

Meditación Transpersonal

La meditación transpersonal no busca calmar la mente, sino trascenderla. No es una técnica de relajación, sino una vía directa hacia la conciencia que observa incluso la calma. Cuando el yo se disuelve, lo que queda no tiene nombre: una presencia silenciosa que no pertenece a nadie. En este estado no hay sujeto que medite ni objeto sobre el cual meditar. Solo hay conciencia conociéndose a sí misma. La práctica se convierte entonces en una forma de morir al personaje y renacer a la realidad que siempre fue.

Meditación Terapéutica

Toda meditación auténtica es terapéutica, pero no toda terapia conduce al silencio. La meditación terapéutica une ambos caminos: el psicológico y el espiritual. No busca eliminar síntomas, sino iluminar sus causas. Permite ver que el sufrimiento no proviene del mundo, sino del modo en que el yo lo interpreta. A través de la observación atenta y compasiva, el inconsciente se vuelve consciente, la emoción reprimida encuentra su cauce, y la mente aprende a reposar sin intervenir. Desde ahí, la sanación no es un logro, sino el resultado natural de haber dejado de resistir.

La práctica de la meditación formal como proceso de liberación del condicionamiento egocéntrico

Meditar formalmente es enfrentarse al propio laberinto. Cada pensamiento revela una huella del condicionamiento. Cada emoción, un eco del pasado. Y cada impulso, una defensa del yo que teme desaparecer. La práctica constante dismantela esos reflejos automáticos, capa por capa, hasta que lo que se creía “ uno mismo ” se muestra como un conjunto de hábitos mentales sin dueño. Entonces surge una libertad que no depende del control, sino del reconocimiento de que nunca hubo un yo separado que controlar. Meditar no es “ mejorarse ” . Es dejar de ser quien se intenta mejorar.