

Meditar (1-1)

Autor: Merced 54

Categoría: Varios / otros

Publicado el: 05/05/2024



Pasos para meditar

Voy a compartir unos pasos muy simples y sencillos para meditar, junto con algunas herramientas que os pueden ayudar a empezar, para que os sea más fácil, conectar con vosotros mismo. La

Meditación es una forma de poder llegar a conectar uno mismo, con su yo más profundo, con su esencia. Pudiendo llegar a poder ser, uno dueño de sí mismo y poder controlar, mejor sus emociones, sus sentimientos y su dolor, sin olvidar el Ego. Te ayuda a no sentir tan pesado los problemas y sus consecuencias, incluso encontrar las posibles soluciones más sosegado. ¿Qué quiere decir esto? Varios puntos. Mejor, lo voy a explicar con las propias palabras, de un medico llamado:

--Dr. Manuel Sans Segarra (cirujano). Este médico lo explica muy bien e incluso fue si no me equivocó a aprender y dio varias clases, para poder entender todo. Tiene una página web, (con su nombre, si alguien desea buscarlo), donde explica cuando despertó de la conciencia y su forma de ver la existencia de la vida. Fue a raíz de tener varios casos con experiencias después de la muerte. Donde empezó a investigar y comparar con la ciencia, todo lo explica con ejemplos demostrables. Sobre la meditación dice que, condiciona cambios morfológicos, que ya se pueden observar en la resonancia magnética.

Ahora os voy a explicar con mis propias palabras;

--La meditación te hace sentir, más tranquilo interior mente. Los problemas siguen ahí, claro que sí, pero uno los ve y los siente, sin estrés, ni ansiedad, viendo incluso todas las posibilidades al su alrededor como herramientas para utilizarlas, incluso ve y siente la naturaleza y la vida de otro modo. Antes las veías, pero no lo sentías. Ahora la vez, la sientes y la vives como parte de ella.

Pasos a seguir

1—Procurar llevar ropa cómoda. Da igual lo que te pongas, pero tienes que sentirte lo mas ligera posible con ella puestas.

2--- Busca música relajante. A mí me gusta poner una donde dice;

** Frecuencia de Dios 936.

**Frecuencia más poderosa 1111. Suelo poner estas 2 porque resuena con mí ser, su frecuencia. Me siento bien escuchándolas.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Merced 54](#)

Más relatos de la categoría: [Varios / otros](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)