



Meditación y pensamientos

Primera parte



Toroide OM

Indice

1. ¿Cuántos pensamientos tenemos por día?
2. ¿Cómo hacer para no pensar?
3. ¿Pensar es útil? ¿Sirve para algo?
4. El pensamiento y su poder



1 ¿Cuántos pensamientos tenemos por día?

Los humanos somos seres de costumbres. Tenemos de 60.000 a 70.000 pensamientos diarios, y el 90 por ciento de ellos son exactamente los mismos que los del día anterior. Nos levantamos por el mismo lado de la cama, seguimos la misma rutina

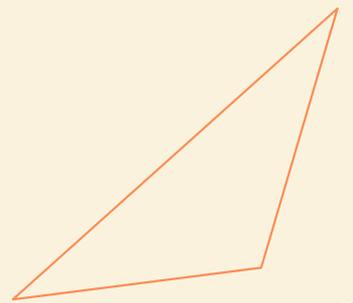
[Leer más](#)



2 ¿Cómo hacer para no pensar?

A veces los pensamientos aturden. Uno tras otro, parece que no hay escape. ¿Dónde está el botón para dejar de pensar? Acá te voy a decir cómo hacer para no pensar. El infinito y lo desconocido te esperan

[Leer más](#)



3

¿Pensar es útil? ¿Sirve para algo?

A menudo se le dice a las personas que piensen, que usen la cabeza; sin embargo, en el mundo de la meditación y el yoga se le dice a las personas que no piensen en absoluto. ¿Debería pensar o no? ¿Sirve para algo?

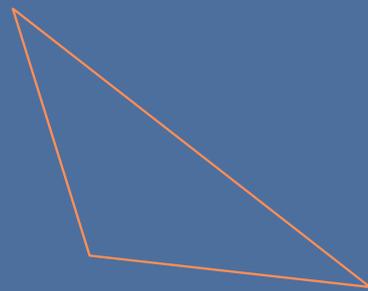
[Leer más](#)

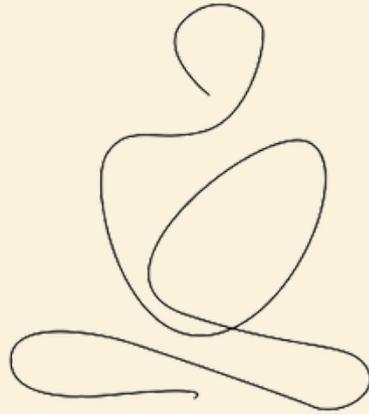


4 El pensamiento y su poder

“El cuerpo está internamente relacionado con la mente, es una contraparte de la mente, es una forma flagrante visible de la mente sutil e invisible. Si hay dolor en un diente, en el estómago o en el oído, la mente se ve afectada y deja de pensar correctamente, se agita, inquieta y perturba”

[Leer más](#)





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

toroideom.com

