

禪

# CURSO DE MINDFULNESS

## MEDITACIÓN CONSCIENTE

¿Es posible meditar sin técnica?

La meditación, como tal, no requiere de ninguna técnica. Pero las técnicas son necesarias para quitar los obstáculos que hay en la vía de la meditación. Es un entendimiento simple; estar alerta, consciente. Ni el estar alerta es una técnica, ni el ser consciente es una técnica.

Pero en el camino del estar alerta hay muchos obstáculos. Durante siglos el hombre ha estado acumulando estos obstáculos y necesitan ser quitados. La meditación no puede por sí misma quitarlos. Se necesitan ciertas técnicas para eliminarlos.

Osho

