

Meditación

Guía práctica para vivir despierto

Risom, Jens-Erik

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788486797225

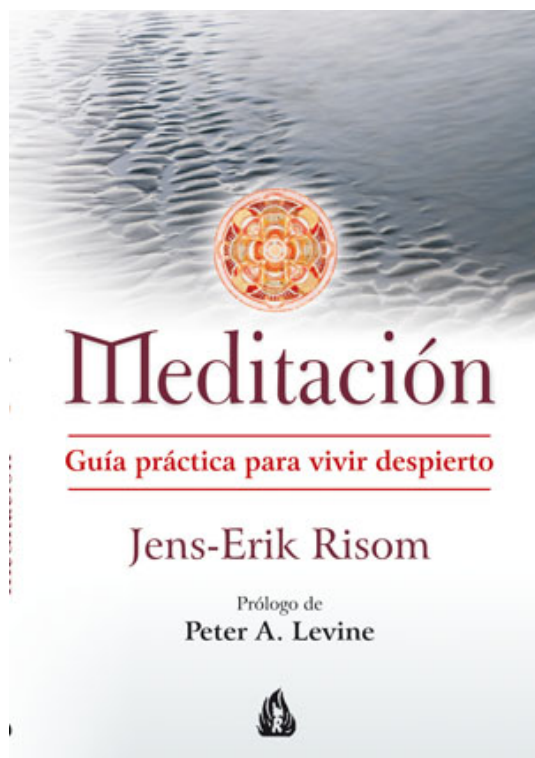
Páginas: 96

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,00 €

Coleccion: Gulaab



SINOPSIS

Meditación. Guía práctica para vivir despierto nos brinda un camino hacia la calma interna y hacia una experiencia más profunda de la vida cotidiana. Esta práctica exige estar presente en todo aquello que suceda y permitir que las cosas sean tal como son.

Esta obra fue desarrollada originalmente como un manual breve para ayudar a sustentar la práctica meditativa de los estudiantes en un curso de meditación de un año de duración, y ofrece un programa pormenorizado para incrementar la autoconciencia a través de ejercicios simples aunque reveladores. Esta conciencia, caracterizada por la atención abierta y la observación neutral, incrementa la capacidad de observar sin juzgar, permite transformarse sin forzar y abre el camino hacia un sentido más inmediato del significado y la alegría de la vida.

El autor, Jens-Erik Risom, empieza describiendo el propósito de la meditación y las «cuatro introducciones» (enraizamiento, atención a la respiración, plenitud de sentimiento y conciencia del testigo), y después presenta los pasos graduales para alcanzar la presencia, profundizar en la neutralidad, abrirse a la confianza, sentir la espaciosidad, y más.

La meta básica de la meditación es conseguir que nuestra presencia consciente deje de perderse en, o de identificarse con, el despliegue interminable de los estados ...