

Tipos de meditación: ¿Qué es la meditación taoísta y cómo se hace?

Por Camila Martínez

Agosto 14, 2016

El taoísmo es una religión y filosofía china que data de la época de Lao Tsé y enfatiza el vivir en armonía con la naturaleza o Tao. El libro principal del taoísmo es el Tao Te King y su antigüedad se remonta 600 años antes de la era común. Posteriormente algunas escuelas del taoísmo fueron influenciadas por las prácticas de meditación del budismo, llegadas de India. La principal característica de la meditación taoísta es su enfoque en la generación, transformación y circulación de la energía interior. El propósito de esto es aquietar tanto el cuerpo como la mente y unificar el cuerpo con el espíritu. Esto a su vez da surgimiento a la paz interior y la armonía con el Tao.



1. ¿Cómo se hace?

Las meditaciones taoístas son realizadas con el practicante sentado con las piernas cruzadas en el piso y la espalda erguida. Los ojos se mantienen entrecerrados y fijos en la punta de la nariz. Mientras se lleva a cabo la práctica elegida la mente y la respiración debe unirse, aunque esto requiere práctica. El maestro Liu Sichuan recomendaba enfocarse en el abdomen bajo para lograr esto.

2. ¿Qué hago con mi mente?

Hay diferentes tipos de meditación taoísta, en algunas ocasiones estas se dividen en aquellas que propician la percatación, la concentración y la visualización. Este es un panorama general:

- **Meditación de vacío**

Consiste en sentarse en silencio y vaciar la mente de imágenes, sentimientos y pensamientos, simplemente olvidarse de todo, de tal forma que se pueda experimentar el silencio interior y la vacuidad. En este estado la fuerza vital se renueva y el espíritu se fortalece. Sin embargo, si el practicante encuentra esto demasiado difícil o aburrido es probable que su maestro le indique realizar otro tipo de prácticas.

Meditación de la respiración

Esta práctica también conocida como *zhuanqi* consiste en concentrarse en la respiración y unir la mente y el *qi* o la fuerza vital. La instrucción es enfocarse en la respiración hasta que esta sea muy suave. A veces la respiración se sigue de manera similar a como se hace en la meditación de consciencia plena o *mindfulness*. Otras tradiciones insisten en realizar ciertos patrones de inhalación y respiración específicos.

Meditación de visión interior

Otro nombre para esta práctica es neiguan y consiste en visualizar el interior del cuerpo y la mente incluyendo los órganos, los movimientos del *qi* y los procesos mentales. Hacer esto familiariza gradualmente al meditador con la sabiduría de su propio cuerpo. Sin embargo hay instrucciones particulares para llevar a cabo esta práctica y se requiere un buen maestro.

3. ¿Es para mí?

Las personas que están más conectadas con el cuerpo y la naturaleza pueden encontrar la meditación taoísta sumamente beneficiosa. Además de disfrutar el aprendizaje de la filosofía detrás de ella. Este tipo de meditación también puede ser particularmente atractiva para quienes tienen interés por el *Tai Chi* o las artes marciales. Sin embargo encontrar un maestro taoísta puede ser más complicado que algún maestro de otra técnica o de la tradición budista.

Tomado de

https://harmonia.la/tips/tipos_de_meditacion_que_es_la_meditacion_taoista_y_como_se_hace