

# ¿Qué es la meditación?



Algunos medios de comunicación nos han hecho creer que la meditación es exclusiva de ciertas creencias o religiones, incluso, que implica realizar prácticas específicas en las que aprendemos a controlar nuestra mente para dejarla en blanco. Todo lo anterior es falso. La realidad es que la meditación es una forma de percibirnos a nosotros mismos y a nuestro entorno, **es una forma de estar en el mundo**, una forma de vivir. Y aunque no depende de alguna doctrina o creencia en particular, sí existen herramientas que nos pueden ayudar a entrar en este **estado de conciencia**.

La meditación es el **gesto interno** que nos da la oportunidad de estar en el **momento presente** con **aceptación** y **sin juicio**, sin importar si lo que está ocurriendo es de nuestro agrado y cumple con nuestras expectativas, o no. En ocasiones nos encontramos tan inmersos en nuestros pensamientos y en nuestra mente, que no somos conscientes de lo que está sucediendo en el aquí y en el ahora y nos negamos el **regalo de estar presentes**.

Mediante la práctica constante, serás testigo de la **transformación interna** que va tomando lugar en ti, al sentarte y permanecer en silencio, con **paciencia** y **determinación**.

## Mantras

Los mantras son vibraciones sonoras que nos permiten romper el ciclo de la mente y su necesidad de pensamiento constante para permitirnos sintonizarnos y elevar nuestra vibración. Son sanadores.



## Beneficios de la Meditación:

- Disminuye el estrés
- Incrementa la capacidad de disfrute
- Coadyuvante en dolor crónico
- Crea nuevas conexiones cerebrales
- Mayor autocuidado
- Disminuye la presión arterial
- Incrementa la autoconciencia
- Aumenta la resiliencia
- Promueve la relajación
- Genera paz con nuestro yo interno
- Potencia la salud mental y física
- Aumenta el cociente intelectual
- Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía
- Mejora la memoria
- Alivia el estrés, la ansiedad y la depresión
- Reduce la presión sanguínea
- Aumenta la felicidad



¡Medita 5 minutos al día  
y deja que sus beneficios  
se vuelvan parte de ti!





Para nosotros es muy importante  
tu opinión, **iEscríbenos!**

[bewell@mx.lockton.com](mailto:bewell@mx.lockton.com)

