

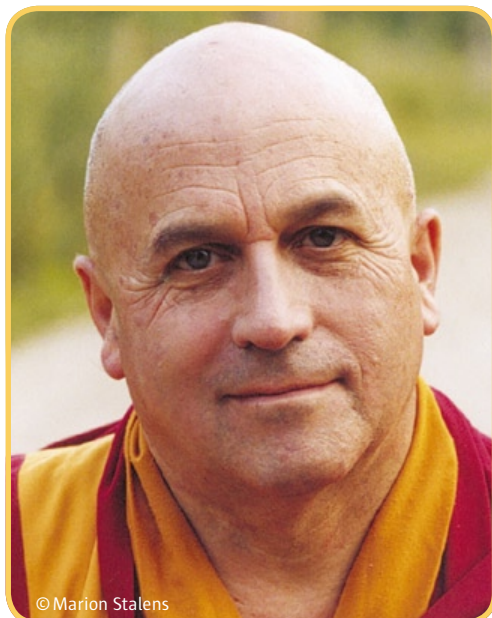
¿Cuánta energía dedicamos a cambiar las condiciones externas de nuestra vida? ¿Alguna vez hemos pensado que, a fin de cuentas, es el espíritu el que crea la experiencia del mundo y la traduce en forma de bienestar o sufrimiento? Si modificamos nuestra forma de percibir las cosas, transformamos nuestra calidad de vida. Y eso se consigue a través de un entrenamiento del espíritu que llamamos «meditación».

Como punto de partida, podemos preguntarnos cómo afrontamos nuestra existencia. ¿Nos conformamos con improvisar día tras día? ¿Sentimos, en el fondo de nosotros mismos, un malestar difuso, un anhelo de bienestar y plenitud? Todos disponemos del potencial necesario para liberarnos de los estados mentales que sustentan nuestros sufrimientos y encontrar la paz mental. Transformarse interiormente impulsando el propio espíritu es la más apasionante de las aventuras.

Desde hace diez años, Matthieu Ricard, gran embajador del budismo en Francia y asesor personal del Dalai Lama, participa en varios programas de investigación científica sobre los efectos de la meditación, investigaciones que han demostrado su clara influencia sobre el desarrollo de cualidades como la atención, el equilibrio emocional, el altruismo y la paz interior. La disminución de la ansiedad y de la vulnerabilidad al dolor, un descenso de la tendencia a la depresión y a la ira, y el fortalecimiento del sistema inmunitario y del

bienestar general, son otros de los beneficios que puede aportarnos su práctica regular.

*El arte de la meditación* es una pequeña joya en la que Matthieu Ricard ha reunido instrucciones extraídas de las fuentes más auténticas del budismo para todos aquellos que desean sinceramente ejercitarse en la meditación. La guía espiritual y filosófica más accesible para todos los buscadores y buscadoras que desean iniciarse en la práctica de una meditación universal, basada en el amor altruista y el desarrollo de las cualidades humanas.



© Marion Stalens

## Matthieu Ricard

Reconocido internacionalmente como el gran embajador del budismo en occidente, es asesor personal del Dalai Lama y ha vivido en un monasterio de Nepal, donde se ha consagrado a la vida monástica y a la preservación de la cultura tibetana, además de llevar a cabo diversos proyectos humanitarios. Biólogo molecular, hijo de un filósofo ateo, dejó su carrera en Francia para abrazar el budismo y fue declarado por la Universidad de Wisconsin (EE UU) como «el hombre más feliz de la tierra» tras participar en un estudio sobre neurociencia afectiva. Autor de libros de enorme éxito, en España ha publicado, entre otros títulos, *En defensa de la felicidad* y *El infinito en la palma de la mano*, ambos editados por Ediciones Urano.

Título: *El arte de la meditación*

Autor: **Matthieu Ricard**

Sello: **Urano**

P.V.P.: **13 €**

Fecha de lanzamiento: **12/10/2009**

  
**URANO**  
www.mundourano.com

Para más información:

**EDICIONES URANO**

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15