

editorial **K**airós

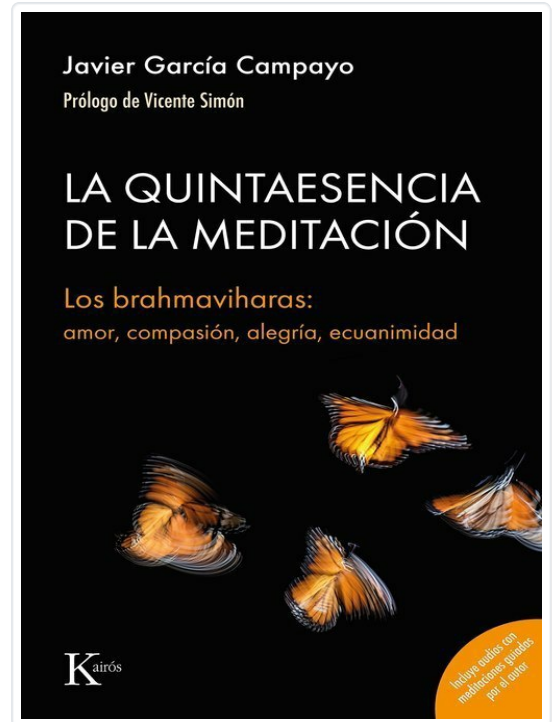
García Campayo, Javier

## La quintaesencia de la meditación

### Los brahmaviharas: amor, compasión, alegría, ecuanimidad

Algunas de las meditaciones más fascinantes que existen en las tradiciones contemplativas índicas son las denominadas «brahmaviharas» (moradas divinas de Brahma), también conocidas como los «cuatro inconmensurables»: la bondad amorosa, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad. Se consideran un elemento imprescindible para alcanzar el despertar, ya que constituyen la base de cómo deberían estructurarse las relaciones humanas armónicas y se utilizan en las absorciones meditativas y el cultivo de la quietud.

Con el rigor que le caracteriza, Javier García Campayo analiza la historia de estas meditaciones (comunes al budismo y a la tradición yoga), los textos budistas que las desarrollan, sintetiza las evidencias científicas existentes acerca de sus logros y ofrece las instrucciones completas para cultivarlas. También incluye una serie de meditaciones preparatorias cuyo objetivo es resolver los principales obstáculos que surgen en la práctica.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	304
Neurria	200x130x19 mm.
Pisua	339
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788411212861
PVP	20,00 €
PVP,BEZik gabe	19,23 €



9788411212861