

Red Transpersonal

“Meditación: el íntimo reencuentro”

CLAVES 39



*** La separación de nuestra vulnerabilidad es lo que da lugar a un aparente lugar “interno” y un lugar “externo”.**

***Tendemos a identificarnos con la capa protectora que desarrollamos.**

***Dejando de huir, y afrontando lo que es, podemos desandar el camino para reencontrar nuestro centro.**

***La práctica meditativa nos permite afrontar y navegar ‘lo que hay’, colocándonos con presencia en el centro, en la esencia.**

***Meditar es conocerse, es amarse, es intimar con un@ mism@.**

***En el silencio hay unión. En el silencio nos vemos, nos reencontramos, nos reunimos, nos religamos.**



***La meditación amplía nuestra capacidad de sostenernos, así como de atravesar tanto las mareas emocionales, como las turbulencias mentales que genera la incesable corriente de pensamientos.**

***Meditar supone hacer incursiones hacia nuestras profundidades y hacer contacto con lo que permanece adentro: eso que no cambia.**

