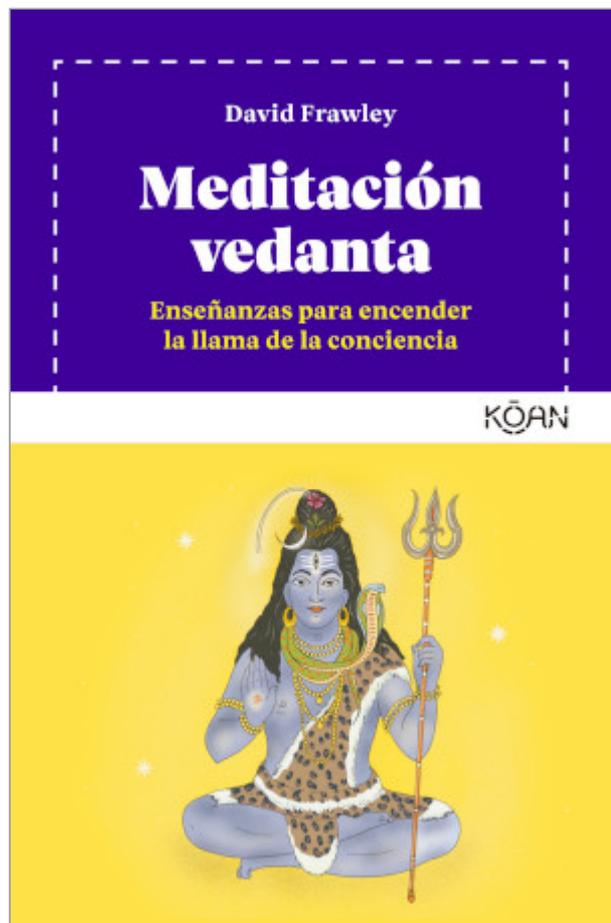


MEDITACIÓN VEDANTA

ENSEÑANZAS PARA ENCENDER LA LLAMA DE LA CONCIENCIA



Descripción:

Una cuidadosa y reveladora introducción a la tradición de meditación más antigua del mundo, el vedanta. Incluye una explicación simple, directa y completa de las principales enseñanzas de Ramana Maharshi.

A medida que el yoga gana popularidad en el mundo, cada vez más personas se interesan por sus raíces védicas tradicionales. Pero ¿qué puede aportar la meditación a nuestras vidas? Según el vedanta, la enseñanza espiritual más antigua y perdurable de la India, además de los beneficios para la salud, para el control y gestión del estrés, la meditación es el inicio de un viaje espiritual de autoconocimiento cuyo fin último es experimentar nuestra verdadera naturaleza.

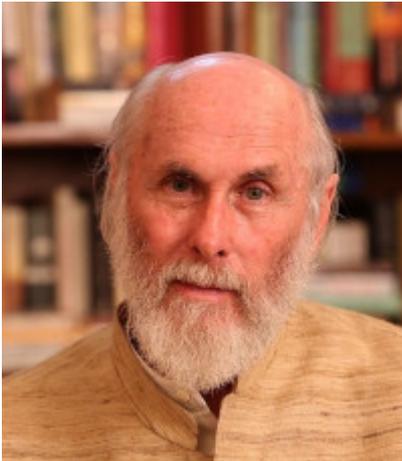
David Frawley presenta el vedanta adaptado a los problemas de nuestra vida y la mentalidad actual. Nos muestra cómo la práctica de la meditación puede ayudar a comprender la naturaleza de nuestros pensamientos, emociones y percepciones. Y lo hace con un lenguaje simple y contemporáneo. Sus breves capítulos son cápsulas que destilan sabiduría e invitan a numerosas relecturas.

Este libro es una perfecta introducción para quienes deseen iniciarse en el mundo de la meditación, así como una guía profunda para los estudiantes más avanzados. Y es una lectura obligada para cualquier persona inmersa en un viaje espiritual o que se dedique a la práctica y enseñanza del yoga.

«Meditación vedanta es una contribución importante a nuestra comprensión de los principios que subyacen a la expansión de la conciencia humana.»
(David Simon)

«El Dr. Frawley ofrece una deslumbrante introducción a la tradición de meditación más perdurable del mundo, mostrando el famoso “camino directo” hacia la iluminación de la India.» (Linda Johnsen)

«El Dr. Frawley es uno de los eruditos más importantes de ayurveda y ciencias védicas en la actualidad, un verdadero rishi o conocedor de la realidad. He obtenido una gran comprensión personal de su trabajo.» (Deepak Chopra)



DAVID FRAWLEY empezó a estudiar las enseñanzas de Ramana Maharshi en 1970. Desde 1978 colabora habitualmente con la revista *The Mountain Path*. Es profesor invitado en el Sringeri Shankaracharya Math, el centro vedántico más antiguo de la India, y ha recibido la bendición personal del Shankaracharya. Enseña en diversos centros vedánticos de Estados Unidos y es uno de los pocos occidentales que han sido re-conocidos como auténticos maestros vedánticos por la Vishva Hindu Parishad, la mayor organización religiosa hindú del mundo. Dirige el Instituto Americano de Estudios Vedánticos en Santa Fe, Nuevo México.

Más información .

Detalles del libro:

Título: **MEDITACIÓN VEDANTA**

Subtítulo: **Enseñanzas para encender la llama de la conciencia**

Título Original: **Vedantic meditation: lighting the flame of awareness**

Autor: **David Frawley**

Traducción de: **Diego Merino**

Editorial: **Koan**

Año de edición: **Septiembre 2021**

Nº de páginas: **208**

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **14 x 21**

ISBN: **978-8418223327**



Prefacio

La meditación es una práctica importante de espiritualidad y sanación en el mundo de hoy. El papel central que tiene la India en muchas de las tradiciones de meditación del mundo es de sobra conocido, pues es en esta región del planeta donde encontramos el origen de diversas tradiciones de meditación hindúes, budistas, jainistas y sijíes. Sin embargo, el vedanta, la tradición de meditación más antigua de la India, no siempre se comprende ni se le otorga el lugar que en realidad le corresponde, a pesar de que probablemente se trate de la primera tradición de meditación oriental que llegó a Occidente, donde arribó hace más de un siglo a través de Swami Vivekananda.

El propósito de este libro es presentar o reintroducir el vedanta de una manera personal y experimental para que el lector pueda establecer una conexión viva y directa con la ense-

ñanza. No se trata de una presentación académica que examine el tema desde un punto de vista puramente conceptual o histórico. Tampoco pretende ser una presentación tradicional que aclare términos técnicos de forma sistemática, dirigida a estudiantes que cuenten con una preparación o capacitación especial en la materia.

Dado que provenimos de un contexto cultural muy distinto, hoy en día a muchos occidentales nos resulta difícil adentrarnos en los textos indios y comprender su precisa pero densa terminología. Tampoco entendemos lenguajes ancestrales como el sánscrito, que son precisamente los más adecuados para explicar estos puntos de vista. Sin embargo, podemos comprender su sabiduría si se nos presenta en un lenguaje contemporáneo y en un estilo que guarde relación con las complicaciones psicológicas de nuestra vida diaria.

Este libro pone de relieve el aspecto práctico del vedanta como forma de meditación, que es la verdadera esencia de la enseñanza. Explica la meditación de una manera fluida y muestra una visión multifacética del vedanta y de la comprensión integral de la naturaleza humana que caracteriza a esta filosofía. El procedimiento de indagación meditativa propio del vedanta se lleva a cabo a través de una serie de cuestionamientos y contemplaciones. El libro está dividido en cuatro secciones:

1. La primera examina el contexto del vedanta y la autoindagación, que constituye su principal método.
2. La segunda se ocupa de algunos temas específicos (que, por lo general, no ocupan más de una o dos páginas) relacionados con los principales problemas y consideraciones que surgen en el camino espiritual contemporáneo.
3. La tercera contiene breves reflexiones sobre diversos aspectos y métodos de la práctica meditativa.
4. La cuarta presenta las enseñanzas de Ramana Maharshi, quien tal vez sea el maestro vedanta moderno más conocido y respetado, y el sabio autorrealizado más famoso de la India moderna.

Es mi deseo que este pequeño volumen nos sirva para conectarnos con los sabios que habitan eternamente en lo más profundo de nuestra conciencia como la llama que da sentido a la vida, al amor y a todos nuestros esfuerzos.

DAVID FRAWLEY (Vamadeva Shastri),
Santa Fe, Nuevo México,
enero de 2000