

editorial Kairós

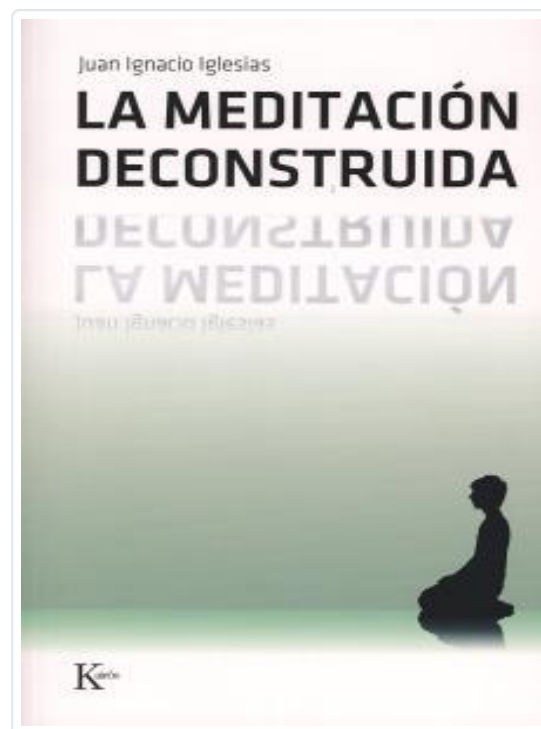
Iglesias Rodríguez, Juan Ignacio

La meditación deconstruida

Meditar está de moda. Se enseña a meditar en todas partes. Pero se trata de un meditar que ya ha sido metabolizado por el banal mecanicismo de nuestra cultura, según el cual ¿yo medito para obtener ciertos beneficios?. Hay, en cambio, un verdadero meditar en el que se descubre que no hay un ¿yo? que medita, sino que el meditar ocurre.

Sin embargo, los nudos que nos atan al pensamiento están firmemente arraigados. ¿Cómo deshacerlos? Observándolos. Solamente una atención lúcida, impersonal, puede desarraigar los profundos hábitos de la mente, deconstruirlos. La meditación es el puente que nos permite llegar a esa visión lúcida o, más bien, reencontrarla. Y lo hace exhibiendo, en sí misma, en su propio proceso, los condicionamientos, los hábitos. Así pues, el verdadero meditar es una deconstrucción, deconstrucción del ¿yo? que cree que medita, y autodeconstrucción, en la medida en que ese meditar parte de supuestos ilusorios.

"La meditación deconstruida" trata, pues, de exhibir nuestros nudos tal y como se manifiestan en el meditar mismo, con el fin de mostrar su ilusoriedad y, con ello, de hacer patente lo que somos: pura libertad.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	133
Tamaño	200x130x mm.
Peso	150
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788472456501
PVP	9,50 €
PVP sin IVA	9,13 €



9788472456501