



Guía para meditadores

Primera parte



Toroide OM

Índice

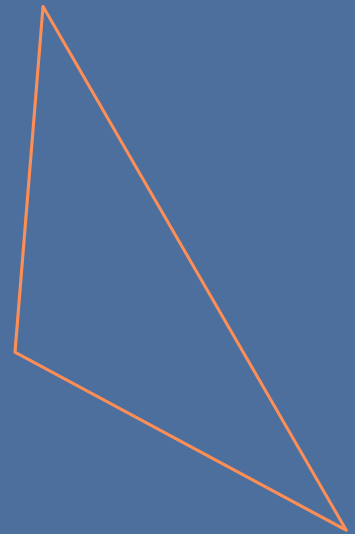
1. Meditación formal y meditación informal: ¿qué son y cuál es la diferencia?
2. ¿Qué hacer cuando se va la atención durante la meditación?
3. “Solo practica, no lo compliques”



1 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.

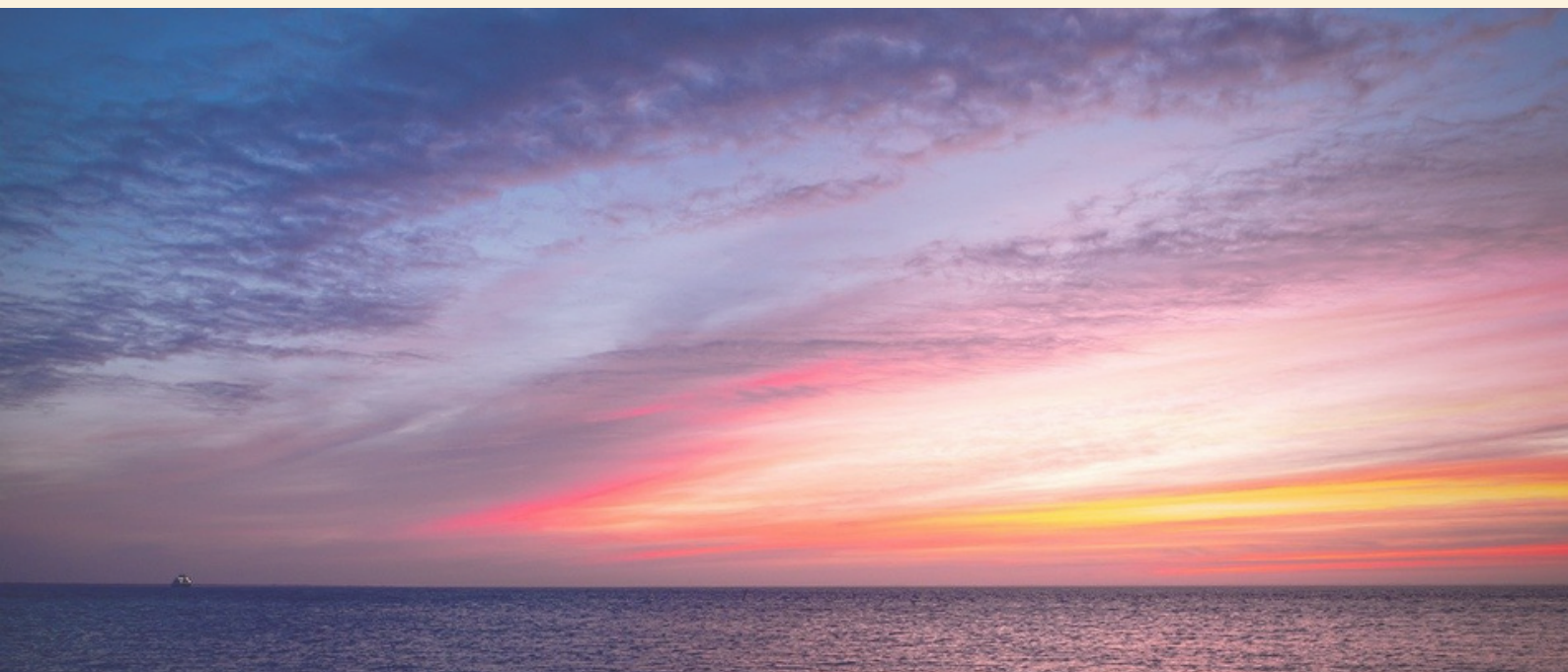
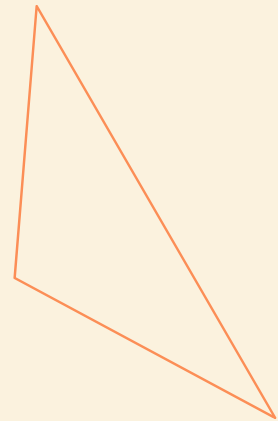
[Leer más](#)



2 ¿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](#)



3

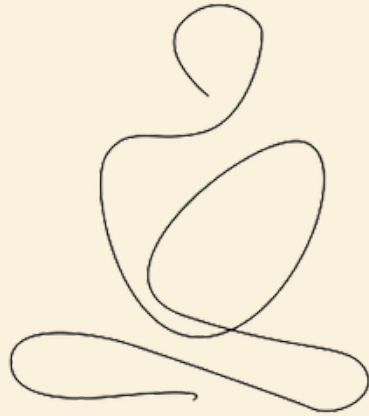
“Solo practica, no lo compliques”



“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](#)





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

toroideom.com

