

# Guía para meditadores

Primera parte



# Indice

---

1. ¿Qué es mindfulness?
2. Meditación formal y meditación informal: ¿qué son y cuál es la diferencia?
3. “Solo practica, no lo compliques”
4. ¿Qué hacer cuando se va la atención durante la meditación?

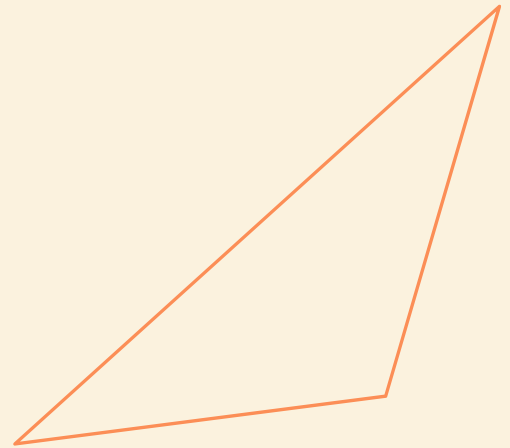


# 1 ¿Qué es mindfulness?

---

La palabra mindfulness suele usarse para referirse a un tipo de meditación pero... ¿es correcto esto? ¿Qué es mindfulness? ¿Es un tipo de meditación o está presente en todas las meditaciones?

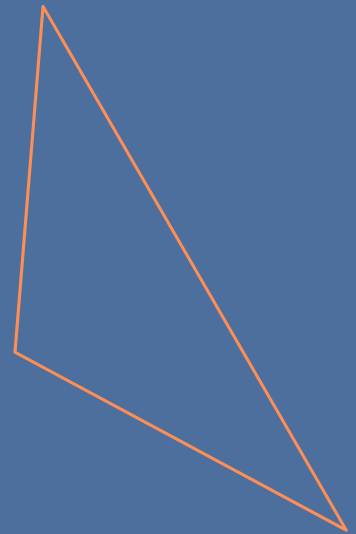
[Ver más](#)



## 2 Meditación formal y meditación informal: ¿qué son y cuál es la diferencia?

Si definimos a la meditación como prestar atención al momento presente entonces puede resultar útil clasificarla en meditación formal e informal. En este posteo veremos de qué se trata esto.

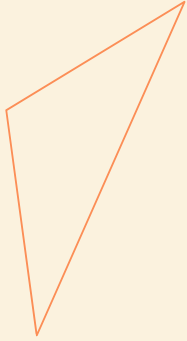
[Leer más](#)





# 3

## “Solo practica, no lo compliques”



“Ésta es la primera noble verdad: “Mira cuánto fuego, cuánta tensión hay”. Esto sólo puede ser experimentado cuando comienzas a sentir las sensaciones dentro del cuerpo. Toda la sensación corporal es desdicha porque debido a la ignorancia reaccionas y generas sufrimiento. ¿Cómo se puede detener esto? ¿Cómo puede la mente, que está tan esclavizada con este patrón habitual, liberarse de la esclavitud?”

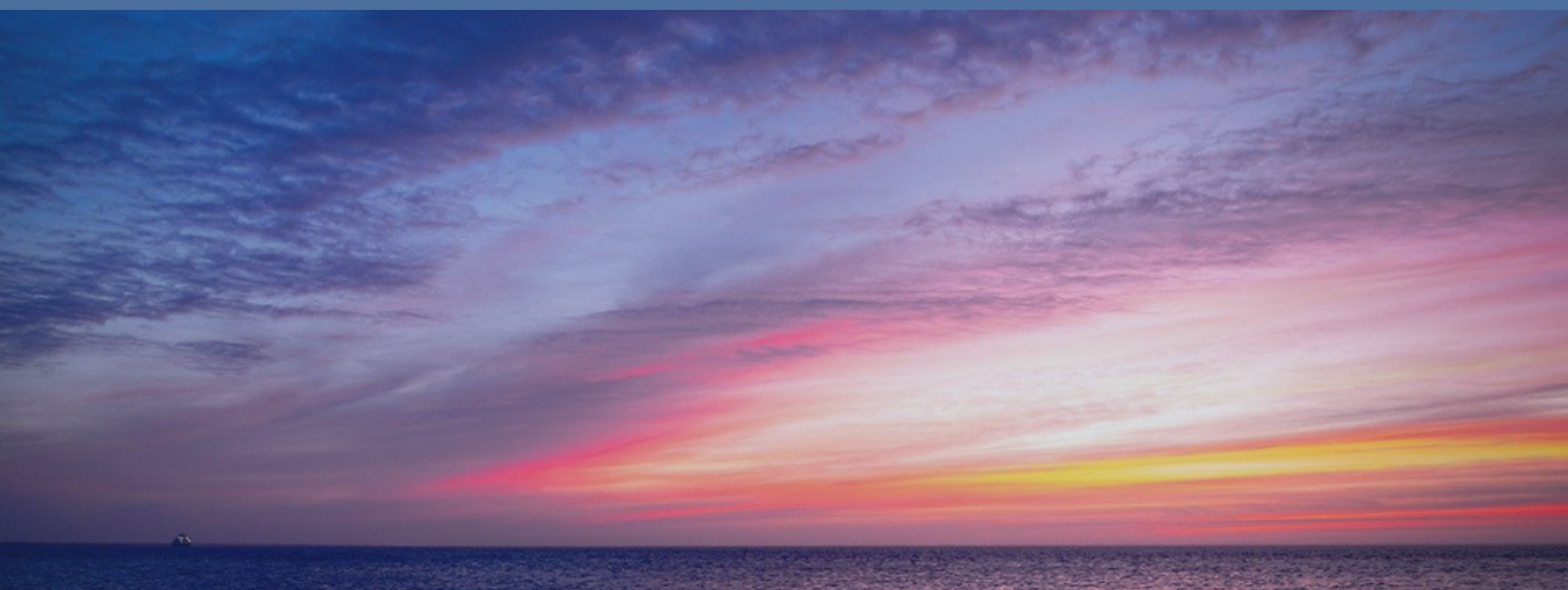
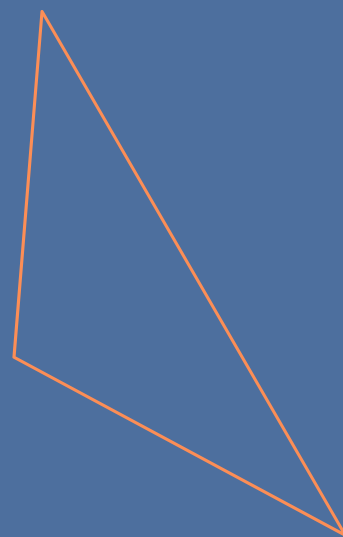
[Leer más](#)

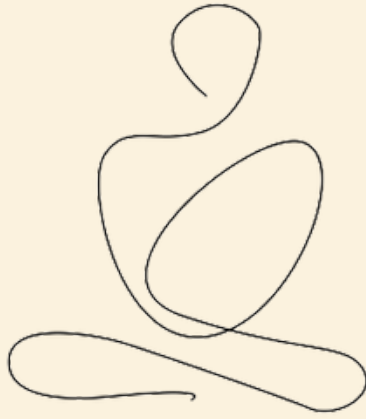


## 4 ¿Qué hacer cuando se va la atención durante la meditación?

Es algo muy frecuente en todos los meditadores, no importa si son principiantes o avanzados/as, se va la atención durante la meditación. Es normal que esto pase y en este posteo busco compartirte algunas ideas al respecto.

[Leer más](#)





Toroide OM promueve el bienestar  
a través de contenido, clases y  
cursos de meditación presenciales  
y online

[toroideom.com](https://toroideom.com)

