

- Textos inspirados y adaptados del texto “La meditación no es necesaria”, de la maestra zen Zenju Earthlyn Manuel



Seguramente, a veces, nos hemos descubierto diciéndonos que **no tenemos tiempo para meditar**. Esto se debe a que **vemos el acto de meditar como “algo que hacer”**, es como buscar un espacio y un tiempo en que salimos o detenemos nuestras vidas y luego regresamos con una mente clara y un corazón feliz. Es como si entráramos en una caja mágica invisible y borraríamos todo pensamiento.



**Si a eso añadimos el sentimiento de que debemos alcanzar un estado profundo de concentración, la tensión se incrementa. Sentimos que debemos apresurarnos para que cese todo sufrimiento y para que todo vaya bien en nuestra vida: en el trabajo o en nuestra relación con sus seres queridos.**

**La práctica de la meditación se convierte entonces en un esfuerzo intelectual, una tarea, un trabajo arduo en medio de otro trabajo arduo, un lugar de lucha e incluso, quizás, una fuente de malestar o sufrimiento.**



***Calmar la mente no siempre significa calmarse o dejar de pensar excesivamente. No se trata de decidir qué es una mente calmada y luego crearla.***

Una mente calmada puede darse cuando surge un pensamiento y simplemente no haces nada, sin importar cuántas veces surja el pensamiento.

La mente y el cuerpo descansarán en esta acción de no hacer nada mientras continúan respirando. No tienes que detenerte y respirar cuando ya estás respirando. La respiración que estás respirando es suficiente. Incluso notar la respiración es hacer algo.

**Al no hacer nada, se experimenta la consciencia, y quizás incluso el despertar.**



The background of the slide is a dark blue field filled with numerous out-of-focus light spots, known as bokeh. These spots vary in size and brightness, with many appearing as soft blue circles and a few as sharper, brighter white circles. The overall effect is a textured, ethereal, and somewhat abstract visual.

No-meditación / No-distracción / No-fabricación