



LA MEDITACIÓN EN LAS DALIAS

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 96 | LAS DALIAS | 15-02-2013

La meditación que llevamos adelante en Las Dalias, es el desarrollo de un estado de atención, de presencia, de observación, de todo lo que sucede en nuestro ser y en el entorno.

Es estar atento a nuestra forma de caminar, de hablar, de pararnos, de lo que decimos, lo que hacemos, lo que pensamos, lo que sentimos y a las sensaciones físicas y psicológicas.

Algunas personas hindúes, definen la meditación, como una omni-inclusiva atención a todos los aspectos de la vida, sin opciones. Sin opciones, quiere decir, sin preferencias de “me gusta-no me gusta”, “lo acepto-lo rechazo”, “lo permito-lo resisto”.

Cuando hay esa clase de atención, damos lugar a que se genere un estado de serenidad y silencio en la mente, por haber dejado de luchar con lo que se expresa en uno y en el entorno. Cesan los pensamientos, porque por lo general, estos tienen que ver con situaciones no resueltas, y esto la más de las veces, es por no aceptar las realidades que suceden en el entorno o se expresan en uno.

Sí se aprende a vivir sin resistir, en estado de atención, se da lugar a que aquellas cosas que nos perturban o afectan devenen contenidos

ocultos, inconscientes. Al hacerlo, se produce un “darse cuenta”, con lo que se termina la situación vivida. Esto genera un campo químico diferente en nuestro organismo, no hay tensión física y en la mente hay serenidad, claridad en el pensar y sentir.

Esta propuesta la llevamos adelante en las caminatas que hacemos por los senderos de montaña cercanos a nuestro espacio, cuando nos acercamos a los arroyos que bajan de la montaña.

Ahí proponemos sentarnos, escuchando en estado de plena atención el sonido del agua, fluyendo entre las piedras.

También realizamos esta práctica, al final de las clases de yoga, que damos en un salón que mira al valle y a la montaña, mientras sale el sol temprano por la mañana. Al final del taller de ejercicios respiratorios, de danza y movimiento o de senso-percepción. En esos espacios las personas, se sientan en plena conexión consigo mismos y con lo que les rodea.

Un día a la semana hay una charla grupal, donde se despliega el mundo de la meditación, con preguntas y respuestas, luego damos un tiempo de silencio en plena atención.

***Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.***

Las Dalias
Posada - Spa - Centro Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

Web: www.spa-lasdalias.com.ar
E-mail: spa@spa-lasdalias.com.ar
Blog: blog.spa-lasdalias.com.ar
Facebook.com/SpaLasDalias
Youtube.com/SpaLasDalias