

Meditación Tao

Salud, Serenidad, Energía interior

Vila I Oliveras, Jordi

Editorial: Alas

ISBN: 9788420305707

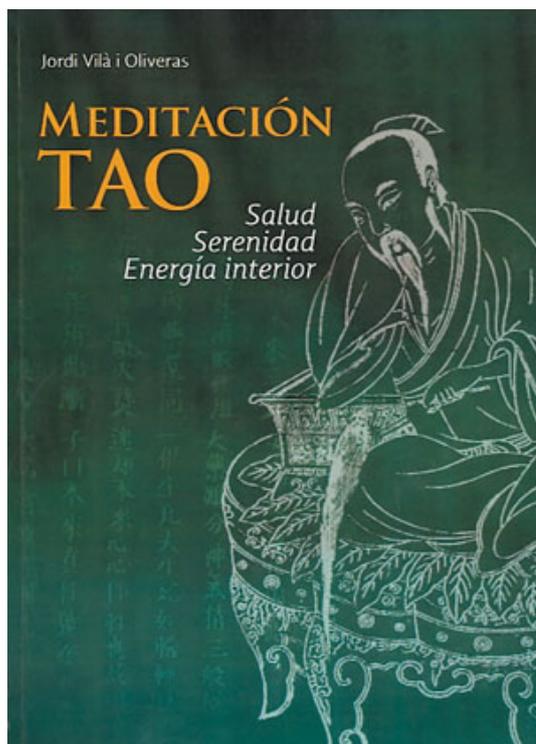
Páginas: 172

Dimensiones: 17 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

Coleccion: Taichi/Chikung



SINOPSIS

Dice un antiguo libro chino sobre la meditación:

«No importa el nombre que se le dé: no se trata de nada más que de hacer que tu mente y tu respiración dependan la una de la otra; que el yin y el yang entren en contacto en tu interior, y que tu espíritu y tu energía queden completamente entrelazados.»

En la antigua tradición de los seguidores del Camino (Tao o Dao), meditar es un proceso en el cual involucramos cuerpo, mente, respiración y energía interior, con el objetivo de poner fin al interminable flujo de pensamientos y emociones que saturan nuestros sentidos, para desarrollar un sentimiento de relajación, serenidad y quietud interior.

Con ello, conseguimos cultivar la salud y fomentar la larga vida; clarificar la mente, siendo además, el vehículo de entrada al nivel más alto de desarrollo espiritual, que es la fusión con la Energía Universal.

Las doce meditaciones que mostramos en la presente obra nos ayudan a utilizar nuestra mente de manera ordenada, serena, eficaz y clara, siguiendo un orden riguroso pero al alcance de todo tipo de personas.