

MEDIMENTE

Prólogo

He querido recopilar treinta años de experiencias y aprendizaje, para finalmente poder volcarlos aquí, en este volumen, con todos sus aciertos, sus errores, descubrimientos y rectificaciones. He intentado no guardarme nada.

No escribir este texto me estaba resultando una carga demasiado pesada para mis espaldas. Percibo que en los años que llevo de vida es tanto lo que le debo a la meditación, que no me hubiese permitido que el destino me sorprendiera con una de sus típicas bromas, impidiéndome el compartir todo esto con los demás.

MediMente es un texto principalmente dedicado a los que desean iniciarse en el ejercicio de la meditación, pero que no por ello impide que los ya experimentados puedan conocer otra versión, aunque siempre lamentaré no poder conocer la de ellos y poder así completar el círculo interactivo. Pero todos sabemos que esas son las reglas del juego cuando entre nosotros se interpone un libro. Por ello es que disfruto tanto o más cuando me toca estar colocado del otro lado, del lado del lector.

El libro está dividido en dos partes:

MediTeoría es la *primera parte* y consiste en una completa recopilación de todas las clases de meditación para principiantes ofrecidas y publicadas en el curso iniciado en el blog (página Web): "**Libro Abierto**". Está dedicada principalmente a ofrecer explicaciones teóricas de los comienzos de la práctica, pero con la clara intención, como el lector podrá comprobar por sí mismo, de ir guiándolo en sus comienzos como meditador, en los pasos iniciales de la ejercitación. En esta misma sección se tocan temas relacionados con la meditación, pero de tipo reflexivo y que no incluyen práctica (ejercitación) alguna que no signifique la invitación a determinados cambios en la forma, percepción y filosofía de la vida del lector.

MediPráctica es la *segunda parte* y está dividida a su vez en dos capítulos (*Meditación Modelo* y *Meditación Argumentada*). El primero de los capítulos ofrece un modelo básico y práctico, sobre el cual el meditador trabajará creativamente. El segundo incluye "*Diez Viajes Fantásticos al Interior del Alma*", siendo cada uno de dichos viajes, una meditación, ofreciendo así la posibilidad de aplicar todo lo aprendido y conocer la forma de crear sus propias meditaciones.

Sólo me queda despedirme con la esperanza de que quien tome este libro entre sus manos sepa encontrar un verdadero cambio positivo que lo acompañe el resto del camino.

El Autor

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL FACULTATIVO.

El presente artículo contiene exclusivamente material informativo no debiendo ser interpretado como reemplazante de asesoramiento profesional alguno. Su contenido no presupone recomendación de tratamiento médico o alternativo de ninguna especie.

<http://libroabiertorudyspillman.blogspot.com>

**Todos los libros, cuentos y trabajos
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:
www.lulu.com.es**

**Todos los derechos reservados.
Standard Copyright License© 2008**

