

## ¿Qué nos distrae en la meditación?



### ¿Qué nos DISTRAE?:

Lo que nos preocupa, amenaza o nos da miedo.

El deseo, lo que nos atrae y promete placer.

Lo que se refiere a nuestro yo, personalidad, autoimagen.

Lo que no entendemos, nos produce curiosidad y es novedoso.

Lo que rechazamos y odiamos.

Los cambios no deseados, la inestabilidad o la presencia de la muerte.

Por Julián Peragón

Photo by [Austin Neill](#) on [Unsplash](#)

---