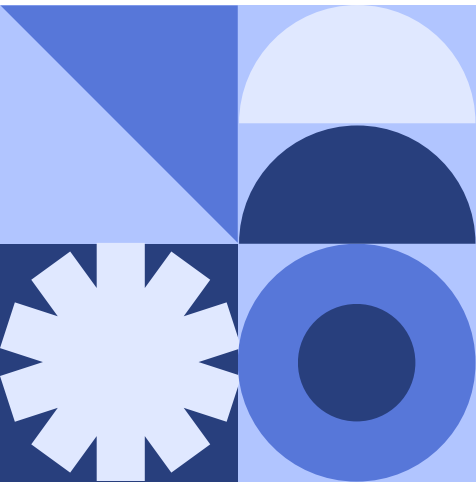




Equilibrio entre deseo y desapego

En esta presentación, exploraremos la paradoja del deseo y su ausencia, y cómo estos opuestos no son realmente contrarios, sino complementarios en el camino hacia el crecimiento personal y espiritual. La meditación juega un papel crucial al ayudarnos a expandir nuestra conciencia y crear un estado de ser más pleno. El deseo saludable, libre de tensiones y miedo, es esencial para visualizar y alcanzar nuevas posibilidades. Sin embargo, es igualmente importante cultivar una ausencia de deseo que confíe en el universo y en nuestra capacidad para manejar la frustración y esperar pacientemente.

Veremos cómo el desapego y el involucramiento, al igual que la actividad y la pasividad, deben coexistir armoniosamente. El desapego no debe ser una máscara de indiferencia motivada por el miedo, ni el involucramiento debe convertirse en una búsqueda compulsiva de gratificación inmediata. En cambio, ambos deben integrarse para formar una psique saludable.

La meditación efectiva incorpora tanto la actividad, al explorar y superar resistencias internas, como la pasividad, al permitir que los niveles más profundos se desarrollen y expresen. Este equilibrio entre opuestos permite que el ego y el ser universal se conecten, transformando energías destructivas en fuerzas vitales.

A medida que logramos esta armonía interna, el crecimiento personal y la unificación de nuestro ego con el ser universal se vuelven posibles, liberándonos y permitiendo nuestro desarrollo integral.

P182

Olga Tanaka B