

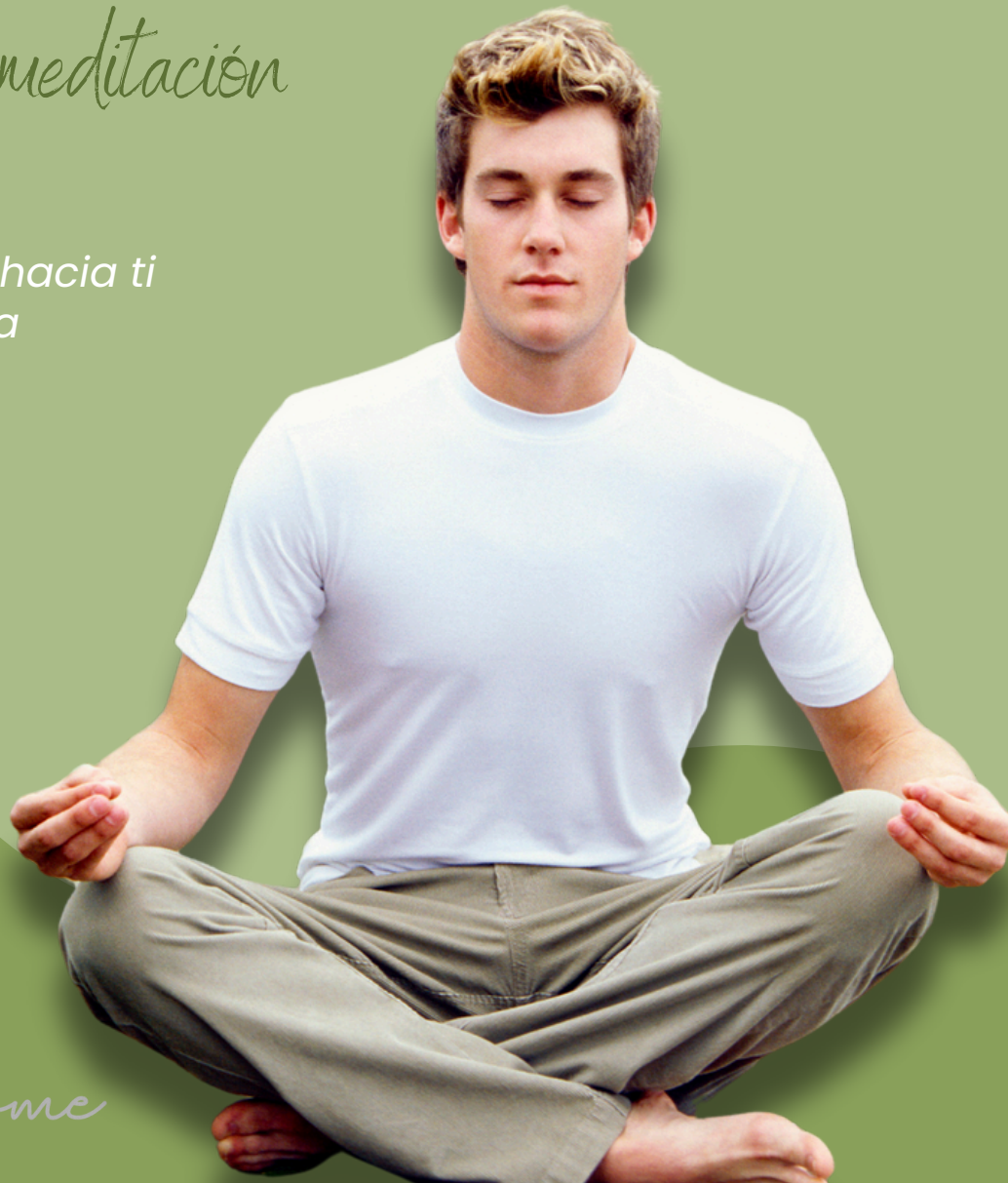
Curso

Meditación para no meditadores

Módulo 1

*La postura de meditación
ante la vida.*

*"El inicio de un viaje hacia ti
mismo a través de la
meditación"*



Meditándome

Bienvenido – Bienvenida

Este curso no solo te enseñará a integrar la meditación como un hábito en tu vida, también te guiará en un proceso profundo de autoconocimiento a través de la práctica meditativa.

Para comenzar, escribe con total honestidad todos los motivos que te llevaron a tomar la decisión de construir el hábito de la meditación. Respira profundamente y permite que tu mano se deslice con libertad sobre el papel. Aquí encontrarás un espacio destinado a que plasmes tus pensamientos.

Regresa a estas líneas siempre que sientas que te estás alejando del proceso y, si lo necesitas, escribe nuevas razones que te inspiren a seguir comprometido con este camino.

La postura de meditación ante la vida

El cuerpo es una de las llaves y herramientas que te ayudarán a entrar en tu mente desde una posición de respeto, cuidado y amor. Por eso vamos a profundizar en estos primeros momentos del curso, en esa relación que tenemos con nuestro cuerpo físico y en esa mirada que hemos construido hacia el, así que empezaremos escuchando el audio de meditación que acompaña este módulo “La meditación de la postura”; una vez finalices, realízate las siguientes preguntas que te guiarán en tu proceso de introspección:

¿Qué hice cuando sentí dolor o incomodidad en mi cuerpo?

Tal vez ¿aguantar el dolor?, ¿ignorar la incomodidad?, ¿moverme sutilmente para buscar comodidad?, ¿sentir desespero y querer huir de esa sensación?, ¿interrumpir bruscamente la práctica?

¿Qué tipo de emociones llegaron ante las sensaciones del cuerpo?

¿Es similar mi respuesta ante las incomodidades en meditación que mi reacción ante las incomodidades en el día a día?

Realiza un paralelo entre

Tu práctica

Los pensamientos, sensaciones y acciones que surgen ante la comodidad o incomodidad de manera física, mental y emocional.



Tu día a día

Los pensamientos y acciones que surgen ante la comodidad o incomodidad física, mental y emocional.



Ahora, pregúntate ¿encuentras similitudes?

Durante la meditación permitimos que salgan a flote muchos patrones de conducta en un ambiente controlado. Cuando cierras los ojos y entras en el **mood de la práctica**, estás entrando en un laboratorio donde el objeto de estudio **eres tú**.