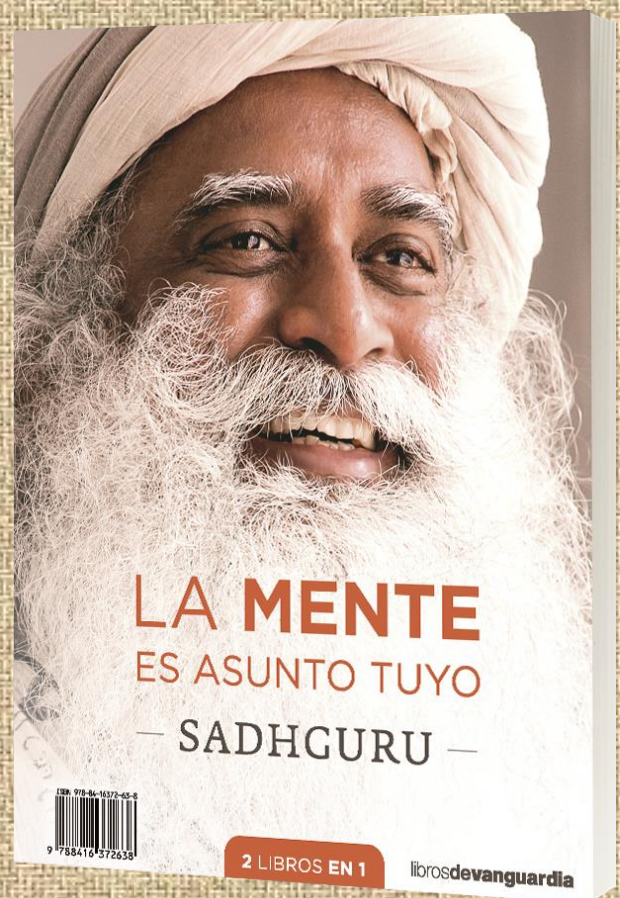
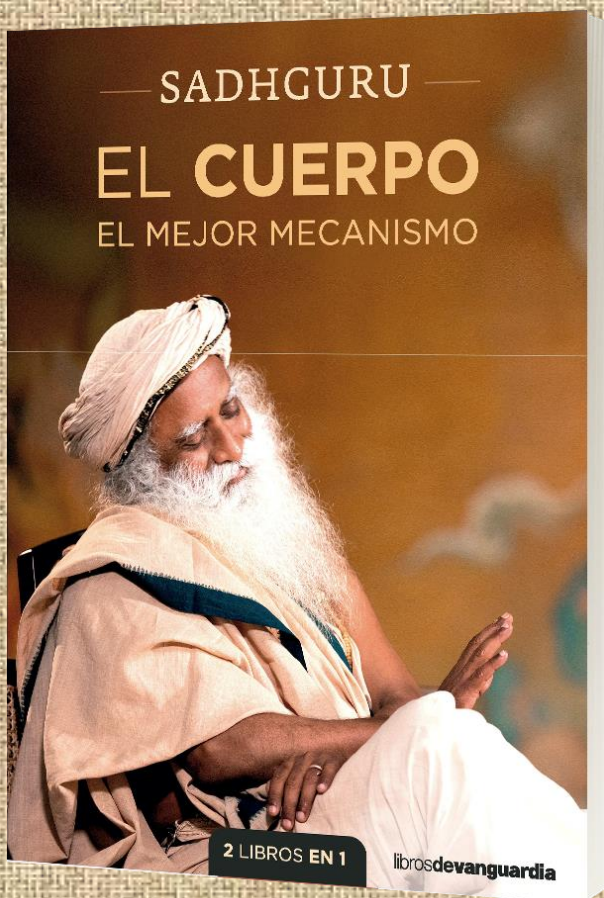


2 libros en 1



Cómo empoderar el dispositivo más sofisticado del planeta, **el cuerpo**, y cómo utilizar a **la mente** sin ser utilizados por ella.

2 libros en 1

El cuerpo: el mejor mecanismo

La mente es asunto tuyo

Sadhguru

El cuerpo: el mejor mecanismo es una introducción al dispositivo más sofisticado e increíble del planeta. En el curso de este libro, **Sadhguru** explora la fisiología yóguica y las muchas dimensiones sutiles del cuerpo. Es un primer paso en un viaje intrigante y emocionante que culmina en un dominio total del sistema, un estado que nos permite permanecer arraigados en lo físico y, al mismo tiempo, experimentar algo más allá. Sobre todo, el libro deja entrever una posibilidad de vivir y funcionar de una manera que la mayoría de seres humanos consideraría superhumana.

"Un ser humano es un mecanismo altamente sofisticado. Si estás en sintonía adecuada, puedes percibir todo el cosmos dentro de ti."

Sadhguru

La mente es asunto tuyo. Para la mayoría de las personas, la mente parece ser una descontrolada cacofonía que intenta comprender y modelar todo lo que está a su alcance. En **La mente es asunto tuyo**, **Sadhguru** explica que, solo si asumimos como asunto nuestro transformar este desastre descoordinado en una sinfonía coordinada, seremos capaces de utilizar la mente, en vez de ser utilizados por ella.

*"Una vez que tu mente se vuelve absolutamente quieta,
tu inteligencia trasciende las limitaciones humanas",*

Sadhguru

Sadhguru es un yogui y un profundo místico de nuestros tiempos. Una absoluta claridad de percepción lo coloca en un espacio único, no solo en temas espirituales, sino también en temas negocios, medioambientales y asuntos internacionales.

El cuerpo: el mejor mecanismo

Introducción

El *cuerpo* significa cosas distintas para personas distintas. Para un niño, el cuerpo y sus funciones son nuevas y desconocidas. Comienza a entender los procesos básicos del cuerpo y está aprendiendo a mantenerlo y preservarlo. Para un joven, el cuerpo es un vehículo impulsado por las hormonas, y basta un rostro hermoso o un cuerpo esbelto para capturar nuestra atención. Para alguien aproximándose a la mediana edad, el cuerpo empieza a revelar su auténtica naturaleza: pasajera y temporal. Las extremidades, órganos y tendones, que antes no merecían atención, ahora empiezan a molestar y exigen consideración. Para los viejos, el cuerpo significa dolor y dificultades. La buena salud, que durante mucho tiempo se dio por sentada, cae presa de dolores y enfermedades, por lo que uno empieza a preguntarse: "¿Realmente no hay nada más en la vida que esto?".

Por desgracia, la mayoría de la gente experimenta su cuerpo solo como carne y hueso. Se le considera una fuente de dolor o placer físico, y nunca llegan a descubrirse sus aspectos más sutiles y profundos. La fisiología médica y las funciones biológicas del cuerpo son solo la coraza exterior. En las ciencias yóguicas, el cuerpo es venerado y reconocido como un intrincado sistema que está constantemente conectado a, y palpitando con, todos y cada uno de los átomos de la existencia. Para un yogui, el cuerpo es el instrumento supremo, una herramienta para acceder y experimentar el cosmos entero. A través de diversas prácticas yóguicas, uno puede ahondar en una capa tras otra hasta llegar a las raíces del cuerpo, perfeccionando el sistema humano a tal nivel que se pueda convertir en el eje del universo. La vida y obra de Sadhguru está dedicada a traer estas tecnologías antiguas, diseñadas para explorar y experimentar la inmensidad del potencial humano, a la vida de la gente moderna.

La colección de discursos en este libro explora la fisiología yóguica y múltiples dimensiones sutiles del cuerpo. Sadhguru explica cómo el yoga es capaz de revelar la fuente de una dolencia y plantea maneras de reestructurar el cuerpo para que esté completamente libre de enfermedades. También presenta sus componentes básicos: los cinco elementos, que son la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio. Respecto a la naturaleza de estos elementos, que lo abarcan todo, Sadhguru nos dice que «En términos de salud, bienestar, percepción, conocimiento e iluminación, todo queda resuelto si tan solo sabes cómo mantener debidamente estos elementos». Aprenderemos sobre la fuerza de una sola respiración y su capacidad para permitirnos dominar la vida y la muerte. Sadhguru nos presenta la profunda ciencia de las *yogasanas* y nos explica cómo la práctica del hata yoga alinea el sistema de modo que «se vuelve capaz de experimentar el propio cosmos».

Este libro es una introducción al mecanismo más sofisticado e increíble del planeta. Es un primer paso en un viaje intrigante y emocionante que culmina en el dominio total del sistema

humano, permitiendo que nos mantengamos arraigados en lo físico y al mismo tiempo probar lo que hay más allá. Por encima de todo, con esta obra atisbamos una posibilidad de vivir y funcionar de una manera que la mayoría de los seres humanos consideraría superhumana.

Fundación Isha

La mente es asunto tuyo

Introducción

La mente parece ser una entidad bastante dinámica: su misterioso funcionamiento ha hechizado a científicos, buscadores espirituales e incluso a poetas y novelistas. Mark Twain bromeó en una ocasión: «Debo tener una cantidad prodigiosa de mente, pues me toma hasta una semana ponerla en orden y decidir». Aunque usamos libremente expresiones como «tener en mente» y la «mente en blanco», la mayoría seguimos teniendo una idea muy ambigua de lo que es realmente la mente. Poetas, psiquiatras y filósofos han aportado sus opiniones particulares sobre el tema (a menudo, contradiciéndose entre ellos), y, por supuesto, el cliché «mente, cuerpo y espíritu» se menciona a menudo en librerías y ferias sobre espiritualidad en todo el mundo.

Sin embargo, para la mayoría de la gente, la cuestión no es tanto qué es la mente, sino qué tipo de influencia ejerce en nuestra experiencia cotidiana de la vida. La mayoría experimentamos la mente como un tren de pensamientos, continuo y aparentemente imparable, que atraviesa nuestras cabezas. Detrás de este flujo incesante yace una red sofisticada de gustos, aversiones, actitudes, hábitos, inhibiciones, principios morales...y así, *ad injinitum*. Esta amalgama, a menudo inconsciente, determina cómo interactuamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea, dándole forma a nuestras alegrías, penas, placeres y miedos.

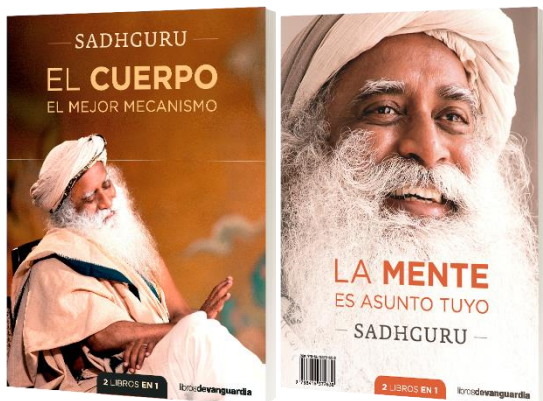
Pocos poseen realmente la percepción y profundidad para ver los hilos enigmáticos que sostienen a la mente como si fuera una estructura aparentemente sólida. Son menos aun quienes encuentran maneras de articularla. En *La mente es asunto tuyo*, Sadhguru esclarece el acertijo, explorando las posibilidades y trampas de la mente, y cómo puede cultivarse para lograr paz interior, alegría y eficacia. Compilado a partir de diversos discursos, esta parte del libro entreteje preguntas planteadas por buscadores espirituales a lo largo de los años: desde indagaciones perspicaces de escépticos obstinados hasta súplicas exasperadas de buscadores apasionados. Las preguntas son diversas, y las respuestas, multifacéticas. Respondiendo al impulso innato por saber que tiene quien pregunta, Sadhguru va más allá de la pregunta planteada y aclara incluso las preguntas subyacentes no articuladas.

Las páginas siguientes, repletas del ingenio y el humor inimitables de Sadhguru, son un viaje de descubrimiento. Demoliendo clichés e ideas erróneas sobre la capacidad individual de «controlar la mente» y tener «pensamientos puros», Sadhguru va más allá de la moralidad y los consejos impracticables, para poner al descubierto el engañoso drama de la mente. Él llama a la mente un «circo» que puede «hundirte en las profundidades del infierno en tu

interior», pero que también puede «llevarte a grandes alturas». La meditación, explica, es un instrumento poderoso no solo para aprovechar las enormes capacidades de la mente, que la mayoría de los seres humanos deja sin explotar, sino también para acceder a las dimensiones místicas de la vida que están completamente por fuera del alcance de la mente. Sadhguru dice que todo el proceso del yoga es para otorgarnos la capacidad de usar la mente como herramienta para nuestro bienestar y liberación personal.

Es este cambio, de ser un esclavo de la mente a tener el dominio para usarla a voluntad, lo que este libro quiere ofrecer.

Fundación Isba



**El cuerpo: el mejor mecanismo
La mente es asunto tuyo
Sadhguru**

Páginas: 152

PVP 18 €

ISBN: 978-84-16372-63-8

Editorial: [Libros de Vanguardia](http://librosdevanguardia.com)