



## **La verdadera meditación**

Esa luz en uno mismo

---

Autor: Krishnamurti, Jiddu

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456162

Páginas: 128

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 9,00 €

---

La meditación es la completa comprensión de la totalidad de la vida, de la que nace la acción correcta. La meditación es el silencio absoluto de la mente. [...] Solo en ese silencio total, completo y no adulterado se encuentra lo que es verdad, lo que existe de eternidad en eternidad. Esto es meditación.

En esta obra, Krishnamurti nos urge a descubrir por nosotros mismos la esencia de la verdadera meditación, la única capaz de originar la acción correcta en nuestra vida y en la sociedad.

Nos presenta una visión revolucionaria de la meditación, que niega todas las convenciones espirituales, los credos y dogmas religiosos, los rituales y las técnicas. Además, insiste en la necesidad de no tener intermediarios, de no seguir a nadie, a fin de que cada uno sea una luz para sí mismo.

La meditación en la vida cotidiana es la transformación de la mente, una revolución psicológica que significa vivir nuestro día a día con compasión, amor y con una energía que trasciende toda mezquindad, cerrazón y superficialidad. No se trata de una teoría o de un ideal, sino de algo que se expresa en cada movimiento de nuestra vida diaria. Cuando la mente está verdaderamente silenciosa, y no acallada por el deseo o la voluntad, surge una clase de movimiento totalmente distinto que no pertenece al tiempo.