

Porque meditar

Escrito por Administrator

Lunes, 19 de Septiembre de 2011 20:20 - Actualizado Miércoles, 05 de Octubre de 2011 16:13

La mayoría de la gente está completamente identificada con la voz de su cabeza —el torrente incesante de pensamiento involuntario y compulsivo y las emociones que lo acompañan- que podríamos describirla como poseída por su mente.

“La voz dentro de la cabeza tiene vida propia. La mayoría de la gente está a merced de esa voz, está poseída por el pensamiento, por la mente.

“Cuando eres completamente inconsciente de esto, crees que el pensador eres tú. Eso es la mente egótica.

La llamamos egótica porque hay un sentido del yo (ego) en cada pensamiento, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista, reacción, emoción.

En términos espirituales, esto es la inconsciencia.

Por supuesto, tu pensamiento, el contenido de tu mente, está condicionado por el pasado: educación, cultura, entorno familiar, etc.

El núcleo central de toda la actividad de la mente consiste en ciertos pensamientos y emociones repetitivos y persistentes, y en pautas de reacción con las que nos identificamos

Porque meditar

Escrito por Administrator

Lunes, 19 de Septiembre de 2011 20:20 - Actualizado Miércoles, 05 de Octubre de 2011 16:13

con más fuerza. Esa entidad es el ego mismo.”

El ego se alimenta de la atención de los otros, que, al fin y al cabo, es una forma de energía psíquica.

Necesita constante reconocimiento porque la acción básica que gobierna toda su actividad es el miedo a no ser nadie, el miedo a no existir, el miedo a la muerte.

Todas sus actividades está concebidas en último término para eliminar este miedo, pero lo máximo que puede hacer el ego es taparlo temporalmente con una relación íntima, una nueva posesión, una victoria en esto o en lo otro.

“El miedo surge porque el ego nace de la identificación con la forma, y en el fondo sabe que ninguna forma es permanente, que todas son efímeras.

La conciencia de la impermanencia de todas las formas nos hace despertar a la dimensión de la no forma que hay en nosotros y salir de la prisión del ego que nos limita y nos conduce a luchar y competir constantemente con la naturaleza y el resto de seres humanos.”

Eckart Tolle

La meditación es el medio para liberarse de la identificación ciega con la corriente de pensamientos y acercarnos a nuestra esencia, desde donde podremos hacer un uso consciente y creativo de la mente.