* 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 borráramos 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.



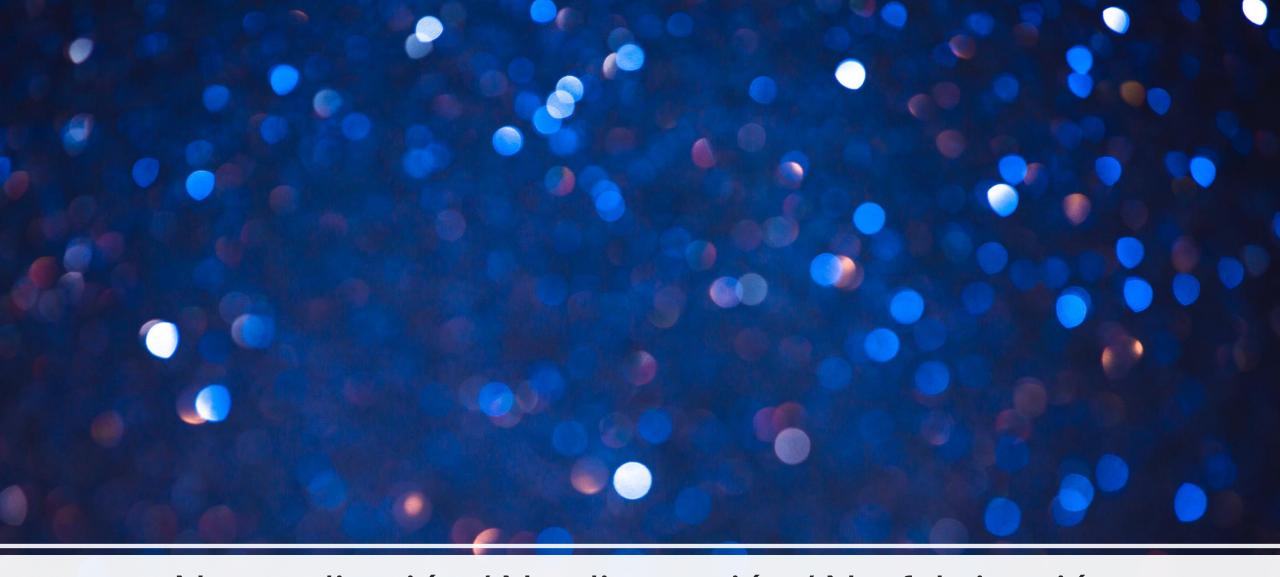
Calmar la mente no siempre significa calmarse o dejar de pensar excesivamente. No se trata de decidir qué es una mente calmada y luego crearla.

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 desperta*r*.





No-meditación / No-distracción / No-fabricación