

¿Qué es morar en estados mentales?

- Es aprender a permanecer en un estado mental benéfico que nos permita estar en armonía.
- Un estado mental combina el estado de ánimo, la emoción y la actitud.
- El ejercicio de la conciencia plena permite que no vivamos condicionados por una emoción, estado de ánimo particular o una actitud aprendida. Tenemos opciones.

Para aclarar

¿Somos lo que somos?

- En el budismo se considera que al no estar conscientes del momento presente nos percibimos separados y por lo tanto no estamos en nuestra capacidad de ser de la forma que seríamos si estuviéramos plenamente presentes, por lo tanto estamos dormidos; por eso se habla de despertar.

¿Para qué vivir más conscientes?

- Vivir conscientes nos permite conocernos sinceramente y de ahí partir para poder desarrollar nuestras potencialidades.
- Para vivir plenamente la vida, no quedarnos en un sueño que nos impida experimentar auténticamente la existencia.

¿Qué es estar en contacto?

- Implica una habilidad que cultivamos para mantener nuestra mente y corazón unidos y así desarrollar la capacidad de estar conscientes.
- De ahí surgen los métodos como la meditación.