



Meditación Síntesis
Julián Peragón
Editorial Acanto

Es tiempo de búsqueda, de desmitificar la espiritualidad en general, y la meditación en particular. La Meditación Síntesis plantea la urgencia de encontrar un espacio de introspección, que a la vez sea un viaje de transformación personal. Para comprender el laberinto sentimental y los meandros de la mente, este libro propone siete etapas progresivas, cada una de ellas con su propio reto, que nos permitirán superar los obstáculos que nos irán apareciendo en el camino, desde la dispersión hasta el dolor, el sopor, la fantasía...

La propuesta de la Meditación Síntesis es sencilla, libre de cargas ritualistas, y lo suficientemente flexible como para que cada uno pueda encontrar en ella lo que más se ajusta a sus necesidades, y como para que cualquier meditador -por muy veterano que sea- se encuentre en ella como en su casa. En definitiva, lo que buscamos es simplemente estar presentes en nuestra vida real para ganar claridad, paz y libertad.