

MEDITAR EN LA NATURALEZA

Terapias Alternativas

Colócate frente a un árbol bien hermoso, o ante una planta que te resulte sugerente, o frente al mar, da igual. Siéntate con la espalda recta y los ojos entrecerrados, en cualquier sitio que elijas.

Sumérgete en ese templo natural formado por cualquier entorno de vegetación.

Observa cómo van y vienen tus pensamientos, compáralos con las olas del mar. Pero vuelve sin cesar a la situación actual: aquí y ahora, ¿dónde estás tú..?

Aquí y no en otra parte.

Estos ejercicios a la vez de autoconciencia y para ser conscientes del mundo son fáciles de hacer y regeneran profundamente.

