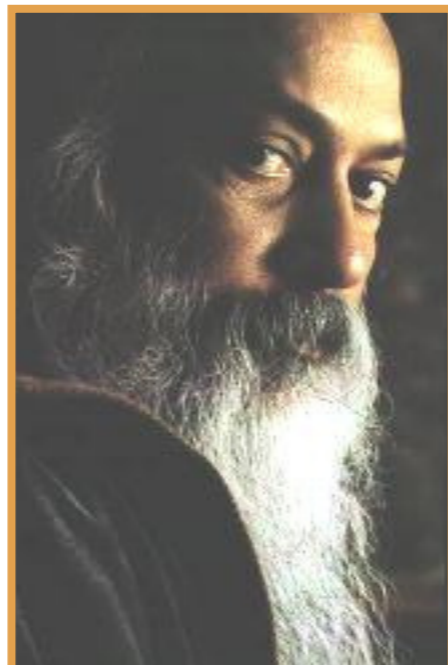


## Osho: El arte de meditar



*Siempre que escuchamos la palabra meditación la asociamos inmediatamente con complicadas técnicas realizadas en incómodas posiciones. Un esfuerzo por conseguir acallar la mente de todos los pensamientos y preocupaciones diarias.*

*Además, solemos relacionarlo con algo para lo que necesitamos dedicarle mucho tiempo y sólo adecuado para personas con una condición física concreta y muy espirituales, nunca para gente corriente con el ritmo actual de vida. Nada más lejos de la realidad.*

El enfoque de las distintas culturas ha dado como resultado una diferente manera de ser. La cultura oriental ha sido más dada a enfocar su energía en la búsqueda interior, en mirar dentro de sí mismos y así desarrollaron la ciencia de lo interno, la meditación, mientras que la cultura occidental se ha fijado más en el exterior, en mirar al futuro, en el desarrollo tecnológico.



Se han desarrollado diferentes técnicas

de meditación para que se adaptasen a las distintas personas en distintos momentos. El planteamiento de Osho ha sido el de complementar la moderna ciencia de lo externo con la ciencia de lo interno. Después de estudiar todos los métodos de meditación, llegó a la conclusión de que los métodos antiguos de meditación habían sido creados en el Este y no habían tomado en consideración al hombre occidental, su cultura, tradiciones y religión. Estas consideraciones fueron las que le llevaron a de-

sarrollar técnicas en favor de cada hombre, independientemente de su origen.



Osho se dio cuenta de que al hombre moderno no le resulta fácil sentarse, permanecer en silencio y empezar a meditar. El estilo de vida actual es mucho más activo que el tradicional y es por eso que son necesarias unas meditaciones adecuadas a estas nuevas necesidades. Hoy vivimos en un mundo rápido y ajetreado, y solemos tener el cuerpo tenso y la mente estresada. El hombre moderno tiene la tendencia a hacer; nos sentamos y leemos el periódico, vemos la televisión, charlamos o hacemos cualquier otra cosa, pero nunca simplemente nos sentamos sin hacer nada. La meditación es simplemente ser, sin hacer nada: no acción, no pensamiento, no emoción. Un estado de no-mente.



La meditación permite una apertura, que el individuo se distancie de todas las expectativas ajenas a él y a su ser interno, que es el espacio donde puede desarrollar su propio potencial.



Las meditaciones activas han sido diseñadas 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. Las meditaciones activas hacen uso del efecto péndulo, empezando con una intensa actividad, con un período de movimientos desinhibidos, antes de quedarse quieto y en silencio.



Las meditaciones activas te permitirán aprender cómo ser consciente y permanecer alerta, integrando ambos aspectos en tu vida diaria.



Conciencia es la capacidad de observar cada momento tal como viene, pasivamente, sin juicio, simplemente estando presente aquí y ahora. Conciencia es la capacidad de ver lo que es, sin que la mente se interponga.

**“EL ARTE DE LA MEDITACIÓN  
ES EL ARTE DE ESCUCHAR  
CON TODO TU SER”**

“Osho abre un camino de libertad que funciona para ti, apela a tu responsabilidad. No juzga las convicciones o preparación anterior del individuo. No impone normas estrictas y restrictivas en cuanto a la práctica. Osho integra a todas la personas mostrándoles la posibilidad de conseguir el estado de no-mente sin necesidad de ninguna calificación especial. La gran virtud de Osho fue su enfoque frente al de otras tradiciones”, nos comenta *Gyan Silvia Blaschek, maestra de reiki e instructora de meditaciones de Osho en el centro “la Casa Blanca” en Vueltas, Valle Gran Rey, La Gomera.*

Muchas de las técnicas de meditación requieren que uno se siente quieto y en silencio. Pero el estrés acumulado en la mente y el cuerpo lo hacen difícil, se hace necesario soltar las tensiones antes de entrar en la fuente interior de conciencia. Por esto y para ello Osho creó las meditaciones activas, para permitir al hombre moderno con su ritmo y estilo de vida poder alcanzar los beneficios de la meditación .

Otras tradiciones o métodos de meditación, como el zen, sufí, tao..., son más estrictos en su práctica y metodología para alcanzar sus beneficios. Osho huye de esto, trabaja a un nivel básico, recibiendo a todo el mundo.

Al ashram de Osho en Puna, India, va gente de todo el mundo a practicar

**“SIMPLEMENTE OBSERVA LO QUE ESTÁ OCURRIENDO CON CONCIENCIA RELAJADA, SIN INTERFERENCIAS; SIMPLEMENTE OBSERVA LA MENTE, SILENCIOSAMENTE, SIN JUICIO NI EVALUACIÓN”**

meditación, hacer retiros y demás. Continúa siendo el mayor centro de crecimiento espiritual del mundo, atrayendo cada año a miles de buscadores de todas las procedencias para participar en sus meditaciones, grupos terapéuticos, talleres de creatividad, o simplemente para experimentar la energía del lugar.

En su centro en la Gomera, Gyan Silvia Blaschek, ofrece diariamente distintos tipos de meditaciones entre otras actividades. Al centro acuden personas de distintos países, además de personas de la península y de otras de las islas en busca de paz, tranquilidad y para cultivar su búsqueda interior. Entre las meditaciones activas de Osho más conocidas se encuentran la meditación dinámica, la kundalini, Nataraj, Nadabrama y Gourishankar. Estas meditaciones siempre empiezan con una fase activa, ya sea a través de la danza, la respiración o el sonido, permiten que fluyan los movimientos, como ayuda para que podamos crear en nosotros el espacio suficiente para que alberguemos un lugar de silencio en nuestro interior. La mente perma-

nece atenta porque tiene algo que hacer.

Las meditaciones acaban siempre en una fase de quietud y silencio que permiten al cuerpo entrar en una meditación profunda, en un estado de relajación, que nos ofrece la posibilidad de no-hacer ■

Fuente consultada: [Gyan Silvia Blaschek](#)



**“LA MEDITACIÓN TE APORTA UN GRAN SILENCIO, QUE TODOS LOS CONOCIMIENTOS INÚTILES DESAPARECEN”**