

A menudo suponemos que la meditación es una prueba de aguante: cuanto más tiempo podamos estar sentados, quietos y tranquilos, más espirituales seremos. También suponemos que se ha de practicar en un lugar retirado, sereno, hermoso, muy lejos de la vida cotidiana. Pero, naturalmente, los beneficios de la meditación, como la tranquilidad, el conocimiento de uno mismo y la claridad de pensamiento, deberían estar disponibles cuando más los necesitamos. Y la práctica de la meditación debería ser factible en todas partes.

Para relajarse no es necesario irse a un retiro espiritual, dejar el trabajo o encontrar veinte minutos al día para aislarse de todo. La calma y la alegría de vivir están siempre a nuestro alcance, y cualquier momento nos ofrece la oportunidad de conseguirlas. ¿Por qué no buscar paz interior en este mismo instante?

Martin Boroson, formado en psicología transpersonal con el doctor Stanislav Grov, nos enseña que basta un instante para que la realidad ordinaria dé paso a otra mucho más grande. Para conseguirlo, propone una serie de ejercicios estructurados, basados en la práctica de la meditación, que sólo requieren un minuto diario. Pueden realizarse

en cualquier parte: mientras esperamos en el médico, haciendo cola, en un atasco... Poco a poco, los tiempos se irán acortando hasta que no necesitaremos ninguno en absoluto. Pronto comprobaremos cómo esos breves instantes se amplifican por sí mismos, resuenan unos con otros y empiezan a cambiar la perspectiva de la vida.

La recompensa es inmensa: el «yo» que acabe el libro será distinto del «yo» que lo empezó. La clave radica en estar presente en cada instante y abierto a sus posibilidades.

«El ahora es milagroso –dice el autor–, porque cuando experimentamos el momento presente en toda su plenitud y renunciamos a cualquier idea de pasado o futuro, incluso a la existencia de un pasado o un futuro, estamos rozando la eternidad.»



## Martin Boroson

Martin Boroson, nacido en Nueva York, estudió filosofía oriental en la Universidad de Yale. Profundamente interesado también en la psicología y en la filosofía occidentales, se formó en psicología transpersonal con el doctor Stanislav Grov, creador de este enfoque psicológico y uno de los grandes pensadores de nuestro tiempo. Es fundador y director del proyecto Temenos, dedicado a la formación de artistas y al desarrollo de formas de producción creativas. Tanto en sus libros como en conferencias y seminarios, adapta la filosofía oriental a la mentalidad de occidente y enseña a millones de personas técnicas modernas, eminentemente prácticas, para alcanzar la sabiduría.

Título  
*Respira*

Autor  
**Martin Boroson**

Fecha de lanzamiento  
**24/11/08**

Sello  
**Urano**

P.V.P.  
**12 €**

  
**URANO**  
www.mundourano.com

Para más información:

**EDICIONES URANO**  
Dpto. de Comunicación y Prensa  
www.edicionesurano.com  
Tel.: 902 13 13 15