

LA MEDITACIÓN:

El concepto de meditación sería ser un estado interioro supra-l coiecoia. C mo elEstas onas tiece

Postura ideal de meditación.

Continúa con esta observación y pon mayor énfasis en la espiración.

Con cada espiración contarás uno, dos, tres..... y comienza otra vez con uno.

Si pierdes la cuenta simplemente empieza de nuevo desde uno.

Cuando descubras que tu mente se ha escapado a un pensamiento, vuelve lentamente a contar desde uno.

Si una sensación particular en tu cuerpo llama tu atención, obsérvala hasta que desaparezca y vuelve a traer tu atención a la respiración y comienza nuevamente a contar en cada espiración.

Si lo deseas puedes probar contando tu respiración durante varios minutos. Para de contar y pon tu atención en las sensaciones de la respiración.

Concéntrate en tu abdomen a medida que se expande y contrae. Puede que tengas más pensamientos de esta forma que cuando tenías que contar las respiraciones. Contar mantiene la mente atenta, dejando poco espacio a otros pensamientos, pero si los tienes no los alteres, simplemente anota mentalmente y vuelve a ser consciente de las sensaciones de la respiración.

2-

PRACTICA DE MEDITACIÓN

Inicia tu sesión en el tiempo que requieras para adoptar y ajustar la postura correcta y cómoda para tu guía aunq