

Laurence Freeman, impulsor de la meditación para líderes

Presentará, junto con los profesores Alejandra Vallejo-Nágera y Fernando Tobías, las claves para reducir el estrés y alcanzar la armonía personal a través de la meditación

“Mindfulness, Meditación, Liderazgo. Propuestas para el siglo XXI”, encuentro organizado por la Universidad Pontificia Comillas y la WCCM España

Creatividad, concentración y claridad para tomar decisiones, también paz y salud, son los beneficios que cita Ray Dalio, fundador y presidente de Bridgewater -el mayor hedge fund del mundo-, cuando recomienda la meditación como herramienta para el éxito en los negocios y para el liderazgo. Y no es para menos, asegura que lleva 42 años meditando y está convencido de que es el factor que más ha contribuido a su éxito.

Dalio es uno de los impulsores de la meditación por todo el mundo y comparte enseñanza junto con otros líderes mundiales en el curso “Meditación y Liderazgo” de la universidad de Georgetown en Washington, que dirige Laurence Freeman.

Periodista, banquero, escritor sacerdote benedictino y director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, WCCM por sus siglas en inglés, Laurence Freeman está de visita en Madrid para presentar los beneficios de la meditación en una jornada organizada por esta comunidad en España y la Universidad Pontificia Comillas.

“Mindfulness, Meditación, Liderazgo. Propuestas para el siglo XXI”, es el tema central del debate que Freeman va a dirigir el próximo viernes 9 de febrero junto con Alejandra Vallejo- Nágera, profesora de Psicología Médica y Neuropsicología de la Universidad Autónoma de Madrid y Fernando Tobías, profesor de Habilidades Personales de la Universidad Pontificia de Comillas, ambos expertos en Mindfulness, en la sala de conferencias de ICADE (C/ Alberto Aguilera, 23).

“La meditación hace mucho más que reducir el estrés de los líderes, ayuda a alcanzar una armonía personal, a controlar el ego y conseguir una perspectiva personal y social”, afirma Freeman. Según su experiencia “la práctica regular de la meditación consigue desarrollar habilidades de liderazgo y hace más eficiente el trabajo de uno mismo y del resto de las personas de un equipo”.

Meditar desde niños

El padre Freeman lleva la enseñanza de la meditación por todo el mundo y a todos los niveles posibles. Por eso, también enseña a meditar a niños y no sólo como una práctica espiritual. Asegura que los niños pequeños son meditadores natos y su práctica les proporciona una habilidad esencial para enfrentarse al mundo actual, les enseña a hacer frente a tantas distracciones, a calmarse y a tomar distancia para afrontar los retos a los que se enfrentan a diario.

“Vivimos en una sociedad con unos valores materiales excesivos, ya no interiorizamos los valores espirituales y eso crea personas indefensas y heridas. Enseñar a meditar a los niños, a poner atención, es lo más importante que podemos hacer como educadores” afirma Freeman, quien a menudo participa en talleres en colegios y centros de todo el mundo, como el que va a realizar en el Colegio La Inmaculada de Madrid, con niños de entre 4 y 11 años.

Sobre Laurence Freeman

El Padre Laurence Freeman nació en Inglaterra y se licenció en Literatura inglesa en Oxford y en Teología en Canadá. Antes de entrar en la vida monástica trabajó en Naciones Unidas, en el sector financiero y como periodista. Hoy es sacerdote benedictino y el director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, una red internacional presente en 120 países, con 27 centros de meditación propios y más de 2.000 grupos que meditan semanalmente.

Desde hace cinco años imparte un curso sobre “Meditación y Liderazgo” en el programa MBA de Georgetown University, en Washington y sobre “Salud y Meditación, Sanando desde el Centro”, en el Royal College of Physicians de Irlanda.

Además de su trabajo en la vida contemplativa cristiana, Laurence Freeman lleva a cabo diálogos e iniciativas de paz, como la histórica Ways of Peace con el Dalai Lama. En 2012 recibió la distinción “Order of Canadá” en reconocimiento por su trabajo en el diálogo interreligioso y en la promoción de la paz mundial.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>