

Guía para aprender a meditar

2021



Toroide OM

Indice

1. ¿Por qué aprender a meditar?
2. ¿Cómo aprender a meditar?
3. ¿Qué técnicas de meditación existen y cuál conviene?
4. ¿Qué es y qué no es la meditación?
5. ¿Meditar es lo mismo que hacer yoga?



Aprender a meditar es una excelente inversión de corto, mediano y largo plazo. Meditar es el hábito más productivo, poderoso y amoroso que podés instalar en tu vida.

1 ¿Por qué aprender a meditar?

Son muchas las razones por las cuales alguien puede querer aprender a meditar.

En este posteo te voy a contar las más frecuentes y también hablaré sobre algunos bloqueos a la hora de avanzar con este maravilloso aprendizaje.

[Leer más](#)





2 ¿Cómo aprender a meditar?

Muchas personas quieren aprender a meditar pero no saben cómo. Hay muchas formas de hacerlo pero es a veces puede ser difícil identificar la mejor forma de aprender a meditar. En este posteo busco aclarar un poco este dilema en el que se encuentran algunas personas al comienzo de su camino en esta disciplina.

[Leer más](#)

3

¿Qué técnicas de meditación existen y cuál conviene?

En este posteo voy a contarte qué técnicas de meditación existen y cuál conviene. Veremos cuáles son las técnicas más conocidas y qué criterios podés utilizar para elegir la correcta para vos.

[Leer más](#)





4 ¿Qué es y qué no es la meditación?

¿Es poner la mente en blanco? ¿Es una conducta religiosa? ¿Es algo muy difícil? Muchas personas tienen la definición incorrecta de meditación y eso los aleja de una práctica de la cual se podrían beneficiar mucho. En este posteo vamos a ver qué es y qué no es la meditación.

[Leer más](#)

5

¿Meditar es lo mismo que hacer yoga?

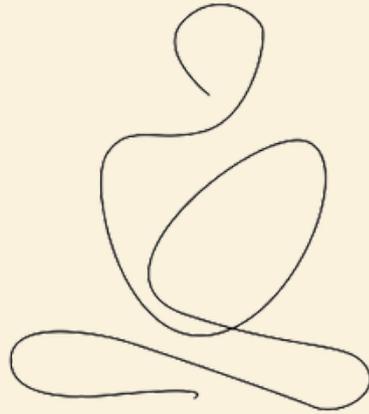
Esta es una duda frecuente sobre todo en occidente en donde se asocia al yoga con lo que en realidad es la práctica de asana (posturas y movimientos con el cuerpo).

Esta es una de las razones por las cuales muchas personas se confunden respecto a si meditar es lo mismo que hacer yoga.

A continuación explicaré esto más en detalle y veremos que la respuesta final a esta pregunta tiene más que ver con la amplitud de conceptos que se tenga que con otra cosa.

[Leer más](#)





Toroide OM es un proyecto que promueve el bienestar de las personas a través de contenido, clases y cursos de meditación presenciales y online

toroideom.com

