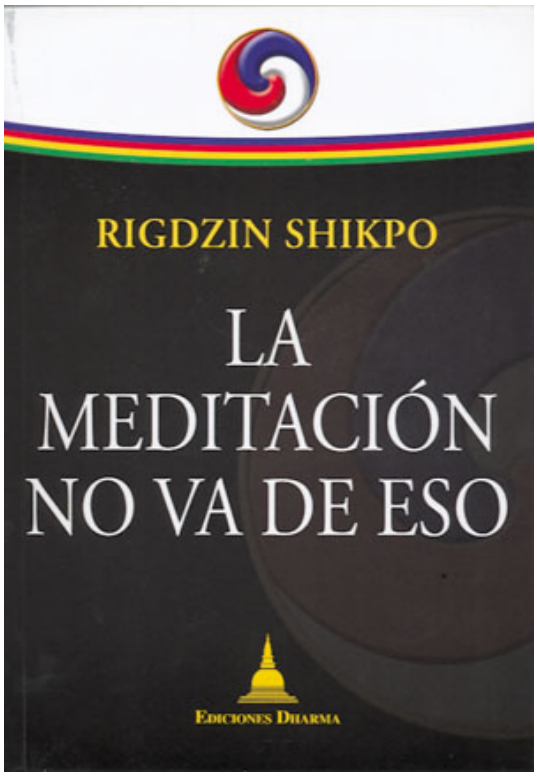
La meditación no va de eso



Shikpo, Rigdzin

Editorial: Dharma
ISBN: 9788496478695
Páginas: 171
Dimensiones: 12 x 17 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 10,00 €

SINOPSIS

En la meditación el conflicto surge cuando uno empieza a pensar: "¡Ajá!, por fin lo he logrado. A fin de cuentas se trataba de esto". En ese momento es posible desviarse del camino.

Es muy fácil, para un occidental que nunca ha practicado antes, verse abrumado al experimentar uno o más de estos *ñams* (experiencias durante la meditación), y pensar: "¡Caramba! De esto debe de ir la cosa".

Si uno acudiera a un maestro de meditación, éste seguramente se encogería de hombros y diría: "Sí, esas cosas pasan cuando la gente se sienta a meditar. No te preocupes. La meditación no va de eso".
La razón por la que el maestro diría algo así es porque existe la posibilidad de que uno empiece a pensar que lo importante es tener esas experiencias y les dé demasiada importancia. Uno puede empezar a crear un mundo fantástico a partir de estas sensaciones. Puede que este sea un mundo muy placentero, pero el budism no consiste en eso. El budismo trata de apreciar por igula todo lo que se experimenta.