

Meditación <<teoría y práctica>>

Una experiencia milenaria presente en todas las culturas

Editorial: Asociación Filosófica Vedanta Advaita
Sesha

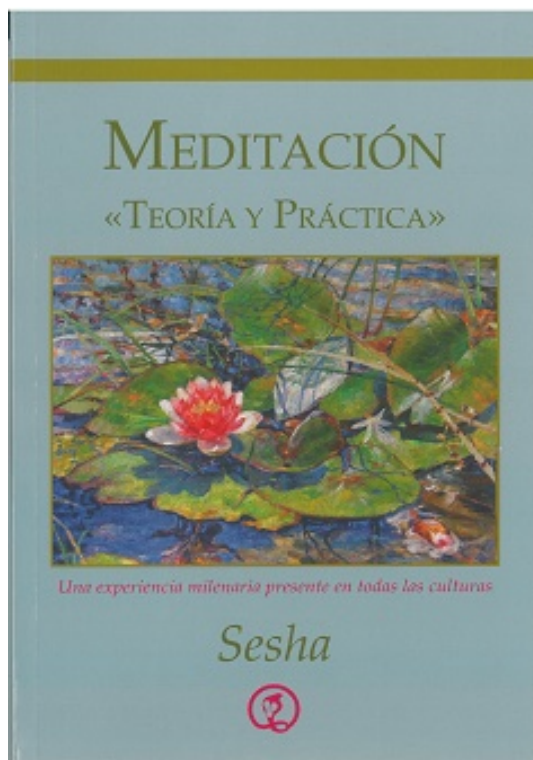
ISBN: 9788461685486

Páginas: 200

Dimensiones: 14 x 20 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €



SINOPSIS

La meditación es una práctica cuyo objetivo es la educación de la mente. La mente, así educada, logra establecer procesos de atención más continuos y presenciales. La atención continua sobre eventos presenciales propios del «aquí y el ahora» se convierte en catalizador de la cognición, llegando a modificar la percepción catapultándola a la interesante y desconocida experiencia no-dual.

Meditar es internarse en la actividad consciente y hacer gala de una experiencia firme en el acto de la comprensión. La conciencia es comprensión y la comprensión es conciencia. Por ello, estimular la atención y hacerla partícipe de la experiencia del presente, de manera ininterrumpida, se convierte en el escenario predilecto para una meditación sana. La meditación, practicada correctamente, estimula y afianza el sistema nervioso, erradica el estrés y permite advertir la suma de realidades que acercan al hombre a la naturaleza de lo divino y Lo Real.