



EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO  
Via Eugenio Barsanti, 24 - 00146 Roma  
Telefono [Fax] 06 47825030  
e-mail: laparola@appuntidiviaggio.it



## MEDITAZIONE

*Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico  
al raja-yoga di Patañjali*

ISBN: 978-88-87164-87-9  
2017 - pp: 192 - € 12,00

AXEL BAYER

*Axel Bayer (Stoccarda 1970) è monaco benedettino camaldolese del Sacro Eremo di Camaldoli. Laureato in lingue, lettere e teologia, pratica yoga e meditazione da venti anni ed è insegnante dell'Himalayan Yoga Institute fondato da Swami Rama. Da molti anni propone corsi di meditazione e iniziative che mettono in dialogo la tradizione cristiana con la sapienza dell'Oriente.*

### PRESENTAZIONE

**U**n testo ricco e prezioso che ci riporta all'essenza della meditazione che, come fa osservare l'Autore, non è patrimonio esclusivo dell'Oriente o dell'Occidente, ma è una risposta trasversale alla ricerca, propria della natura umana, di strumenti che possano metterci in contatto con il Divino.

In questo libro viene ripercorsa la storia della via meditativa nella tradizione cristiana, sottolineandone i punti di contatto e le somiglianze con quella orientale. Axel Bayer non si limita, però, solo all'aspetto teorico, ma ci offre molte «indicazioni sulla pratica, sul rilassamento, sulla concentrazione, sul ruolo del maestro, sull'importanza della condivisione e, soprattutto, sulla centralità dell'abbandono. Tutti elementi che troviamo presenti nelle varie vie spirituali e che emergono dall'osservazione dell'animo umano, delle sue illusioni e dei suoi aneliti. Il linguaggio del nostro Autore nell'ultimo capitolo si fa più attento a noi, alle motivazioni e alle difficoltà della ricerca spirituale della donna e dell'uomo di oggi e ci incoraggia a metterci in cammino». [DALLA PREFAZIONE DI ANTONIA TRONTI].