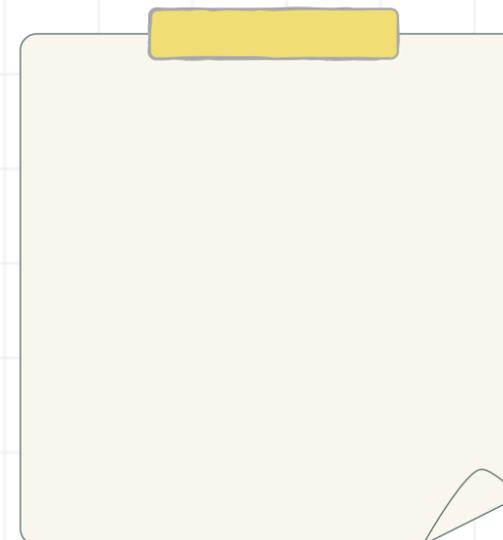
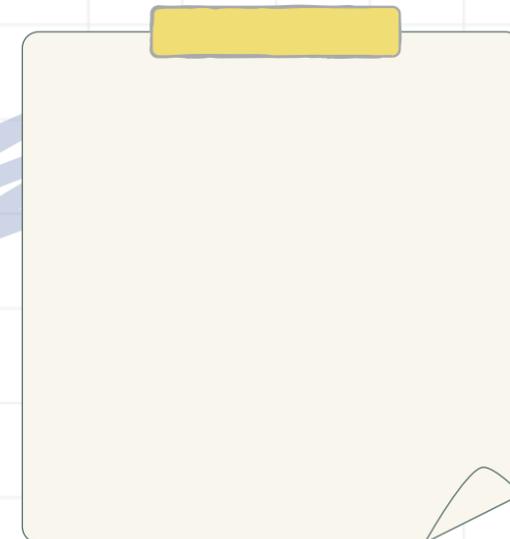
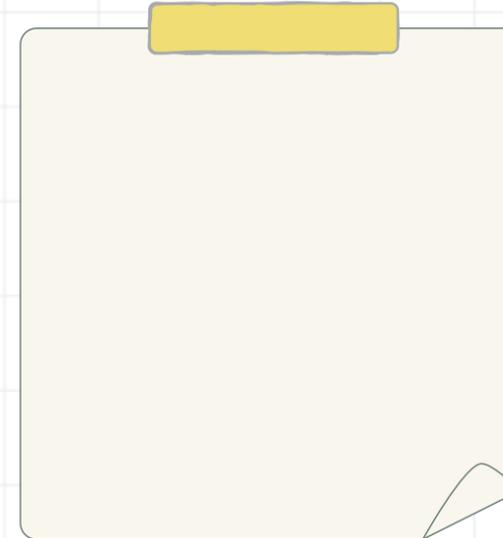
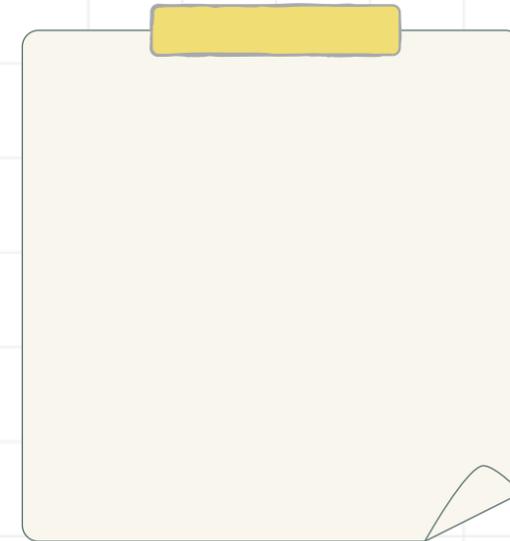


Los objetos para enfocar la atención NO son lo principal en la práctica de la meditación, lo importante es nuestro modo de relacionarnos con lo que hay. Queremos estar presentes sin evaluar y sin juzgarnos.

Los objetos para enfocar la atención nos sirven para darnos cuenta cuando surgen los pasamientos o las emociones que nos desconectan del presente.

Algunos ejemplos de objetos para enfocar la atención son:  
Sensaciones en el cuerpo,  
respiración, sonidos,  
movimiento, visualizaciones,  
mantras (sonidos)



- **Darnos cuenta es algo que se ve reflejado no solo cuando nos sentamos a meditar, es una cualidad con la que queremos impregnar el día a día.**

**CHITTA (En Sánscrito)**  
Se puede traducir tanto como mente como Corazón.  
**Mente en Sánscrito abarca:**  
Emociones - Pensamientos  
Conceptos - Sentimientos  
Intuición - Intelecto

TUS NOTAS