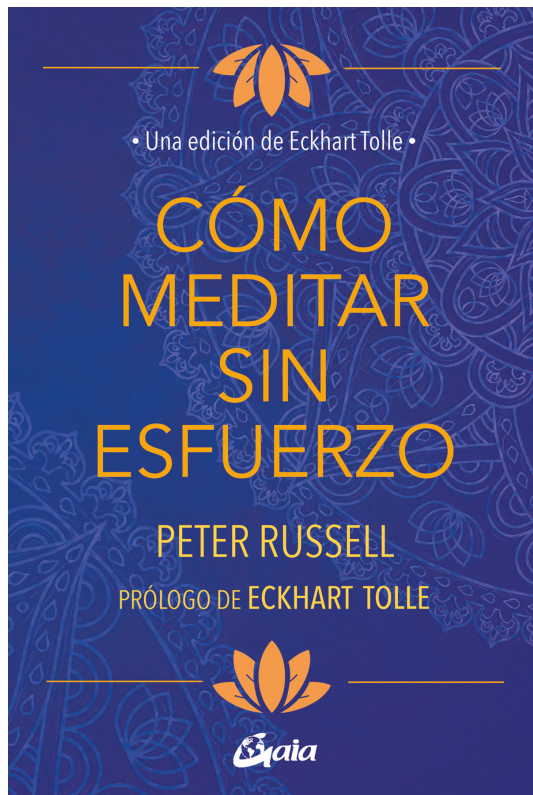


NOVEDAD**Cómo meditar sin esfuerzo**

Peter

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082471

Páginas: 144

Dimensiones: 12 x 18 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Coleccion: Coleccion Advaita

SINOPSIS

¿Y si dejásemos de ver la meditación como una práctica que exige disciplina, técnica y horas de inmovilidad, y empezásemos a considerarla una actividad estimulante y deseable? En *Cómo meditar sin esfuerzo*, Peter Russell revela la liberadora idea que sustenta sus décadas de enseñanza: cuanto más nos esforzamos por meditar, más nos ponemos trabas a nosotros mismos. La verdadera meditación consiste, por el contrario, en fluir, en relajar la mente y volver poco a poco al momento actual. Con una prosa clara y tranquilizadora, el enfoque minimalista de Russell sobre la meditación te ayudará a: - Cultivar la presencia sin controlar tus pensamientos.

- Soltar la resistencia, la tensión y el malestar emocional.
- Recuperar tu calma interior natural, incluso en este mundo ruidoso y ajetreado.
- Integrar la atención plena en tu vida cotidiana a través de mini y micromeditaciones.
- Redescubrir la práctica como fuente de alegría, claridad y profunda satisfacción. Basada tanto en experiencias vividas como en una gran sabiduría atemporal, esta es una de esas obras que siempre conviene tener a mano, porque nos anima a dejar de esforzarnos y empezar a ser. «Este libro va a brindar un beneficio enorme tanto a los principiantes como a los meditadores avanzados y los buscadores espirituales».

Del prólogo de Eckhart Tolle