MEDITACIÓN

La meditación describe la práctica de un estado de atención sobre todo aquello que nos rodea, o bien sobre un objeto externo, pensamiento o la propia consciencia. La meditación es estar presente, estar alerta, es soltar todo, es vivir sin las influencias del ego y de la mente, es permanecer en un espacio fuera del tiempo, es descubrir tu verdadero YO.

A lo largo del tiempo, hemos venido recopilando interesantes meditaciones guiadas con el objeto de ayudarte en tu proceso de despertar. A través de nuestras meditaciones, conectarás con la energía del sol y del cosmos, activarás tu glándula pineal, restablecerás la interfase cuerpo-alma, conocerás a tu Maestro Guía, irás a espacios de luz donde empezarás a sanar tus desequilibrios, liberarás cargas emocionales y te llenarás de la Divinidad.

También te ofrecemos técnicas de meditación más tradicionales, como la Vipassana, que nos legó Buddha, así como meditaciones activas diseñadas por Osho.