

La Meditación. La Fuente de la Verdadera Felicidad

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

La Meditación. La Fuente de la Verdadera Felicidad

Rafael Canneti

Uno de los grandes logros que una persona puede alcanzar en su vida es darse cuenta de que la felicidad no está nunca condicionada ni por factores ajenos a ella, ni por las cosas materiales del mundo, sino que la fuente de la felicidad brota de sí mismo, concretamente de su relación en paz consigo mismo y con su entorno. Pero, ¿cómo se consigue? La mayoría de las tradiciones religiosas han afirmado y, últimamente la ciencia lo ha confirmado, que la meditación es la llave que hace fluir la fuente de la felicidad. Una mente calmada, un ánimo sereno y

equilibrado, unas reacciones emocionales sanas, una percepción de la existencia correcta o una relación con el mundo y las personas sin estrés o agresividad son algunos de los frutos que la práctica de la meditación procura, siendo además el umbral por el que el ser humano puede acercarse a la espiritualidad. En este libro, un estudioso y practicante asiduo de meditación durante décadas, nos muestra las principales prácticas meditativas de distintas tradiciones como la meditación zen, la vipassana, cristiana, sufí o taoísta entre otras, todas ellas expuestas de modo tan asequible como profundo. Una obra que, en este mundo confuso y carente de valores, se hace especialmente necesaria tanto para los que ya practican alguna de ellas, como para cualquier persona que quiera acceder a sus frutos y alcanzar la felicidad.

Rafael Canneti Es economista. Durante su dilatada vida laboral fue encargado en una multinacional del mercado Latino-Americano y posteriormente director de sus filiales europeas. En el curso de su intensa vida profesional supo dedicar parte del tiempo libre a mantener contacto con grupos dedicados al estudio y la conservación de la Doctrina Tradicional, al esoterismo entendido como principio y camino en una vida recta, tal como fue definido en el siglo XX por autores como Schuon, Coomaraswamy, Guénon... A partir de 1991, se dedicó más intensamente a sus estudios y es maestro de TaiChi. Enseña "TaiChi para la Salud" en varios clubs privados y, desde 2012, tiene un programa especial para los pacientes con enfermedad de Parkinson en el Hospital Universitario La Princesa, de Madrid.