

Paso 1: La motivacion

Por que meditar de verdad

Todo empieza por el para que. Sin una intencion clara, la practica no transforma. Este ebook explora la diferencia entre meditar para sentirse bien y meditar para evolucionar y despertar.

Despierta de las 3Ms

El para que importa mas que la tecnica

Diez anos meditando no significan nada si la motivacion es solo buscar bienestar. Lo que transforma es la intencion: usar la practica para cambiar tu forma de ver el mundo, a los demas y a vos mismo.

No es para relajarse

Relajarse es un efecto posible, no el objetivo. El objetivo es conocer la mente y trascender sus automatismos. Desde ahi, la calma llega sola.

La vida es corta para lo que importa

Para tener una casa o una carrera, el tiempo sobra. Para trascender la mente, el tiempo es justo. Esa conciencia de urgencia no es angustia: es lo que da fuerza a la practica.

Una motivacion que sostiene

La motivacion mas solida no es 'quiero sufrir menos', sino 'quiero ser capaz de ayudar a los demas'. Esa aspiracion sostiene el camino en los momentos dificiles.

Imagen para recordar: El artista ciego en el mercado

Conocer las enseñanzas sin practicarlas es como un artista ciego pintando en medio del mercado: mucho ruido, pero sin ver, nada llega a ninguna parte.

PARA LLEVARTE HOY

"Despertar no es llegar a otro lugar: es ver donde ya estas."

"Lo que cultivas con atencion, crece."

"La vida solo sucede en el presente."

Este es el paso 1 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demas pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.