



Yolanda Faixó  
Ayurveda Life Coach

# Camino a la meditación

Módulo I "El arte de la meditación"



# NUESTRO CAMINO A LA SABIDURIA

## PRIMER TRAMO:

Meditar **es entrenar la mente**, utilizando un estímulo en particular, para que ésta no se deje distraer por pensamientos, emociones o cualquier incomodidad física.

En otras palabras: Meditar es poder sentir la infinidad de la mente y del espíritu sin que dominen los pensamientos.

Muchas veces esto es referido como “poner la mente en blanco”, o liberarla de pensamientos, **pero en realidad es simplemente no identificarse con los pensamientos.**

La meditación no es algo que debemos imponernos o forzarnos a realizar porque “está de moda”. Es un proceso voluntario al cuál ingresamos con el afán de re-descubrir aquello que siempre ha estado dentro nuestro. La meta no es descubrir algo nuevo **es simplemente recordar tu verdadera esencia.**

La meditación tampoco es un fin en sí mismo, es más bien un recorrido y una experiencia que nunca termina.

Muchas veces nos podemos sentir intimidados por no saber cómo meditar o por no poder concentrarnos durante la meditación. Ese sentir es normal. Sólo tienes que continuar con la práctica y entender que parte del proceso de meditación **es conocerte a ti misma;** justamente es ese camino que vamos a iniciar!!!



La meditación ha estado presente en todas las culturas y religiones a través de la historia. Todas las grandes tradiciones la han enseñado y, a pesar de que la técnica puede variar, la esencia es la misma.

En realidad, tanto rezar un rosario, como realizar una meditación Zen, te pueden llevar al mismo lugar.

La meditación es un estilo de vida y lo más importante es tener una práctica diaria.

Más que meditar solamente una vez al mes o un día a la semana, **lo importante es la constancia.**

El tiempo diario dedicado a tu espiritualidad no debe ser negociable y, aunque al principio te cueste concentrarte, con la práctica vas a ver que cada vez te es más fácil entrar en los momentos de silencio absoluto o de concentración plena y paz absoluta.

# BENEFICIOS DE LA MEDITACION



*Escribe un pie de foto.*

En la década de 1970, Herbert Benson, MD, investigador de la Universidad de Harvard Medical School, realizó investigaciones sobre las personas que practicaban la meditación trascendental y determinó lo siguiente acerca de la relajación: **“es una respuesta opuesta e involuntaria que causa una reducción en la actividad del sistema nervioso simpático.”**

Desde entonces, los estudios sobre la relajación han documentado los siguientes beneficios a corto plazo en el sistema nervioso:

» Presión arterial baja

» Mejor circulación sanguínea

» Frecuencia cardíaca más baja

» Menos transpiración

» Frecuencia respiratoria lenta

» Menos ansiedad

» Más sentimientos de bienestar

» Menos estrés

» Relajación más profunda

Ya estamos listos para iniciar el 2º tramo!!!!



*Escribe un pie de foto.*

He preparado esta guía con mucho amor y ganas por traer todo este conocimiento al mundo.  
La práctica de la meditación tiene el potencial de transformar el mundo y llenarlo de más paz y amor.



Camino a la meditación.

[www.yolanda-faixo.webnode.es](http://www.yolanda-faixo.webnode.es)