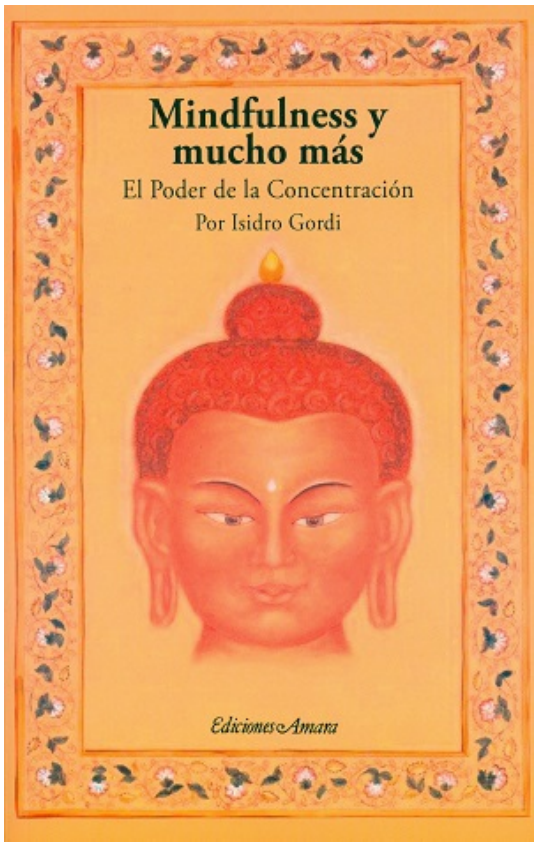
Mindfulness y mucho más



El poder de la concentración

Isidro

Editorial: Amara
ISBN: 9788495094544
Páginas: 127
Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 18,00 €

SINOPSIS

Este libro que tienes entre las manos te ofrece un plus que lo hace muy interesante: su autor, Isidro Gordi, lleva más de treinta años practicando Mindfulness y te la acerca digerida y procesada por un meditador occidental. Su propio proceso en la meditación supone una gran ventaja, pues te facilita el paso por aquellas etapas que inevitablemente deberás cruzar si quieres ser un buen meditador. Además, la interesante información que proporciona Gordi, es fruto de sus años de estudio con verdaderos Lamas Tibetanos de antaño que, poco a poco, van desapareciendo o son muy mayores. Mindfulness y mucho más / el poder de la concentración, te aporta una visión del camino interior profunda y fiable, cimentada en esas fuentes originales ancestrales transmitidas de Maestro a discípulo, como manda la tradición. Sin embargo, sus páginas destilan un aire moderno e innovador al haber pasado por ese filtro de auto práctica experiencial. Excelente para ti, que empiezas a meditar y deseas una guía práctica y segura. Con la lectura de este libro entenderás los distintos tipos de meditación, sabrás cuándo y cómo utilizar de técnica: mindfulness, shi.né, vipasana... para extraer lo mejor de cada una de ellas. Encontrarás, además, multitud de consejos para sosegar tu mundo interior, incorporando calma y serenidad a tu vida.