

MANUEL FERNÁNDEZ MUÑOZ

VIAJE a la INDIA para APRENDER MEDITACIÓN

«Cuando me acerqué a la meditación descubrí cuánto pesa el ser. Así, en el no-ser, encontré descanso. Pero, oh sorpresa, en ese vacío me topé con mi auténtica existencia.»

ALMUZARA

Viaje a la India para aprender meditación

Cuenta una antigua tradición que existen lugares alrededor del mundo que nos están llamando... Dicen que a Jerusalén se va para rezar, a Nueva York para hacer negocios, pero a la India se viene para aprender a meditar. Posiblemente no haya otro lugar en la Tierra que guarde tan viva la práctica de la meditación como los ashram del país de los saris y de los turbantes, de los ídolos con cabeza de elefante y de los innumerables dioses de piel azul que nos miran sentados desde una flor de loto, con una pierna adelantada, dispuestos a levantarse rápidamente para venir en nuestro auxilio cuando los necesitemos.

Manuel Fernández nos sumerge en una intensa y conmovedora travesía hacia la India, un lugar esencial para cada peregrino. Un viaje para buscarte y encontrarte siguiendo tu camino interior, en el que la meta eres tú pues la meditación es el arte de sentarse, es el arte de sentirse, de conectar con uno mismo y con todo lo que nos rodea.

Si algo ha legado la India a la historia de la humanidad, ha sido la práctica de buscarse a uno mismo, de volver la mirada exterior para hacerla interior y el arte de espiritualizar la mente. Si liberásemos el espacio que ocupamos en nuestra cabeza llenándolo de prejuicios, miedos, frustraciones y oscuridad, la luz del universo se colaría en nuestro interior. Esa luz, con el tiempo, bajaría a los ojos y nos haría ver el mundo con la mirada celestial. A liberar ese espacio en la mente, yo le llamo meditar. Por eso te invito, oh peregrino que te buscas a ti mismo, a que te unas a mi viaje, donde recorreremos no solo la India, sino también los entresijos de nuestra propia consciencia para conseguir tener un cuerpo sano y una mente en calma para poder vivir una vida plena y feliz.

» Manuel Fernández Muñoz

Espiritualidad • Editorial Almuzara



Manuel Fernández Muñoz es diplomado en Ministerio Pastoral y Capellanía. Monitor de yoga, meditación y taichí. Escritor y viajero incansable, ha recorrido el mundo y estudiado la espiritualidad de casi todas las religiones, bebiendo de ellas directamente. Ha convivido con chamanes en Sudamérica, estudiado meditación y budismo en la India y ha pertenecido a numerosas escuelas de mística en Argelia, Marruecos, Chipre, Turquía y Siria. Es colaborador habitual de numerosos programas, entre los que destaca «Espacio en Blanco» (Radio Nacional de España). Ha publicado artículos en prestigiosas revistas como Enigmas y Año Cero. Autor, entre otros libros, de 99 cuentos y enseñanzas sufíes (Almuzara), 33 secretos infalibles para atraer la felicidad y la paz (Cydonia), 50 cuentos para aprender a meditar (Cydonia), Guía histórica, mística y misteriosa de Tierra Santa (Almuzara), Juicio a Dios (Almuzara), 15 minutos al día para dormir a pierna suelta (Cydonia), El Grial de la Alianza (Almuzara) y Jesús no era cristiano (Guante Blanco).



IBIC: VXM; HPDF
978-84-17797-17-1
224 páginas
Rústica con solapas
15 x 24 x 1.3 cm • 400 g
PVP: 21 €