

BOLETÍN No. 119 ->>

La meditación azteca no es un acto religioso, es un proceso interno de contacto con la naturaleza para identificar problemas y buscar la solución de los mismos: HGT

En la Universidad Autónoma de Aguascalientes se presentó el libro “Meditación azteca” de Héctor Grijalva Tamayo, destacado neurocirujano y catedrático de la entidad, el cual muestra las características de este tipo de encuentro personal ancestral.

De manera previa a la presentación de su libro en la UAA, Grijalva Tamayo explicó que la meditación azteca es un acto de relajación interna sin posturas forzadas que pone en contacto con la naturaleza a la persona que lo practica, ya que se realiza sentado en el suelo y recargado en una piedra o un árbol, aunque en algunas ocasiones se puede acompañar de cantos y/o música, lo cual la diferencia de otras prácticas como las asiáticas.

Al respecto, explicó que los aztecas meditaban para ponerse en contacto con su tótem, que era su animal protector, para encontrar la solución a sus problemas, teniendo en cuenta que los animales son perfectos: sin envidia, orgullo, soberbia, ni intenciones de traición, por lo cual se les pedía que ejercieran en los hombres sus virtudes.

Ejemplificó que al reconocer las virtudes de su tótem, los aztecas asumían en su vida diaria actitudes como la cautela, comportamientos que favorecían la protección a los miembros de la tribu, al igual que el instinto de supervivencia, por mencionar algunos ejemplos.

Grijalva Tamayo recalcó que esta meditación se centraba en la importancia del honor de una persona para vivir sin mentiras, ser respetuoso y culto, por lo que es posible retomar de dicha práctica el reconocer en uno mismo la solución de los problemas utilizando habilidades y conocimientos propios.

Esta publicación también aborda conceptos como la educación de los niños y adolescentes aztecas, sus valores y el reconocimiento de las habilidades de las personas para ser elegidos como líderes.

Este libro presentado en la UAA está dirigido a todo tipo de público y sirve como material de estudio a estudiantes de psicología, médicos y terapeutas; es por ello que Grijalva Tamayo enfatizó la importancia de que la Máxima Casa de Estudios del estado, la Universidad Autónoma de Aguascalientes, fuese el lugar donde se haya presentado “Meditación azteca” en México, ya que este título fue dado a conocer por primera vez en España en el 2015.

