

Meditar es...

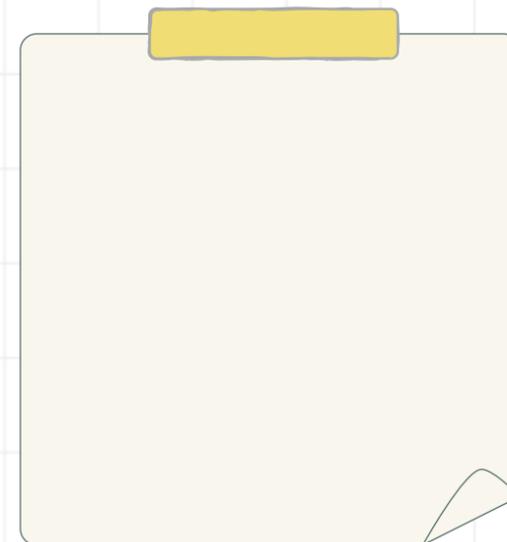
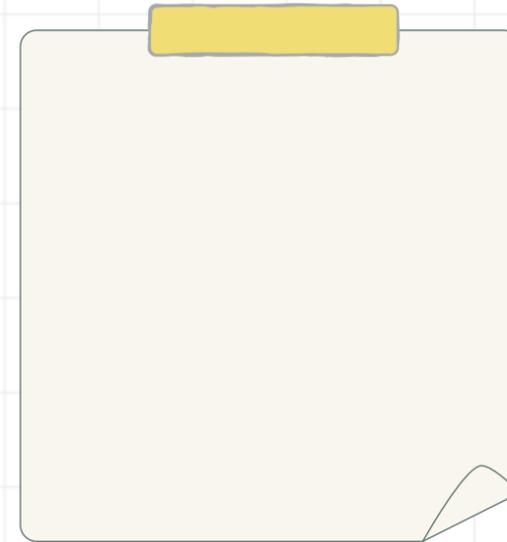
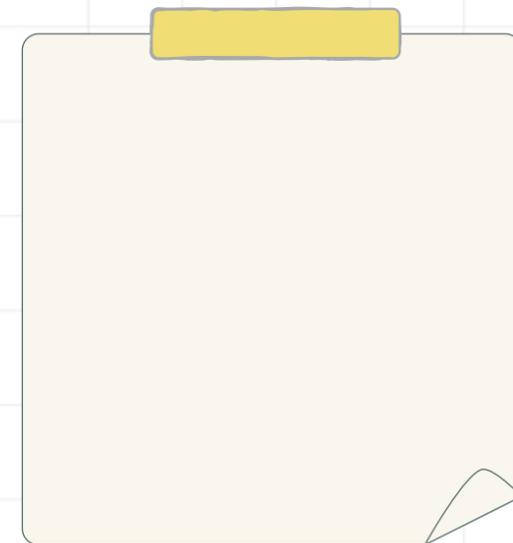
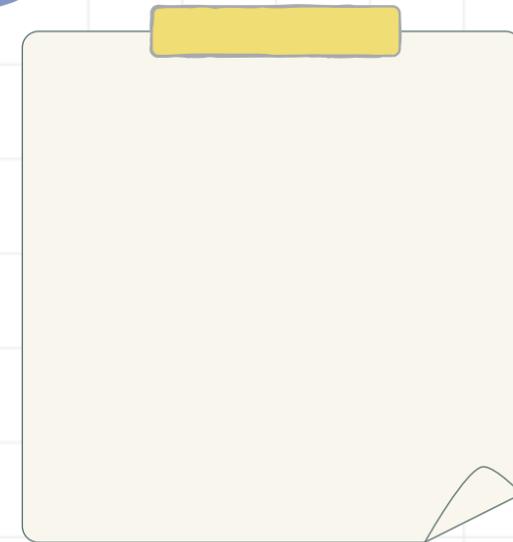
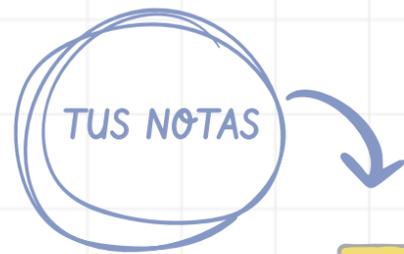
un conjunto de métodos originarios de la tradición India que se pueden usar como práctica espiritual sin necesidad de pertenecer a una religión particular.

La meditación nos permite...

detectar cuando una situación emocional está en su proceso de crecimiento para poder trabajarla antes de que tome el control.

Mindfulness...

es una traducción al inglés de una palabra sánscrita ligada con alerta mental. Es una de las muchas técnicas de la tradición India.



Al meditar se busca...

- -
 -
- estar plenamente en el presente y al mismo tiempo devenir en lo que queremos llegar a ser.**

La meditación nos permite...

tanto saber estar bien con lo que haya, como regular nuestros estados internos cuando hay cosas que preferimos que no estén, tener claridad.

Usamos la meditación como...

una herramienta de investigación para conocernos a nosotros mismos, partiendo de observar la respiración, las emociones y las reacciones.