



El arte de la contemplación

La aventura de vivir con lucidez

Autor: Martín, Consuelo

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457565

Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,95 €

La contemplación no está separada de la vida; forma parte del vivir. De hecho, es la esencia misma de la vida.

Y porque es la esencia de la vida, contemplar no requiere de ningún conocimiento misterioso ni tampoco exige adiestrarse en una enrevesada técnica. Somos ya conciencia contemplativa. Así que basta con depositar la atención serenamente sobre el presente que acontece para que aparezca la lucidez con todo su brillo luminoso y claro.

Consuelo Martín nos revela en *El arte de la contemplación* que en todas las situaciones del vivir se puede contemplar. La contemplación se vive con todo. Así, todo puede ser transformado.

Contemplando descubrimos el porqué de la existencia, por qué sufrimos, por qué amamos. La unidad que crea la contemplación deshace todas las dudas originadas por la apariencia de separación, y las preguntas que nos hacemos, todas aquellas que permanecen sin aclarar desde el nivel del pensamiento, encuentran por fin respuesta.

La mente contemplativa está hecha de lucidez sin esfuerzo. Comprobémoslo contemplando. Es la única prueba posible.