



Fecha de publicació:
02/11/2010

Sello Editorial:
Pòrtic Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Directora de
marketing i comunicació AIG:
Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 8671

Email:
nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 86 54

Email: xgafarot@grup62.com

Minuts de meditació

Ricard Rotllán Casafón

Una guia pràctica de meditació que ens permetrà vèncer l'estrès i retrobar-nos amb nosaltres mateixos.

Una guia pràctica de meditació que ens permetrà vèncer l'estrès i retrobar-nos amb nosaltres mateixos.

Sovint, la nostra ment és esclava de múltiples estímuls i en perdem el control. Si volem viure amb plenitud, hem d'aprendre a ensinistrar la ment, purificar-la i desenvolupar-la. Només així podrem transformar la nostra manera de viure i trobar la profunda naturalesa del nostre ésser. Ricard Rotllan, el conegut monjo budista i professor de meditació, ensenya en aquest llibre les eines bàsiques i els exercicis que ens permetran dirigir la ment cap a un únic objecte de concentració, evitant tant les distraccions externes com les internes. Rotllan ens ajuda a detectar els principals obstacles i, sobretot, a avançar pas a pas, aclarint conceptes, donant pautes i resolent dubtes. *Minuts de meditació* és una guia pràctica que ens permetrà vèncer l'estrès i retrobar-nos amb nosaltres mateixos.

Ricard Rotllán Casafón

Ricard Rotllan Casafont és monjo budista. El 1979 va començar els estudis budistes al temple Samye Ling d'Escòcia. Ha rebut nombrosos ensenyaments i iniciacions de grans mestres, com la Gran iniciació de Kalachakra per a la pau al món. Ha cursat estudis de filosofia budista i actualment és deixeble del Dalai Lama, del qual ha rebut l'ordenació completa de monjo. Ha obtingut els diplomes internacionals de la Yoga Vedanta Forest Academy de Rishikesh a l'Índia. Es dedica a l'ensenyament del ioga des de l'any 1997. Regularment fa conferències i cursos, és ponent de congressos i dirigeix retirs. És col·laborador habitual de Catalunya Ràdio, cadena en la qual realitza amb gran èxit l'espai «Un minut de meditació» dins del programa L'ofici de viure, guardonat amb el premi Ciutat de Barcelona 2009 en la categoria de ràdio i el premi Salvador Escamilla com a millor programa de ràdio 2010 atorgat per l'Academia Española de la Radio. Ricard Rotllan va dirigir la Primera Meditació Global 2008 al Fòrum de Barcelona, que va reunir més de 2.300 persones, i la Segona Meditació Global 2009 a l'Auditori de Barcelona, que va aplegar 2.000 persones. Ha col·laborat en el recull Reflexiones en torno a la muerte i és autor dels llibres El libro práctico del yoga i Aprenent a estimar.