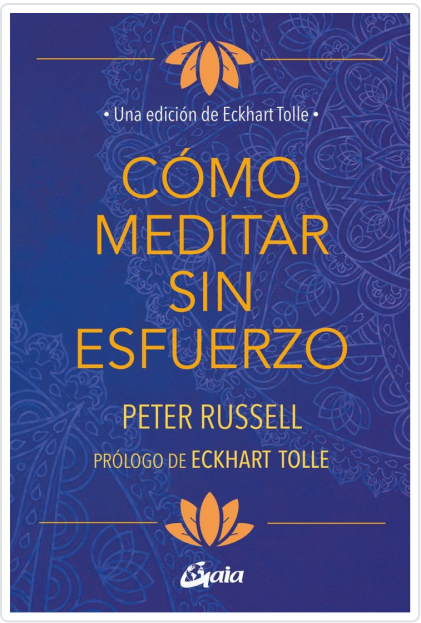
CÓMO MEDITAR SIN ESFUERZO



Editorial	GAIA
Materia	<Genérica>
EAN	9788411082471
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	180x120x79 mm.
Peso	140
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/11/2026

Peter Russell

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

«Si alguna vez has intentado meditar y has notado que no podías, este libro te transmitirá un gran alivio».

Rupert Spira, autor de El brillo del ser, El corazón de la plegaria, Ser yo y Ser consciente de ser consciente, publicados por esta editorial...