



NORTEVERDADERO.COM

# Meditación en la VIDA

¿Qué significa meditar y cómo hacerlo?

EBOOK GRATUITO

con José Carlos Martínez  
de Norte Verdadero





# ¿QUÉ SIGNIFICA MEDITAR?

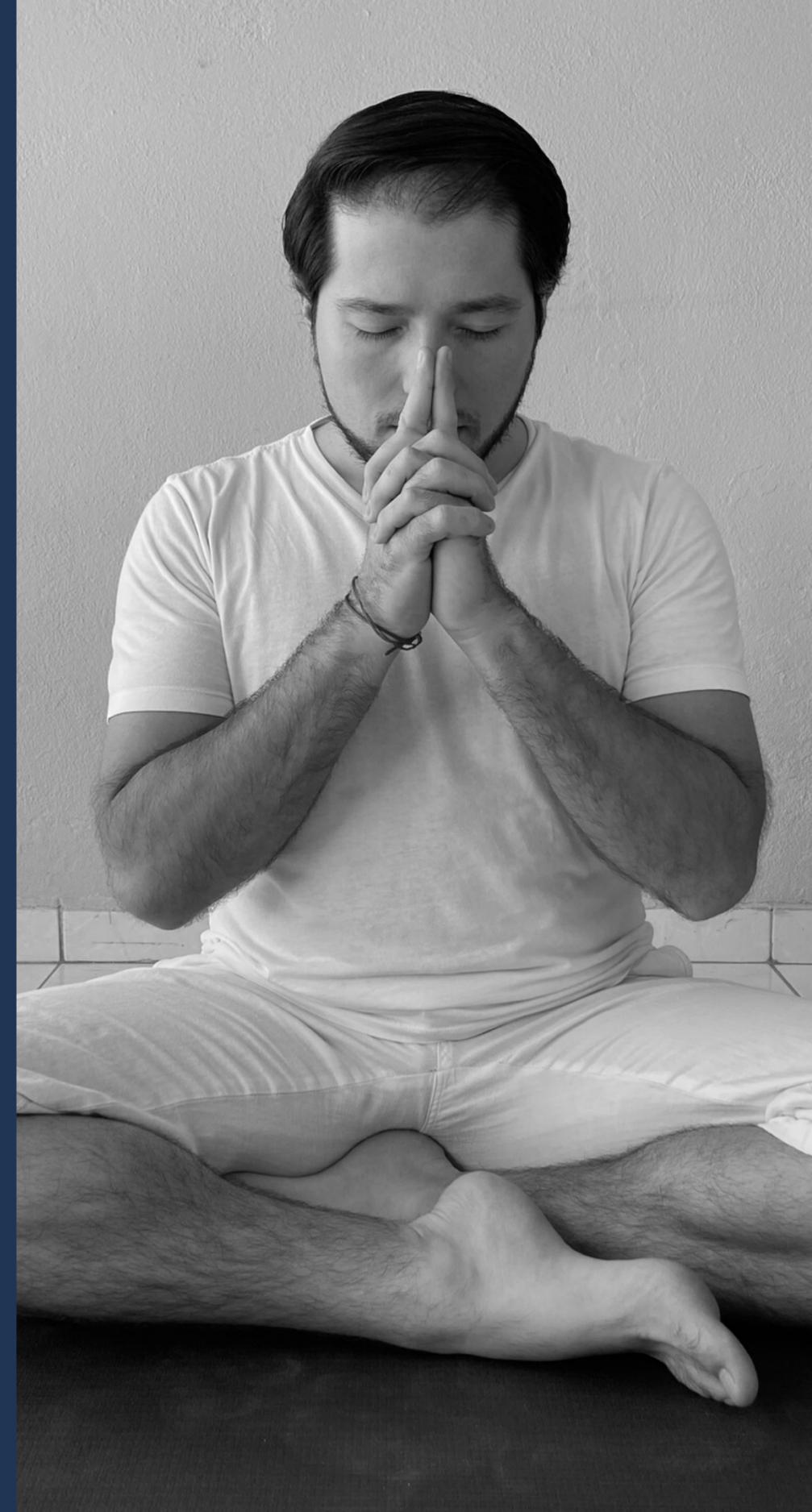
---

DEFINICIÓN DE LA RAE

"PENSAR ATENTA Y DETENIDAMENTE SOBRE ALGO."

**PERO ESTO NO TIENE MUCHO QUE VER CON LO QUE  
REALMENTE SIGNIFICA MEDITAR...**

DE HECHO ESTA DEFINICIÓN ES EXACTAMENTE LA MISMA  
QUE LA DE "REFLEXIONAR".





# LA MEDITACIÓN ES TU NATURALEZA

---

- Es dejar de pensar o tratar de hacer algo para simplemente SER.
- Más que una acción, meditar es lograr llegar al estado de no-acción donde sólo somos testigos de lo que ES y lo que sucede.
- Al meditar buscamos experimentar una liberación del pensamiento compulsivo para sólo vivir el momento presente con todo lo que nos regala.





**"CORRER, BAILAR, NADAR,  
CUALQUIER COSA PUEDE SER  
UNA MEDITACIÓN. SIEMPRE  
QUE TU CUERPO, MENTE Y  
ALMA ESTÁN FUNCIONANDO  
JUNTOS EN RITMO, ES  
MEDITACIÓN."**

*OSHO*



**LA MEDITACIÓN ES  
COMO EL BRILLO  
DEL SOL...**

---





NORTEVERDADERO.COM



La meditación es un estado que ya se encuentra dentro de ti, al acceder a la meditación estás entrando en conexión con tu esencia.



Es como el Sol que siempre está presente, sin embargo, hay días nublados donde pareciera que el Sol no está ahí. Aunque sabes que el Sol está ahí, con las nubes no puedes experimentar al 100% el Sol y su fuerza.



Meditar sería como tomar un avión y atravesar las nubes, cada vez que subes y regresas vas limpiando el cielo para abrir espacio y dejar que el brillo del Sol sea más visible.





# DEBES SABER...

---

## LA MEDITACIÓN

NO pertenece a  
ninguna religión.

## TOMA UNA ACTITUD LIGERA

Es mucho más un  
proceso de SOLTAR que  
de hacer.

## NO NECESITAS UN TEMPLO

Puedes meditar en  
cualquier lugar y  
momento cuando  
aprendes a hacerlo.



# ¿POR QUÉ VALE LA PENNA MEDITAR?

## MEJORA LA TOMA DE DECISIONES.

Aumenta el aprendizaje, la memoria, el enfoque y la capacidad de trabajar bajo estrés.

## DISMINUYE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS.

Reduce las preocupaciones y brinda fortaleza mental, resiliencia e inteligencia emocional.

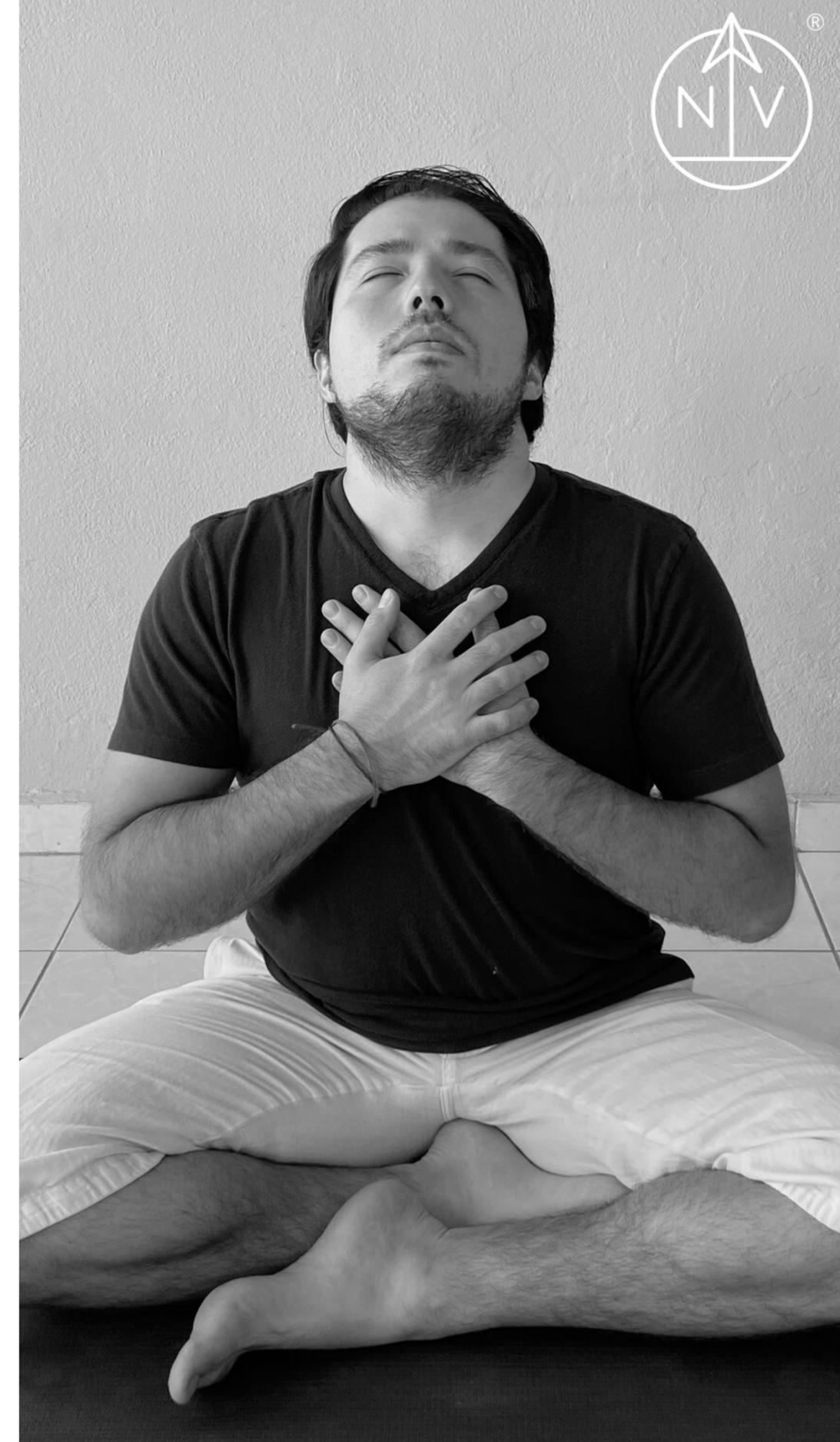
## MEJORA EL SUEÑO Y EL DESCANSO.

Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, inflamatorias, alergias, psiquiátricas, entre otras.

# ¿CÓMO MEDITAR?

---

- Confundimos *MEDITAR* con la técnica de meditación.
- La meditación no requiere una técnica en especial, sino sólo vivirlo.
- Las técnicas, sin embargo, nos permiten calmar y entrenar nuestra mente para atravesar los obstáculos y poder abrir las ventanas, las puertas o quitar las nubes para ver el Sol y así experimentar la meditación.





# HAY MUCHAS TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

---

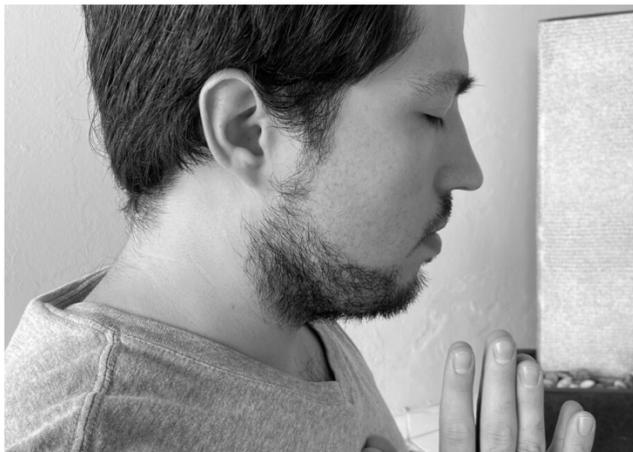
**PERO EN GENERAL SE BASAN EN UTILIZAR LA CONCENTRACIÓN.**

Cada que tu mente se distrae y te haces consciente de esa distracción, suavemente regresas tu atención a tu punto de enfoque.

Puedes hacer meditación guiada (a través de un maestro o guía) o hacer tu propia meditación.

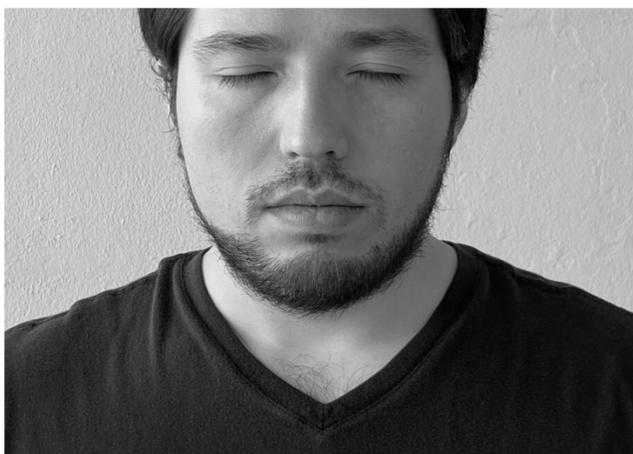


# Técnicas básicas para meditar por tu cuenta



## RESPIRACIÓN

El punto de enfoque es la respiración y observas elementos de tu respiración como la profundidad, fuerza, el ritmo y equilibrio entre inhalación y exhalación.



## ATENCIÓN PLENA

El punto de enfoque son las sensaciones corporales. Ejemplo: sentir el movimiento del pecho o sensaciones de las fosas nasales cuando respiras, sentir el contacto de la piel con la ropa o el piso, etc.



## ESCANEEO CORPORAL

Escanear tu cuerpo como si tuvieras una cámara de rayos x para identificar cómo se siente cada parte. No buscas cambiar ni juzgar nada, sólo hacerte consciente de lo que pasa.



# MEDITA CON NOSOTROS



## MEDITACIÓN GUIADA CUERPO DE LUZ

Una meditación para ir al interior y conectar con la luz que yace en tu interior dejándola que se expanda y te llene.

[Descargar](#)



## MEDITACIÓN GUIADA CENTRADO

Una meditación que te permite equilibrar tus energías femenina/masculina y conectar con lo Divino.

[Descargar](#)

# MATERIAL ADICIONAL

Los mitos de la meditación.



Los miedos alrededor de la meditación.



Tips para mejorar la calidad de tu respiración.



El concepto del testigo en la meditación y en la vida.



# ¿QUIERES SABER MÁS?

---

Acompáñanos en nuestro Taller Online que tenemos de regalo para ti **"El camino de vuelta a ti - Introducción a la Meditación"**.

Aquí podrás conocer nuestra forma de aproximarnos a la meditación y verás si resuenas con nuestra filosofía.

[Inscríbete](#)

Taller  
Introducción a la Meditación



El camino  
de vuelta a ti

**INSCRÍBETE**

<https://norteverdadero.com/tim/>



(+521) 812 355 4529



# ¿ESTÁS LISTO PARA IR MÁS ALLÁ?

Da el siguiente paso en tu camino y déjanos acompañarte para...



Desarrollar tu propia  
práctica de  
meditación sin  
 depender de nada  
ni nadie.



Aprender lo que  
realmente significa  
meditar.



Obtener  
herramientas para  
mantener la paz, el  
bienestar y el  
equilibrio.

# INSCRÍBETE

---

1. Revisa la información de nuestro curso de Meditación ONLINE.
2. Si sientes que esto resuena en tu interior y que es el impulso que necesitas en este momento inscríbete o contáctanos para mayor información.
3. Súmate para vivir una gran aventura de introspección, aprendizaje y crecimiento profundizando en el mundo de la meditación.

Inscríbete

## Meditación para la Vida Cotidiana

Curso ONLINE Teórico-Práctico



## INSCRÍBETE

[norteverdadero.com/meditacion](http://norteverdadero.com/meditacion)

 (+52) 812 355 4529





# NORTE VERDADERO

Somos un movimiento que te impulsa a **regresar a tu centro**, encontrar tu Verdadero Norte y darle **sentido a tu vida**.

Lo transmitimos a través de distintos pilares como la **meditación**, sonoterapia, yoga, espiritualidad y coaching.

Ofrecemos talleres, cursos y retiros en formatos **presencial y online**.

NORTEVERDADERO.COM



(+521) 81 2355 4529