

ELOGIO DE LA SOLEDAD

Stephen Batchelor

Una profunda reflexión sobre la vida en soledad en un mundo hiperconectado.

Su autor, Stephen Batchelor, es el mayor experto occidental en budismo y meditación.

Universalmente reconocido, Batchelor es un destacado defensor de un budismo agnóstico o secular que regresa a las fuentes y se despega de toda creencia religiosa o irracional.

Aun estando en compañía, pasamos mucho tiempo a solas, absortos en nuestros pensamientos y sentimientos. Sin embargo, la soledad implica algo más que estar solo. Proporciona un tiempo y un espacio que nos permite desarrollar la calma interior y la autonomía necesarias para poder responder al mundo sin ser inundados de deseos, miedos, fobias y opiniones. La verdadera soledad es una forma de estar en el mundo que hay que cultivar. No se puede encender y apagar a voluntad. La soledad es un arte que hay que refinar y consolidar mediante el entrenamiento mental. Practicar la soledad es consagrarse al cuidado del alma.

Stephen Batchelor, maestro y sabio budista conocido en todo el mundo por su enfoque agnóstico, quiso saber cómo era estar separado del mundo y, al cumplir sesenta años, decidió hacer de la soledad una práctica y un modo de vida. Pasó tiempo en enclaves sagrados de México, Japón o la India, participando en retiros, experimentando con plantas sagradas y aprendiendo a mantener una mentalidad abierta y curiosa. *Elogio de la soledad* nace de este viaje externo e interno, salpicado con las reflexiones y vivencias de otros exploradores de la soledad, desde la enigmática pintora Agnes Martin, que decidió dar la espalda al mundo para forjar una visión propia, hasta el canadiense Robert Kull, que lo dejó todo para pasar un año a solas en una isla deshabitada de la Patagonia.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 16€
224 páginas
Lanzamiento:
enero de 2021

Elogio de la soledad nos anima a practicar una soledad contemplativa, a través de actividades artísticas o sencillamente de la meditación, para poder acceder a un espacio lúcido de libertad, asombro e inspiración, y descubrir lo que de verdad nos importa.

Stephen Batchelor

Es artista, profesor universitario y erudito budista de origen británico que desde hace treinta años enseña meditación en el centro Gaia House de Inglaterra y ofrece seminarios y retiros por todo el mundo. Cuando solo contaba dieciocho años viajó por distintos países orientales, donde conoció diversas tradiciones budistas. En esa época conoció al Dalái Lama y, durante tres años, formó parte de su comunidad monástica. Hoy es un sabio muy querido por el público y universalmente reconocido, destacado defensor de un budismo agnóstico o secular que regresa a las fuentes y se despega de toda creencia religiosa o irracional. Es autor de títulos tan reconocidos como *Después del budismo*, *Confesión de un ateo budista* o *Budismo sin creencias*.

«Vivimos inevitablemente solos y, al mismo tiempo, inextricablemente unidos a los demás».