



Espacio abierto
para el desarrollo
humano

Tarde de Meditación en 107 Espacio Abierto:

Meditación y Tibetan Pulsing Healing

8 de abril de 2017. De 17:00 a 21:30 h

Facilitan: Sanatha (María Orejudo Valero) y
Sharani (Elisa Molina)

Coste: 30 €

Meditación

¿Por qué meditar? Meditación significa 'ir al centro' o 'frecuentar el centro'. Meditar es caminar hacia el ser que somos, hacia lo que no es acción.

Desde mi experiencia constato día a día cómo las cosas del exterior me hipnotizan, me absorben; hay tantos estímulos y tan sugerentes fuera, que me pierdo en ellos. Lo cotidiano nos exige estar en constante movimiento haciendo mil y una cosas; permanecer inmóviles nos resulta insoportable, además de una pérdida de tiempo.

Pararse, respirar, percibir el aire, escuchar los sonidos o mirar hacia adentro no es tarea fácil. La meditación es una práctica que nos exige interrumpir ese hacer automático y enloquecido ritmo para sintonizarnos con la inmovilidad, la quietud y el silencio.

Desde este lugar, sucede que el silencio irrumpe en nuestro interior, pero al rato el silencio se interrumpe por "nuestras cosillas": pensamientos, sentimientos, tareas, culpas... desfilan por nuestro interior, en nuestras mentes, produciendo mucho ruido ...sin control, sin quererlo, apoderándose del silencio.

Esta va a ser una de las grandes lecciones de la meditación: el control de nuestra mente enloquecida. Tomamos nota porque esto es lo que va a poner luz en el "barullo interno" con el que convivimos. Meditar puede ser una revelación para nuestro propio desorden interno ya que desde esa quietud el desorden se ordena.

Igual que el agua que cuando se agita se vuelve turbia. Pero si esperamos a que se calme y repose y la observamos de nuevo, esa misma agua turbia se vuelve cristalina. Así desde la observación del desorden y barullo interno aprendemos a pasar página y llegar al silencio, a la quietud y al disfrute del momento.

En el silencio se puede disfrutar de uno mismo y de toda la existencia. Desde el silencio se ve con lucidez y se revela lo oculto.

La Meditación Activa

En la meditación activa se proponen diferentes técnicas de movilización física, muy activas a veces y más tranquilas otras, organizadas en distintas etapas previas a la etapa final de silencio.