

Meditación

La felicidad callada

Manzanera, Juan

Editorial: Dharma

ISBN: 9788496478688

Páginas: 174

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

Meditar sigue siendo tan útil como siempre lo ha sido. El desarrollo y los cambios en nuestra forma de vida no han podido reemplazar la necesidad humana de encontrar inspiración y descanso en el espacio interior. Hace tiempo que la meditación salió de los templos, ermitas y monasterios, y todavía hoy en día, cada vez más personas buscan momentos para sentarse en silencio y profundizar en su ser.

Este libro es una recopilación fresca y actual de artículos sobre el proceso espiritual en general y la meditación en particular. Profundo conocedor de la práctica budista, el autor nos presenta algunos elementos claves del camino espiritual para la vida cotidiana. En su lectura, encontramos aspectos que van desde la comprensión de la mente hasta la naturaleza más profunda del ser humano, pasando por reflexiones sobre el papel de la atención en la vida, las claves de una vida plena y satisfactoria o el modo de vivir con gratitud y armonía.

Lejos de ofrecernos una presentación teórica y distante, el autor nos invita continuamente a descubrir lo que somos, y a avanzar hacia una nueva visión de nosotros mismos que nos conduzca a la felicidad que deseamos. La felicidad callada no es la felicidad que nos prometen los logros, las pertenencias o las experiencias sensoriales, es la paz que reside continua y silenciosa en nuestra verdadera esencia.