

La meditación vipásana

Joseph

Editorial: Dharma

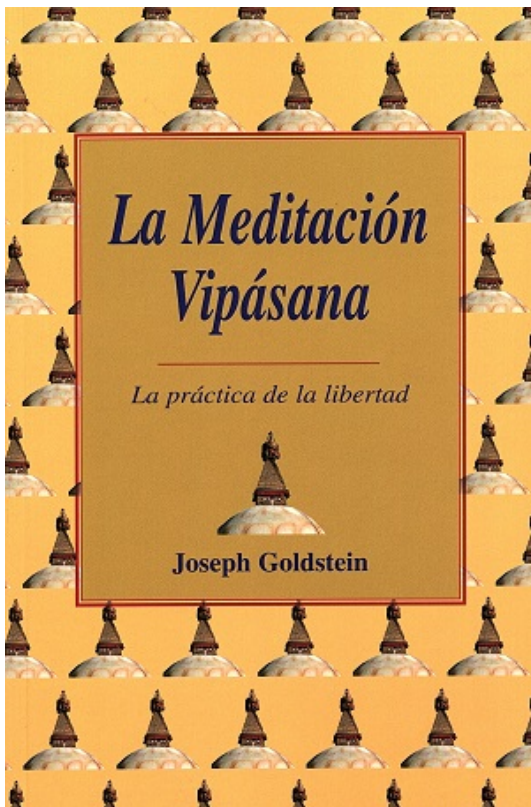
ISBN: 9788486615987

Páginas: 170

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,75 €



SINOPSIS

La meditación del conocimiento intuitivo (vipásana) es el núcleo de las enseñanzas del Buda, una práctica de atención que nos lleva hacia la libertad y la claridad de nuestra naturaleza esencial.

Fruto de veinte años de experiencia en la dirección de retiros de meditación, el autor explora una gran variedad de temas que preocupan a quienes meditan, tanto si son principiantes que asisten a su primer curso de meditación como si son practicantes que hacen retiros de larga duración.

Joseph trata e investiga los siguientes lemas:

- Cómo liberar la mente de las emociones perturbadoras del miedo, los celos, el enfado, la soledad, el sentimiento de culpa, el deseo y el aburrimiento.
- Las diferencias entre psicoterapia y meditación.
- Cómo conseguir ser felices: La práctica de la atención consciente, el amor y la compasión.
- Instrucciones detalladas sobre la meditación.
- Cómo explorar el dolor físico.
- La comprensión de la ausencia del yo.
- El arte de la comunicación sabia.
- Qué meditar a la hora de la muerte. "Una guía práctica para quien busque liberar la mente por medio de la meditación".

Daniel Golcman, autor de Inteligencia Emocional