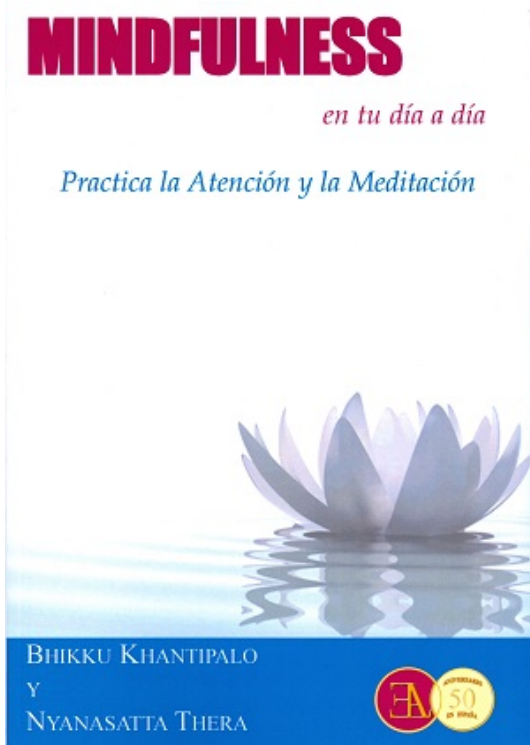


Mindfulness en tu día a día

Practica la atención y la meditación
Khantipalo, Bhikku; Thera, Nyanasatta

Editorial: E. L. A.
ISBN: 9788499501543
Páginas: 80
Dimensiones: 15 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 13,50 €



SINOPSIS

Es posible encontrar momentos en nuestro día a día para avanzar con la práctica de la meditación.

Para algunas personas cuya mente sea muy activa y estén inclinadas a distraerse, les convendría seguir con atención las acrobacias de la mente de un mono loco. De ese modo se desarrolla la facultad de inspeccionar la mente y ver dónde se ha ido.

¿Se ha ido al pasado, al presente o al futuro?

¿Se ha ido a la materia, a las sensaciones o quizás a las cogniciones, a las actividades volitivas o se ha ido a la conciencia?

Por el método de preguntarse “¿Dónde se ha ido?”, la mente distraída vuelve poco a poco a estar bajo la vigilancia de la mente atenta hasta que la atención forma un cimiento sólido para el desarrollo futuro.

Cuando la mente se ha calmado, se puede comenzar a practicar la meditación, para que surja la verdadera visión cabal.

Este método se llama “la sabiduría que conduce a la calma”. “Por mucho que pronuncies la palabra “luz”, no se enciende la luz. Por mucho que hables o pienses sobre el agua, no se aplaca tu sed.

No basta con decirle al enfermo cómo es el estado de salud.

Estas técnicas son los medicamentos. Esta obra es de una ayuda innegable para el meditador”.

- Ramiro Calle