

Meditación: Expandiendo tu Luz Interior



Fecha de publicación: 8 marzo, 2011

Autor: Jaime Antonio Marizán

Longitud de impresión: 101

Idioma: Español

PDF

Si alguien me preguntara cuál ha sido la mayor satisfacción con el libro *Meditación*, le diría que está representada por las miles de gracias recibidas, los cientos de abrazos y las lágrimas de alegría con que tantos me han obsequiado: ese es mi mayor premio.

Comencé a meditar por una inspiración natural, es como si esa información ya estuviera grabada en mis genes. Sin embargo, todo tomó un giro más serio y profundo el día en que tuve una exaltación de la consciencia, y en completo éxtasis, la visión del mundo comenzó a cambiar, permitiéndome acceder a un estado de paz, armonía y gran fortaleza mental.

A partir de esa experiencia inicié un estudio profundo sobre *Meditación* y estudié con grandes meditadores, de los cuales aprendí técnicas importantes. No obstante, mi mayor

descubrimiento fue darme cuenta de que la Meditación no es solo para quince o treinta minutos diarios, es un estilo de vida, que incluye la reducción del estrés y adquirir un estado natural de paz y lucidez mental.

Mi meta con el libro Meditación es proveer una serie de ejercicios que desarrollarán la concentración y las habilidades mentales que son necesarias para alcanzar el éxito en la Meditación. En el libro, la Meditación se observa como una graduación a la cual se llega luego de cursar algunas materias básicas, entre las que se encuentra la concentración, el control mental y la paz interior.

Una de las motivaciones para escribir este libro fue observar a muchas personas que se inician en la Meditación y al cabo de unos días o meses dejan de practicarla. Lo anterior se debe a que están cometiendo errores con la Técnica, pues te aseguro que cuando alguien comienza a gustar los frutos de la Meditación, vivirá siempre con el anhelo de que llegue el momento para focalizar la mente en el silencio.

Cuando se cuenta con las técnicas precisas, meditar es fácil, incluso, puedo asegurarte que es la actividad más placentera y gratificante que podemos realizar.

<http://yep.pm/fw7ktKji5/L03hKd9SP.pdf.rar>