

Beneficios de la Meditación



Las pruebas realizadas por la ciencia demuestran cada vez más los **beneficios de la meditación**, que van desde la mejora de la salud a nivel corporal, hasta el verdadero conocimiento de si mismo y la experiencia directa de estados superiores de consciencia.

En la actualidad cerca del 70% de los pacientes sufren enfermedades relacionadas con el estrés. La mayoría de las personas no logran que sus mentes encuentren descanso, agitadas por las interminables olas de pensamientos y deseos, por eso muchos están acercándose a la meditación para encontrar soluciones que no se pueden encontrar con una mente intranquila.

En este sentido la meditación nos puede ayudar a sanar dolencias a nivel del cuerpo y la mente, mejorando significativamente nuestra calidad de vida y permitiendo la conexión con nuestra fuente interna de felicidad y paz.

Los siguientes son algunos de los principales beneficios de la meditación:

Beneficios de la Meditación A Nivel Fisico:

- Aumenta la resistencia física y los niveles de energía vital.
- Estimula los procesos de crecimiento y regeneración del cuerpo.
- Reduce el proceso catabolico de descomposición.
- Refuerza el sistema inmunologico.
- Mejora La circulación sanguínea volviendola mas fluida.
- Nuestros cuerpos son más ligeros y saludables.
- Fomenta la relajación natural del cuerpo.

Beneficios de la Meditación Para La Mente:

- Estimula la capacidad para superar el estrés, la angustia y la tendencia a la cólera.
- Ayuda a resolver conflictos internos y cambios arbitrarios en el estado de animo.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Ayuda a serenarse y contribuye a mantener el balance y la tranquilidad a nivel de la mente.

- Favorece el desarrollo de la creatividad.
- Estimula el pensamiento positivo.
- Nuestras mentes están más lucidas y mejor enfocadas.
- Estimula el desarrollo de la memoria y ayuda a mejorar los resultados académicos.
- Contribuye a disolver el déficit de atención y equilibrar la hiperactividad.
- Con algún tiempo de práctica, se hace posible alcanzar estados mentales precisos, centrados, intensos y duraderos.

Beneficios de la Meditación A Nivel Espiritual:

- Ayuda al incremento de la intuición y la empatía con uno mismo y con los demás.
- Ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.
- Contribuye a un estado de relajación y balance emocional .
- El meditador empieza a sentirse parte del todo, en lugar de un simple elemento aislado de la naturaleza.
- Favorece el desarrollo de la consciencia.
- Nos convierte en personas más felices y equilibradas.
- Mejora la capacidad para regular nuestros pensamientos y emociones de forma natural.
- La meditación está unida al autoconocimiento por lo que nuestra vida interior se hará más clara y profunda.

La ciencia también documenta la relación de la meditación con los pensamientos y las actitudes positivas, ayudando a la liberación de químicos corporales que promueven la sanación del cuerpo y la mente.

Aún estos beneficios no son el verdadero objetivo de la meditación, sino más bien son apenas algunos incentivos. La meta es descubrir un camino hacia la paz y la felicidad suprema, más allá de todo entendimiento.

El objetivo principal de la meditación es la conciencia de ser parte de lo absoluto, pues en realidad todos somos uno con el universo, solo debemos deshacernos de los límites de los pensamientos y actitudes que evitan que lo experimentemos.

El estado de meditación es algo que no se puede enseñar por ser una experiencia individual de cada ser, sin embargo es posible orientar en la práctica de algunos ejercicios y **técnicas de meditación** que nos ayudan y preparan de manera natural para entrar en estado meditativo. La meditación al igual que el sueño es un estado que se logra si existen las condiciones adecuadas.