



## Meditación

Meditar es observar. No se trata de vaciar la mente de pensamientos ni el cuerpo de emociones o sensaciones. No se trata de entrar en trance ni de lograr estados de completa relajación.

Cuando meditamos, nos adentramos en nosotros mismos. Observamos nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras sensaciones. No buscamos llegar a ningún lado: ya hemos llegado.

Cada meditación es una aventura nueva. Suspendemos juicios y desplegamos nuestra curiosidad, y nos conectamos con lo que surge con calidez y compasión, hacia nosotros mismos, hacia los demás, y hacia la experiencia.

Te invito a integrar y consolidar la práctica meditativa en tu vida. Profundiza en la *Cultura del Silencio* a través de un camino de consciencia, por el que ir desplegando la mirada atenta y lúcida, la actitud compasiva y la presencia en tu vida cotidiana. El propósito de este acompañamiento es desarrollar un “plan de práctica” personalizado que te permita ir expandiendo la consciencia de manera natural y progresiva.

***“Sentarse con uno mismo es un acto radical de amor”***  
***Jon Kabat-Zinn***