

Paso 9: Constancia y madurez

Sostener el camino y abrirlo a los demas

Nada de esto se logra de una vez: pide constancia, porque trascender la mente lleva tiempo. Y madura cuando la practica deja de ser solo para uno y busca aliviar el sufrimiento de los demas.

Despierta de las 3Ms

El verdadero desafío es la constancia

Lo difícil no es meditar un día, sino sostener el trabajo interior como parte de la vida. Entre la hiperactividad y el cansancio, casi nunca queda espacio para uno mismo.

La amnesia de lo importante

Al meternos en el día a día nos olvidamos de lo que más importa. Por eso ayuda volver a recordarlo: tener presente, una y otra vez, hacia donde quieres ir.

No alcanza con que sea un hobby

Liberarse de las tendencias automáticas pide determinación, no solo interés pasajero. Cualquier impulso viejo puede alejarte de todo lo que venías cultivando.

Tres etapas del meditar

Se empieza buscando refugio del sufrimiento; luego, la capacidad de que todo sirva para crecer; y al final, querer aliviar el sufrimiento de los demás. Eso es madurez.

Imagen para recordar: Sin semilla no hay cosecha

No hay cosecha sin sembrar. Las cualidades que quieres no llegan solas: son semillas que cultivas con la práctica, y dan fruto con el tiempo.

PARA LLEVARTE HOY

"Lo que cultivas con atención, crece."

"Cada respiración es una oportunidad de empezar de nuevo."

"Aceptar lo que es no es rendirse; es empezar desde la verdad."

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