

editorial **K**airós

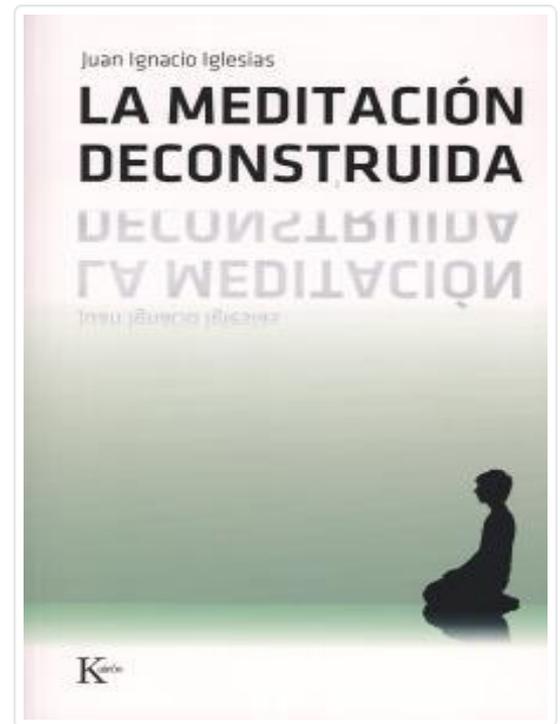
Iglesias Rodríguez, Juan Ignacio

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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	133
Neurria	200x130x mm.
Pisua	150
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788472456501
PVP	9,50 €
PVP,BEZik gabe	9,13 €



9788472456501