

## Meditación

El camino a la libertad

Sesha

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484452102

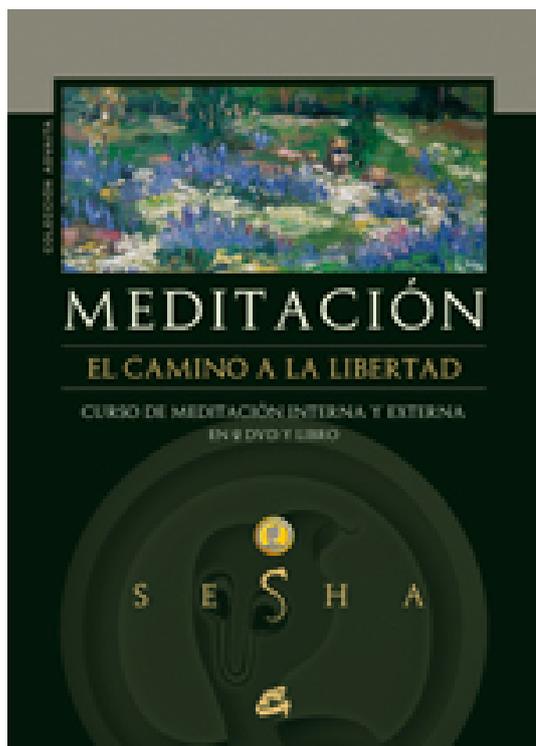
Páginas: 64 + 2 DVD (215 min.)

Dimensiones: 13,5 x 19 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 26,00 €

Coleccion: Espiritualidad - Advaita



### SINOPSIS

La práctica meditativa nació en Oriente, con los primeros arios, como mecanismo práctico para navegar por los inmensos océanos del Ser. La meditación trasciende los planos físico o mental para dirigirnos a mundo insospechados, a realidades que se hallan ocultas tras los velos del pensamiento. Es el camino que nos lleva a experimentar la realidad no-dual y a alcanzar la certidumbre de nuestra propia inmortalidad.

#### DVD 1

- 1- El presente como puente infinito. 20:22
- 2- La naturaleza ilusoria del yo. 09:43
- 3- Los cinco estados de conciencia. 16:26
- 4- Práctica meditativa interna: observación. 50:18
- 5- Práctica meditativa interna: concentración y meditación. 02:41

#### DVD 2

- 6- Práctica meditativa externa: observación. 28:35
- 7- Práctica meditativa externa: concentración. 08:35
- 8- Práctica meditativa externa: meditación. 07:44
- 9- Preguntas y respuestas. 43:38