

Paul Dennison

# LA CONSCIENCIA JHĀNA

LA MEDITACIÓN BUDISTA  
EN LA ERA DE LA NEUROCIENCIA

*Un libro de meditación que une ciencia y espiritualidad*



EDITORIAL CÁNTICO  
COLECCIÓN O LUZ DE ORIENTE

# La consciencia Jhana

## La meditación en la Era de la Neurociencia

«Este libro es una notable investigación de la sensibilidad desde la doble perspectiva del budismo y la neurociencia contemporánea. El autor -experto en ambos campos- describe el primer estudio científico de la meditación jhana y establece una convincente consonancia entre el modelo budista del origen interdependiente y las formulaciones actuales de la neurociencia. Dennison ofrece muchas ideas intrigantes y fundacionales sobre la mente, el cerebro y la naturaleza ilusoria del yo. Quizá lo más destacable sea que ciertos estados cerebrales -normalmente asociados al sueño, la ensoñación e incluso la epilepsia- pueden ser invocados a voluntad por practicantes expertos, lo que confirma la capacidad humana de controlar los procesos atencionales del cerebro. Éste es el santo grial de muchas psicoterapias, un santo grial que ahora sabemos que existe, gracias a la brillante síntesis de Dennison. Más allá de las profundas implicaciones terapéuticas de este libro, hay algunas observaciones reveladoras sobre el yo psicológico. Quizá mi favorita sea que podría argumentarse que tanto los modelos budistas como los de la lógica científica apoyan la opinión de que las afirmación "yo soy" es impermanente y no tiene realidad última. Estoy seguro de que esto es absolutamente correcto.» -Karl Friston, profesor de neurociencia del University College de Londres

«Las antiguas tradiciones de la práctica del jhana se creían perdidas u olvidadas. El extraordinario libro de Dennison muestra cómo siguen practicándose y prosperando, a menudo fuera de Asia. En base a sus recuerdos personales, su trayectoria meditativa y su investigación neurológica, Paul Dennison, profesor de meditación y psicoterapeuta, nos relata su proceso personal y su investigación psicológica: los primeros años de la práctica meditativa en el Reino Unido, así como sus amistades con Trungpa Rinpoche, Ato Rinpoche y Anandabodhi (Namgyal Rinpoche). Dennison explora la práctica del jhana profundo y la meditación sin forma a través de procedimientos y sistemas científicos de medición valiéndose de encefalogramas asombrosamente eficaces: Dennison vincula su estudio avalado por la universidad con experiencias personales de meditación. Un libro inusual e importante que sitúa los misteriosos textos budistas en su contexto natural y vivo.» -Sarah Shaw, autora de "El arte de escuchar".

» Paul Dennison

MEDITACIÓN • Luz de Oriente • Cántico



PAUL DENNISON, es miembro fundador y ex presidente del Samatha Trust, organización que fomenta la práctica y el estudio de la tradición de meditación samatha-vipassana. Ha sido físico investigador, orfebre y comerciante de piedras preciosas, monje en la Tailandia rural, psicoterapeuta y psicoanalista.



Thema: QRF  
978-84-19387-97-4  
326 páginas  
Rústica con solapas  
14 x 21.5 cm · 425 g  
PVP: 26.95 €