

C U R S O E X P R E S S

MEDITA CONMIGO

Guía para entender los principios básicos de la meditación y conectar con la serenidad.



Dedica tiempo al silencio, a meditar y
acallar el dialogo interior.

En momentos de silencio cobra consciencia de
que estas re conectandote con tu fuente de
consciencia pura.

Presta atención a tu vida interior para que puedas
guiarte por tu intuición antes que por tus
interpretaciones impuestas desde fuera
sobre lo que conviene o no conviene.



Deepak
Chopra

La meditación es un viaje. El propósito de la meditación es calmar la mente, lograr la paz interna y con el tiempo alcanzar una dimensión espiritual mayor, con frecuencia simplemente entendida como el Ser.

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que puede tomar años de práctica lograr el nivel de conciencia que experimentan los yoguis y los monjes.

"Esto no es tan importante"

La meditación es un viaje, similar a escalar una montaña, donde cada paso que des en el sendero a la iluminación te llevará más cerca a la cima.

Cuando comiences, no deberás sentirte muy preocupado por la calidad de meditación. Siempre y cuando te sientas más calmado, más feliz y con más paz al final de la práctica, sabrás que tu meditación fue exitosa.



¿Qué es la meditación?

Una forma de resumir toda la sabiduría que rodea la meditación. En que M significa Meditación, O significa Observar, N significa Neutralidad o No juzgamiento, P significa el Presente.

Meditar es observar las cosas, las formas, los acontecimientos, los comportamientos, sin tomar partido ni pensar si son buenos o malos, viviendo permanentemente en el Presente, en el instante actual y en el lugar en que se desarrollan las cosas..

¿Porqué meditar?

Para alcanzar un estado personal en el que el cuerpo esté relajado, la mente tranquila y podamos gestionarlas sensaciones del momento.

La meditación es mucho más que una técnica de relajación; también sirve para aclarar la mente y mantenerse alerta.

Si meditamos unos minutos cada día, los resultados pueden ser profundos y tener larga duración.





Meditar es lograr Concentración.
Esa es la esencia, la que dijo el Buda:
**vivir atentos, vivir despiertos, vivir
concentrados en lo que hacemos.**

PASO 1

Elige un ambiente tranquilo. La meditación debe practicarse en un lugar tranquilo y silencioso.

Busca un lugar donde no te interrumpan durante la meditación, ya sea durante 5 minutos o media hora.

PASO 2

Ponte ropa cómoda. Uno de los principales objetivos de la meditación es tranquilizar la mente y bloquear los factores externos, cosa que podría ser difícil si no estás cómodo porque llevas puesta ropa ajustada o incómoda.

PASO 3

Intenta meditar a la misma hora todos los días. Es importante que hagas un esfuerzo por realizar tu práctica de meditación a la misma hora cada día. De este modo, la meditación se convertirá rápidamente en parte de tu rutina y sentirás sus beneficios con mayor profundidad.

"Cuando dejas de actuar en automatico
te vuelves mas consciente...

Quando te vuelves mas consciente
puedes actuar sobre ti mismo...

Quando actuas sobre ti mismo mismo
puedes cambiar tu vida".