

Red Transpersonal

“La meditación no te
hará rico ni famoso,
es mejor que eso.”

CLAVES 8



1. Meditar no es pensar intencionadamente desde múltiples perspectivas, sino dar un paso atrás y *observar* o *atestiguar* las ideas que la mente pensante “procesa y fabrica”.

2. Meditar es devenir *espectadores neutros* de los contenidos que circulan por nuestra realidad perceptiva, al igual que “*observatorios ecuanímes*” del yo que percibe y piensa.

3. A veces, puede costar discernir entre el “observar” y el “pensar”. El acto de *observar* es un *suceso contemplativo* por el que salimos de la “caja de cartón egoica”.

4. Al observar nuestra mente en sus *corrientes pasajeras*, la convertimos *de ser sujeto que piensa a objeto o cosa percibida*.

5. Una creciente masa humana está trascendiendo al *yo mental*, viéndose enraizada en el *estado de presencia*. Estamos pasando del “*pienso luego existo*” al “*soy en la presencia*”.

6. Las investigaciones en torno a los beneficios de la meditación tranquilizan a nuestra “parte racional” para la que meditar es un “hacer nada” de apariencia improductiva.



7. Mediante las investigaciones de la neurociencia sabemos que la práctica contemplativa nos entrena en percibir la realidad de una manera más positiva, amable y compasiva.

8. Las neurociencias confirman que meditar aumenta la masa gris del cerebro y aporta incontables beneficios neurológicos y psicológicos en nuestra persona.

9. Algunos maestros zen, más allá del plano de la evidencia científica, señalan que meditar es *tocar el corazón de quien contempla*.

10. El pensamiento vive entre el recuerdo y la anticipación que le dan existencia. Lo atemporal del momento presente pertenece al ámbito de la consciencia.

