

BIBLIOTECA LEOPOLDO JORGE GODOY

**Leopoldo Jorge Godoy**

# SENDEROS DE MEDITACIÓN

TREINTA PRÁCTICAS



Con la colaboración de  
**Beatriz Lobl**

gran**Aldea** EDITORES

Leopoldo Jorge Godoy

# SENDEROS DE MEDITACIÓN

TREINTA PRÁCTICAS

COLABORACIÓN: BEATRIZ LOBL

gran**Aldea** EDITORES



Godoy, Leopoldo Jorge

Senderos de meditación : treinta prácticas /  
Leopoldo Jorge Godoy ; Comentarios de Beatriz  
Lobl ; Editado por Estela Falicov. - 1a ed -  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Gran Aldea  
Editores - GAE, 2021.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online  
ISBN 978-987-8458-10-6

1. Meditación. I. Lobl, Beatriz, com. II.  
Falicov, Estela, ed. III. Título.  
CDD 158.128

Cuidado de la edición: Estela Falicov

Diseño de cubierta, interior y diagramación: Michelle Kenigstein

Primera edición: noviembre de 2021

2021 © Gran Aldea Editores

Tel.: (+54911) 3596-8675

ISBN 978-987-8458-10-6

[efalicov@gmail.com](mailto:efalicov@gmail.com)

[www.granaldeaeditores.com/](http://www.granaldeaeditores.com/)

Conversión a formato digital: Libresque

Se prohíbe la reproducción total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico incluyendo fotocopias, grabación magnetofónica y cualquier otro sistema de almacenamiento de información, sin autorización escrita del editor.

*A Luisina y Milagros, hija y nieta,  
siempre en nuestros corazones.*



# INTRODUCCIÓN

Cuando tomé contacto con la meditación, esta llegó a mi corazón al mismo tiempo que a mi mente y despertó en mí el impulso de seguir por ese camino.

Empecé a meditar siguiendo mi intuición y a medida que lo hacía podía profundizar más en ella. Comencé a dar clases de meditación a los instructores y tiempo más tarde al alumnado que concurría a Centro Sattva para tomar clases de gimnasia expresiva y hatha yoga.

Preparé dos talleres que transmití al instructorado y organicé “Encuentros para meditar” abiertos al público. Cada reunión era un descubrimiento sobre la respiración, el silencio, la conscientización de diferentes zonas del cuerpo, la conexión con el interno, la percepción de la paz interior, la serenidad, la armonía, la fortaleza y la plenitud.

Observé entre quienes asistían que algunos buscaban la meditación como una posibilidad de relajarse y sentirse más tranquilos; otros decían que necesitaban detener su mente y tener un poco más de paz y había quienes la buscaban como una puerta hacia planos elevados de

consciencia y un medio para conectarse internamente. Los Encuentros se realizaron durante más de diez años.

Al mismo tiempo hice la experiencia de meditar solo durante un año, tomando nota de los resultados y eso me impulsó a escribir mi primer libro, *El amigo interior*, de distribución limitada.

## CONTRIBUCIONES DE LA CIENCIA

También me interesé en investigar qué decía la ciencia sobre la meditación y supe que desde 1935 los científicos habían comenzado a estudiar los cambios que meditar producía en el cerebro: por ejemplo, se había descubierto por medio de neuroimágenes que en las zonas que controlaban la emoción aumentaba la materia gris. También se comprobó que el funcionamiento del cerebro se adapta al uso que se le da durante el desarrollo y algo que era realmente nuevo: aun en la edad adulta esta capacidad se conserva.

Las técnicas y los instrumentos científicos actuales, como la resonancia magnética funcional<sup>1</sup> y la electroencefalografía<sup>2</sup> permiten ver lo que sucede en el cerebro cuando las personas meditan y los cambios que se producen cuando lo hacen regularmente.

Celebramos los nuevos aportes de la ciencia, relacionando la meditación con el crecimiento de la materia