editorial Kairós

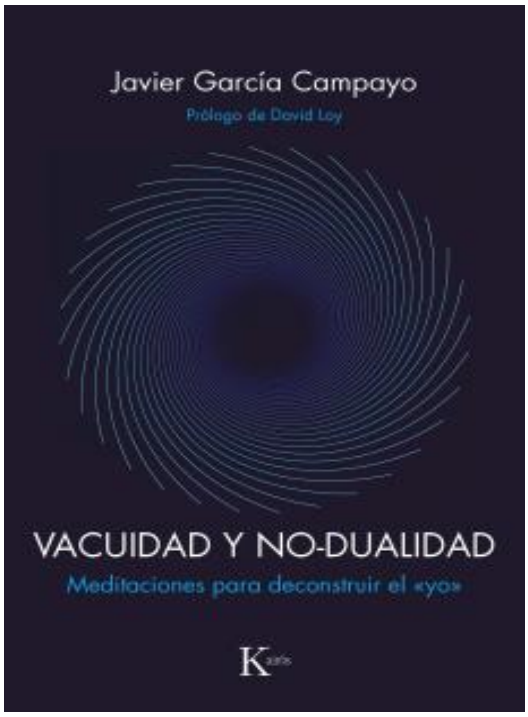
García Campayo, Javier

Vacuidad y no-dualidad

Meditaciones para deconstruir el "yo"

En la mayoría de las tradiciones espirituales las meditaciones deconstructivas del «yo» y las experiencias de no-dualidad están consideradas la cumbre de la práctica contemplativa. Por ello, han permanecido semi-ocultas durante siglos. La llegada del budismo y el hinduismo a Occidente durante el siglo XX generó un interés mundial sin precedentes por la práctica de la meditación. El fenómeno mindfulness es un magnífico ejemplo. Sin embargo, las prácticas deconstructivas siguen siendo desconocidas del gran público y apenas han empezado a estudiarse por la ciencia y la psicología.

Este es uno de los primeros libros en lengua española que revisa, de forma exhaustiva, la visión que las tradiciones orientales que han enfatizado la deconstrucción del «yo» –como el budismo, el taoísmo y el vedanta advaita–, han enseñado sobre este tema. Describe las principales prácticas meditativas diseñadas por el ser humano para intentar diluir la sensación de «yo». De esta forma, los lectores podrán llegar a experimentar algunos destellos de lo que significa la no-dualidad y la deconstrucción del «yo».



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	500
Mida	130x200x25 mm.
Pes	537
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499887593
PVP	22,00 €
PVP sense IVA	21,15 €

9788499887593