



«Cada vez hay más interés por buscar terapias que ayudan a encontrarse a uno mismo»

El Tao no es un concepto que se pueda explicar, sino que se vive y se experimenta. El doctor Salazar nos acerca un poco más a esta ciencia que nos abre un nuevo camino

El doctor Oscar Salazar nació en México, donde realizó sus estudios de Medicina. Para completar los conocimientos que ya poseía, y como una forma más eficaz de ayudar a la gente, se trasladó hasta China para conocer un sistema sanitario diferente, basado principalmente en la prevención.

Allí descubrió que la práctica de la medicina engloba muchos aspectos del ser humano y que tiene en cuenta, tanto los factores externos como internos de un individuo, los cuales determinan el nivel de salud de cada quien.

Pregunta: ¿Cuándo y por qué empieza a sentir usted interés por la Medicina China?

Respuesta: Cuando las otras terapias no te satisfacen y necesitas urgentemente ayuda, entonces aceptas el tratamiento de acupuntura.

P: ¿Qué es el Tao y qué beneficios aporta?

R: Teóricamente no existe, no se puede teorizar, no es un concepto. Es un estado de vida. Del Tao no se habla, se vive y los beneficios son gracias a tí, según cómo lo vivas y cómo lo practiques.

P: ¿Puede explicar cómo se realizan las medi-

taciones taoístas?

R: No se puede practicar una meditación bajo una teoría o conceptualmente.

P: ¿Dónde vive usted ahora y cuáles son sus ocupaciones actuales?

R: Vivo en París. Trabajo desde hace veinte años aquí como médico neurólogo. Asimismo, imparto seminarios de Qi Gong en toda Europa, ya que tengo el encargo de parte de mis maestros de transmitir en Occidente las enseñanzas que recibí en el Monasterio Taoísta, en China.

Meditación taoísta

La meditación no consiste en seguir un sistema, no es una repetición obstinada ni una imitación, tampoco es una concentración del pensamiento (es decir, una manera de fijar la propia mente sobre un pensamiento y expulsar a los otros). En otros términos, la naturaleza de la Meditación no es ser el lugar de un combate entre la voluntad insistente de concentrarse y la mente que vagabundea. En cambio, habría que estar atento a todos los movimientos del pensamiento en todos sus desplazamientos. Cuando vuestra mente erra a la aventura es que estáis interesados por una cosa distinta de la que estáis haciendo. La Meditación exige una mente sorprendentemente ágil, es una comprensión de la totalidad de la vida, donde toda fragmentación ha cesado y no una voluntad dirigiendo el pensamiento. La Meditación consiste en ser consciente de cada pensamiento, cada sentimiento, en no juzgarlos jamás ni en bien ni en mal, sino en observarlos. Entonces uno empieza a comprender todo el movimiento del pensar y del sentir. De esta lucidez nace el silencio.

El Silencio compuesto por el pensamiento es estancamiento, una cosa muerta, pero el silencio que viene cuando el pensamiento ha comprendido su propio origen, su propia naturaleza -es decir, que ningún pensamiento es jamás ni libre ni nuevo sino siempre provocado y antiguo-, este silencio es una meditación, donde el meditador está en un estado de total vacuidad y serenidad, dado que su mente se ha vaciado del pasado.

Considerar cada cosa de manera parcial no es la meditación, ya que ésta es un estado del espíritu que considera con una completa atención toda cosa en su globalidad. Y nadie puede enseñaros a estar atentos. Y si cualquier sistema os enseña la manera de estar atentos, es al sistema que estáis atentos y no a la Meditación. Cuando aprendas a conocerte observa-te, observa la manera como comes, la manera como caminas, lo que dices, las intrigas, la maldad, los celos. Ser consciente de todo eso en tí, sin ningún juicio de tu parte, forma parte de la meditación.

P: Desde que usted empezó el camino de la búsqueda del auténtico Ser que está en el interior de cada uno hasta ahora, ¿ha notado que ha aumentado el interés por estos temas?

R: Hay cada vez más interés en buscar técnicas o terapias que te puedan ayudar a encontrarte a tí mismo. Sin embargo, desde que empecé en este camino, descubro que ha aumentado la agresividad y la violencia en el mundo. Por eso, la gente tiene más tendencia, necesita buscar ayuda o refugio en técnicas para la meditación o para la relajación.



P: Nos acercamos al famoso 2012 donde se culmina un proceso de cambio en muchos sentidos. ¿Qué piensa usted de esto y qué consejos daría a las personas que actualmente están viviendo tiempos revueltos en el terreno laboral, emocional, etc.?

R: Los tiempos revueltos, en lo tocante al tema laboral y económico, es una irresponsabilidad de parte de los banqueros y de los empresarios, no de las personas en general.

La crisis económica no está afectando a todos por igual. Los hoteles siguen estando llenos para las vacaciones, los vuelos están completos, en muchos sitios ya no se encuentra espacio para reservar. Entonces ¿dónde está la crisis?

Sin embargo, es necesario y urgente que para 2012 haya una mayoría de gente con mayor conciencia -de todos los siglos pasados- que nos hemos hecho daño ecológica, económica y socialmente.

Somos los responsables de nuestra vida. Si las personas están revueltas emocionalmente es porque les falta consciencia, claridad, lucidez, ecuanimidad, confianza..., sobre todo en ellos mismos y, principalmente, determinación para lograr que las cosas mejoren cada día más.

La consciencia nos sana de todo. Ponte presente, ponte consciente y todo adquiere su sentido.

P: ¿En qué consiste el masaje chino Tui Na y qué dolencias alivia?

R: Es una parte importante de la medicina china que ayuda a muchas enfermedades, sobre todo dolencias de tipo crónico.

P: ¿Qué es el Camino del Tao?

R: Es el camino de la Virtud, del Amor y de la Honestidad.

P: Si desea añadir algo, por favor, hágalo.

R: Quisiera decir, que la Paz no puede ser posible entre las naciones mientras no estén convencidos que la verdadera paz se encuentra en el corazón del alma humana.

Purificar el cuerpo y mente, encontrar su identidad espiritual y respetar la Tierra-Madre. Esos son mis consejos. ☒

*Doctor Salazar
Maestro Taoísta*

LIBROS RELACIONADOS CON ÉSTE ARTÍCULO

- La Meditación. Atención plena y sostenida en el presente [117755](#)
- El arte de meditar [80775](#)
- El Tao de la meditación [77804](#)
- Meditación. Guía práctica de técnicas orientales [112363](#)
- Vipassana [76224](#)
- Meditación, el camino a la libertad (2DVD + libro) [114492](#)