

Todo lo que quieres saber



sobre la MEDITACIÓN y RETIROS de SILENCIO

LO QUE SI

La meditación mindfulness es una actividad laica que tiene beneficios que están demostrados por evidencia neurocientífica.

Cuando medito no tengo objetivo concreto. Salen a la superficie todo tipo de pensamientos, emociones y sensaciones... las observo.

En los retiros de silencio se entrena el músculo de la atención mediante diversas técnicas de meditación. Se establece una conexión especial con uno mismo.

Experiencia de autocuidado: elige un retiro acorde a tus necesidades y condición física: número de días, intensidad de práctica y tipo de ejercicios, espacio libre.

Si meditas regularmente, puedes conectar mejor con tu propia sabiduría interior; te capacita para afrontar las tensiones y problemas de la vida diaria.

Aunque medito regularmente sigo experimentando a veces cansancio e irritación, falta de armonía y sufrimiento. Noto que poco a poco mejora mi atención y generosidad y logro observar mi proceso mental.

LO QUE NO

La meditación mindfulness es una actividad religiosa o sectaria, lo que intentarán es ganarme para su causa.

Cuando medito mi objetivo es dejar la mente en blanco, relajarme y tranquilizarme. Cuando no logro estos objetivos, lo estoy haciendo mal.

Los retiros de silencio son como una cura de descanso, unas vacaciones o entrenamientos intelectuales y filosóficos.

Lo mejores retiros son los que duran más, tienen sentadas de varias horas sin poder moverse y los que son más estrictos. ¡Cuanto más aguanto, mejor!

La meditación sirve para relajarme, olvidarme de mis problemas y huir de las complicaciones de la vida diaria.

Participo de vez en cuando en una sesión de meditación con un auténtico gurú y es todo lo que necesito. Su energía ha hecho que mi vida ahora es una maravilla.



Información sobre nuestros encuentros de silencio

<http://sloyu.com/el-bienestar-personal/encuentros-de-silencio/>

