

La meditación zen

EJERCITAR LA ATENCIÓN El zen es una de las escuelas de budismo más conocidas. Practicado especialmente en China, Vietnam, Corea y Japón, está especialmente centrado en ampliar la conciencia a través de la meditación, es decir, mediante la práctica de la atención y la concentración en el instante. Una concentración que se ejercita, normalmente, a partir de la atención a la respiración, dejando que los pensamientos que surgen en nuestra mente pasen, sin dejarnos arrastrar por ellos, y dirigiendo la atención a la respiración para regresar al presente. Un ejercicio nada sencillo, especialmente para nuestras agi-

tadas mentes occidentales. Su práctica habitual permite tener una mayor autoconciencia de nuestros pensamientos y emociones, logrando recuperar la calma con mayor facilidad cuando algo nos agita y favoreciendo el bienestar interior. Aunque es una derivación del budismo, y tiene elementos del taoísmo y del confucionismo, el zen constituye una corriente eminentemente práctica que nos da herramientas para conectar con nuestro interior buscando la serenidad. Un desarrollo de la conciencia del instante que nos conecta con todo lo que nos rodea y nos permite percibir la realidad con una nueva claridad.

El equilibrio del Tao

EN BUSCA DE LA ARMONÍA El doctor Oskar Salazar, médico y maestro taoísta, nos explica que “el taoísmo, fundamentalmente, nos ofrece técnicas, métodos y ejercicios para tomar conciencia de nosotros mismos, de quiénes somos y de nuestro estado de salud interno y externo.

Nos enseña también a vivir más equilibrados a nivel emocional, mental y físico, lo cual nos permite apreciar el aquí y ahora y disfrutar de ello conscientemente, cada instante, cada respiración. Y ese simple hecho nos ayuda a darnos cuenta de lo alegres y felices que podemos vivir cada día”. Como explica el doctor, todos vivimos, en un momento u otro, situaciones estresantes o difíciles, pero “viviendo con plena conciencia, ves y sientes tus emociones y evitas que tu estado de ánimo se desequilibre o se desajuste”.

Originario de China, donde nació siendo más una corriente filosófica que una creencia religiosa, el taoísmo propugna la importancia del equilibrio y de la armonía. Así, explica el doctor Oskar Salazar, las enseñanzas del taoísmo nos dicen que “todos estamos aquí porque somos necesarios, porque tenemos algo bueno y positivo que compartir. Saber que no estamos solos nos da confianza y seguridad para vivir la vida con plenitud, con responsabilidad, conscientes, celebrándola siempre”.

**“EL TAOÍSMO
NOS OFRECE
TÉCNICAS Y
EJERCICIOS PARA
TOMAR
CONCIENCIA DE
NOSOTROS MISMOS”**

Yoga y Qi Gong, ejercitando el bienestar

CUERPO Y MENTE Al contrario que en gran parte de religiones que conforman tradicionalmente el concepto de espiritualidad occidental, la espiritualidad oriental no obvia el cuerpo como si se tratara de algo ajeno a nuestro ser. Al contrario, en Oriente, la relación entre cuerpo y mente es uno de los elementos clave para encontrar el equilibrio y el bienestar. Así, el Qi Gong, práctica milenaria de origen chino, se basa en los principios de equilibrio y atención al instante del taoísmo. Sus movimientos suaves y fluidos están dirigidos a mejorar la circulación del Qi, o energía vital. Además de mejorar nuestro bienestar físico, el Qi Gong está considerado casi como una forma de meditación, y permite calmar nuestra mente y ejercitarnos en la apreciación del instante. Dos aptitudes que también podemos desarrollar con la práctica del yoga, sin duda, una de las técnicas orientales más implantadas en Occidente. En el yoga, como en el Qi Gong, la atención a la respiración es uno de los elementos fundamentales, y su finalidad no es sólo la mejora física, sino, ante todo, lograr un mejor autoconocimiento aprendiendo a observar nuestros pensamientos y emociones para recuperar la serenidad interior.