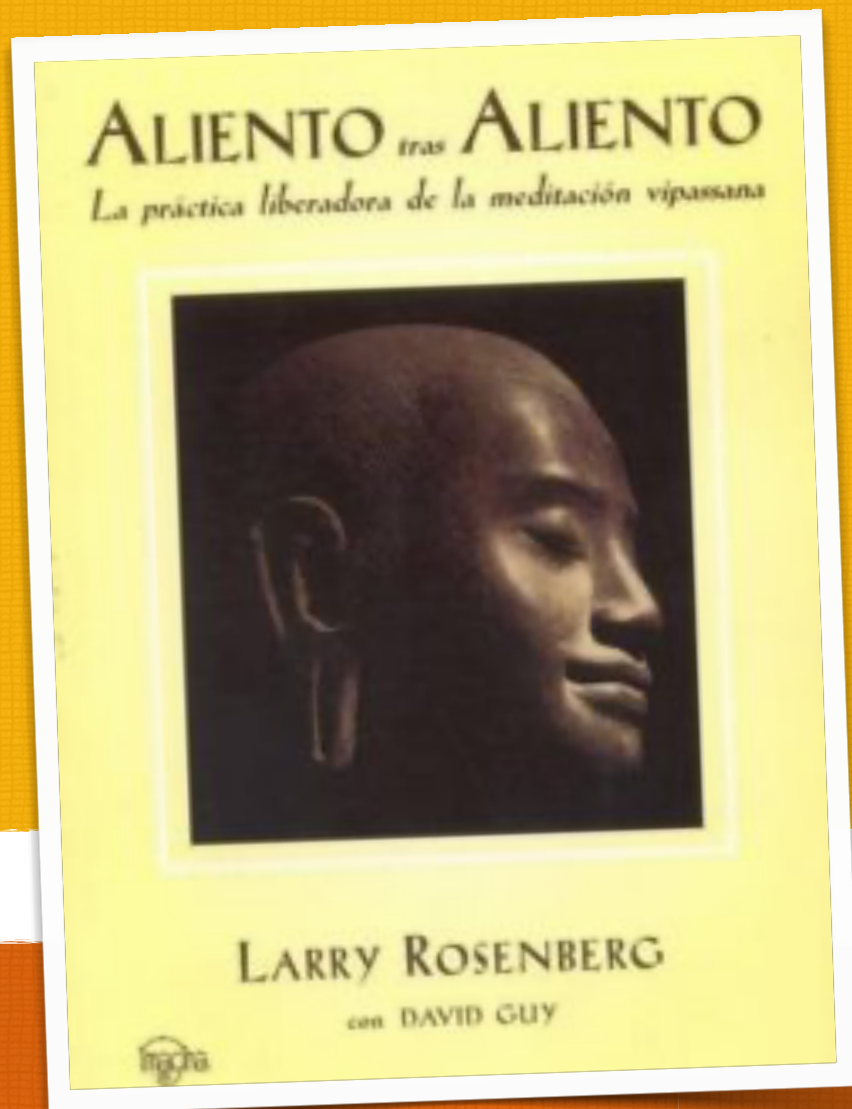




Aliento tras aliento

Larry Rosenberg

Imagina Editors

"Este sutra es una enseñanza del Buda, y fue dado para todos sus discípulos. Los meditadores vipassana pueden usarlo como manual de adiestramiento o como texto de referencia. Los practicantes de zen o de la tradición tibetana pueden leerlo como una guía de lo que puede suceder durante la práctica. El Sutra Anapanasati es de gran ayuda para cualquiera que sienta atracción por la respiración como un objeto de atención...

Una de mis esperanzas acerca de este libro es que sea una ocasión para que gente nueva en la enseñanza comience a practicar. El sutra en sí permite tener esa esperanza. Comienza con el aspecto más básico de la práctica -seguir la inspiración y la espiración- y recorre todo el camino hasta la total liberación...

La única manera de acabar con el sufrimiento es tomar la vida aliento tras aliento... llegar a cada momento con frescura, con lo que Suzuki Roshi llamaba mente de principiante. Mira a cada respiración como si lo hicieses por primera vez. En la práctica real, estás muriendo y naciendo a cada instante. Todo es nuevo.