

## Serena mente

La práctica de la mente serena

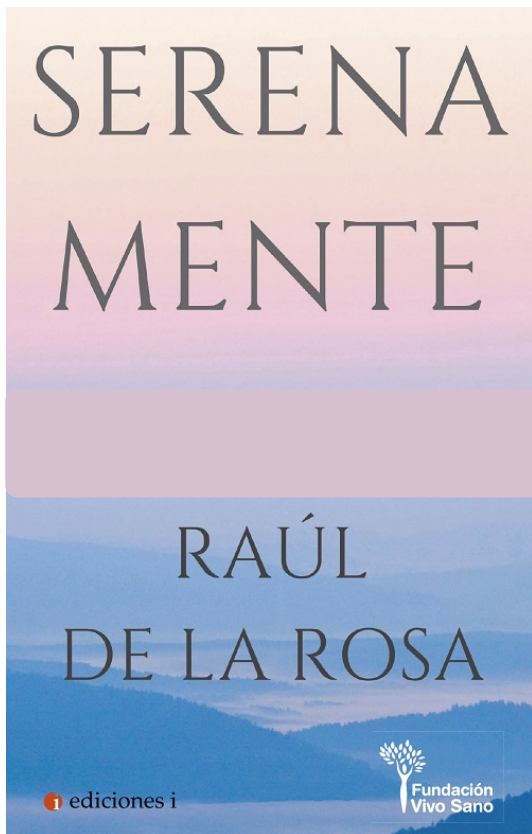
De La Rosa, Raúl

Editorial: Ediciones i

ISBN: 9788494827150

Páginas: 128

Dimensiones: 16 x 23 cm



La verdadera vida, la vida consciente, empieza cuando comenzamos a practicar con nuestra mente serena, cuando empezamos realmente a meditar.

Serena mente no tiene relación con determinadas técnicas, ni ninguna religión o filosofía ajenas a la práctica en sí. Podríamos decir que ciertas técnicas son para la mente el equivalente a darse un masaje o un baño caliente y relajarse pasajeramente; Serena mente es lanzarse al agua fría, despertar y lograr una mente serena de forma profunda y perdurable, es la consecuencia de entrar en el ámbito espiritual de nuestra propia mente serena.

La práctica de la respiración consciente y el buen uso de la mente nos permiten traer hasta nuestra realidad cotidiana la presencia consciente de la conciencia y nos acompaña en una vida de virtud y armonía interior.