

Meditando

julio estrada acosta



Image not found.

Capítulo 1

11 de noviembre de 2012

Y con solo una probadita de papaya, me dieron ganas de llorar como un niñosí que felicidad aun no entiendo al 100 como me llevo, pero sé que el estar callado una semana y concentrado me ha ayudado. Me siento verdaderamente muy agradecido con el universo infinito , muy agradecido mis padres por darme vida, muy agradecido con la vida, con la energía por darme un día más de vida, y conmigo mismo también por darme la oportunidad de estar aquí , amo la vida y amo todo a mi alrededor , a la naturaleza, y todo lo que me rodea. Y Bien puede que no esté de acuerdo con toda la filosofía Budista como por el hecho que se cree que primero es reacción y después un pensamiento , pero si estoy en acuerdo con muchos otros temas , entre ellos la meditación como herramienta de concentración . Como el medio perfecto de entrenamiento de la mente para hipnotizarla y herramienta perfecta para combatir el miedo y muchos tipos de pensamiento que causen sufrimiento, si es verdad, también me hace pensar muchísimo la conexión entre alma y pensamiento pues me queda claro que sin voluntad no habría meditación .

Si completamente la intención.....

Esta se vuelve la base

Experiencia ,, me queda claro que la intención (la voluntad) ósea el alma está conectada a la mente a través de esos hilos humanos, si se pudiera hacer un vínculo entre la intención y la mente, o si se pudiera entrenar la mente lo suficiente como para.....