

Atención plena momento a momento

Meditación vipassana

Namto, Sobin S.

Editorial: Prana

ISBN: 9789707322646

Páginas: 104

Dimensiones: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €



SINOPSIS

Una forma de encarar el sufrimiento causado por los dilemas de la vida es la práctica del desarrollo mental llamada meditación de introspección (Vipassana). Sus bases están en un discurso de Buda; esa proclama de liberación de las ataduras mentales creada hace más de dos mil años aún está viva.

Hay una salida al predicamento humano. Un enigma que debemos confrontar es el de nuestra propia naturaleza.

Acostumbrados a poner atención en lo que otros hacen o piensan, pocas veces miramos hacia nosotros mismos. Ésta es una invitación a hacer un viaje por la mente y eliminar de nuestra vida el engaño que la cubre.

Vipassana es una técnica para desarrollar las capacidades no cultivadas durante la actividad ordinaria.

Los goces y desalientos conforman nuestra realidad diaria; estamos atados a sentimientos neuróticos y sabemos que algo no funciona. Sin embargo, hay otra manera de vivir. ¿Qué haer con la maraña de emociones y pensamientos acumulados? Vipassana usa todo el contenido mental como preciado tesoro. La meditación de introspección disuelve aquello que oscurece y contamina nuestra vida. Toda persona puede realizar este proceso de purificación mental y desarrollar las condiciones para alcanzar una salud mental completa.

Atención plena momento a momento es la traducción de ...