

## Meditación auténtica

Descubre la libertad de la conciencia en estado puro

Adyashanti

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484451976

Páginas: 96

Dimensiones: 21 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,00 €

Colección: Espiritualidad



### SINOPSIS

¿Qué pasaría si dejases que todo fuese exactamente tal y como es?

¿Y si dejases de necesitar el control y, en su lugar, abrazases la totalidad de tu experiencia tal y como surgiera en cada momento?

En los catorce años que dedicó al estudio del zen, Adyashanti llegó a la conclusión de que la mayoría de los meditadores veteranos utilizaban la práctica como «un fin, en vez de como medio para llegar a un fin».

Invitándonos a realizar el «esfuerzo sin esfuerzo» que infunde el momento presente, Adyashanti sostiene, sin embargo, que sólo nos abrimos al arte de la meditación auténtica cuando nos libramos de todas las técnicas (incluso de nuestro concepto de «meditador») y nos concentramos en el estado natural.

«Nos han enseñado que el despertar es difícil, que despertar de la ilusión de la separación puede llevarnos años –nos explica Adyashanti-. En realidad, sin embargo, lo único que necesitas es la voluntad de mirar en las profundidades de tu experiencia aquí y ahora». MEDITACIÓN AUTÉNTICA te ofrece la oportunidad de recuperar el propósito original de la meditación: hacer de puerta de entrada a la «libertad indefinida del ser».

### MEDITACIÓN AUTÉNTICA

«Puede que seas un principiante en meditación o que tal vez ya lleves mucho tiempo ...