

Preguntas Frecuentes de Meditación

¿Qué es la meditación?

Desde la antigüedad, cada forma de religión o práctica espiritual tiene formas de meditación o contemplación. La meditación puede usar silencio, sonido, quietud o movimiento. La meditación es esencialmente entrenar nuestra atención para que podamos ser más conscientes, más presente en el aquí y ahora, tanto de nuestro funcionamiento interno y lo que está sucediendo a nuestro alrededor.

¿Qué no es meditación?

- No es una religión, pero puede mejorar tu propia fe o practicarse de una manera completamente secular.
- No requiere tener un determinado tipo de personalidad o antecedentes.
- No requiere una gran cantidad de tiempo todos los días.
- No elimina las emociones negativas y los malos momentos de tu vida.
- No tiene la intención de evitar que pienses o que solo tengas pensamientos positivos.
- No significa que tenga que retirarse del mundo "real" o no tener opiniones, pasiones o diversion.
- No está mirando el ombligo, es indulgente o egocéntrico.

¿Cuáles son los tipos principales de meditación?

Meditación Atención Plena es actualmente muy popular. Es un requisito previo para la meditación de concentración e intuición y siempre es necesario.

Meditación Concentración o la meditación de tranquilidad calman la mente y la enfocan más. El tipo más popular es la meditación en la respiración, pero hay muchas formas de meditación de concentración.

Meditación Perspicacia es una meditación investigativa que requiere una clara conciencia de lo que está sucediendo a medida que sucede.

Meditación Amabilidad Amorosa suaviza la mente, haciéndola más suave y manejable, además de protegerla.

¿Por qué meditar?

- Desarrolla una mente más tranquila y menos distraída
- Suposiciones puntuales
- Deja de limitarte
- Volver a priorizar lo que es importante
- Hazte amigo de ti mismo en cualquier situación
- Accede a cualidades ocultas e integridad
- Accede a más energía
- Desarrolla una mente feliz.
- Ser más tolerante y amable con los demás
- Crear un recurso de seguridad portátil
- Menos pérdida de tiempo controlando lo incontrolable.

¿Cuál es la actitud correcta?

- No esperes nada
- No tensar
- No te apresures
- Suelta
- Acepta todo lo que surja
- Sé amable contigo mismo
- Investígate
- Ver todos los problemas como desafíos
- No reflexionar
- No te preocupes por los contrastes.

¿Cuáles son las habilidades clave en la práctica?

1. Mindfulness
2. Concentración
3. Amabilidad Amorosa y Compasión

