

El arte de relajarse, concentrarse y meditar

Levey, Joel; Levey, Michelle

Editorial: Dharma

ISBN: 9788486615710

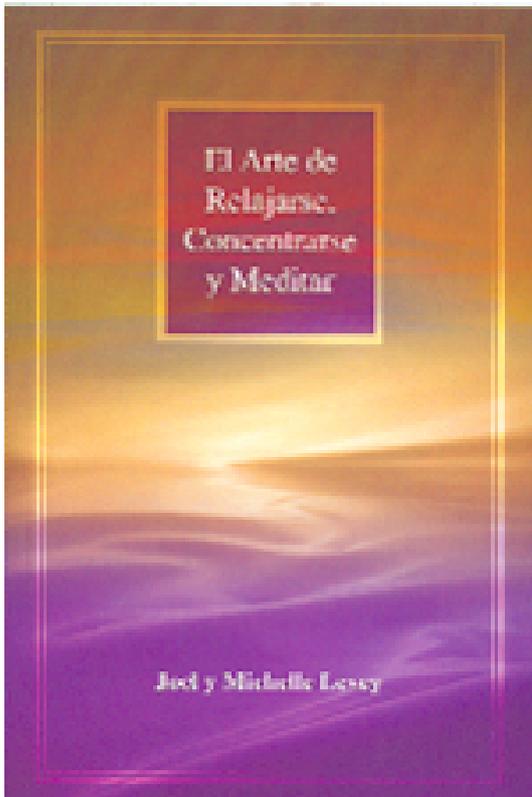
Páginas: 218

Dimensiones: 14,5 x 21,5

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,26 €

Colección: Budismo básico



SINOPSIS

Los desafíos de los milenios y la inspiración del espíritu humano han dado origen a innumerables técnicas de relajación, concentración y meditación. Cada una de estas técnicas incrementa efectivamente nuestras fuerzas positivas y elimina los factores que obstruyen el fluir de nuestras energías de vida.

En las páginas que siguen se encuentra la destilación de los métodos más eficaces para mejorar la calidad de la salud y el rendimiento personal, métodos que desarrollan la confianza y la autoestima, que hacen que se domine el dolor y se despierte la creatividad, que se incrementa la compasión, el poder y la paz de la mente. Una inteligente recopilación de antiguos antídotos para el estrés de la vida moderna, cuya eficacia ha sido probada a lo largo del tiempo.

Con claridad, compasión y profundidad, se ofrece al lector docenas de variados y deliciosos sabores del mundo de la meditación, lo que convierte a este libro en una guía directa y sencilla para dicha práctica. Las técnicas incluidas en este libro han hecho maravillas. Al utilizarlas, se puede profundizar en la apreciación que uno tiene de la vida. Nos hace falta aprender cómo estar en lugar de qué hacer. Este libro es una buena herramienta para poder conseguirlo.