.**

Descubre una forma diferente de meditar y conectar con tu ser...  
¡a través del movimiento!

**¡Sí, quiero suscribirme y recibir mi regalo!**

### Recomendaciones para la práctica

- Evitar tener el estómago lleno al empezar la práctica.
- Traer ropa cómoda.
- Las plazas son limitadas y es necesario reservar.
- Si has reservado plaza y al final no puedes acudir a la meditación, por favor, avísanos con tiempo y otra persona podrá acudir en tu lugar.

“Cuando la mente sabe, lo llamamos conocimiento. Cuando el corazón sabe, lo llamamos amor. Y cuando el ser sabe, lo llamamos meditación”.

