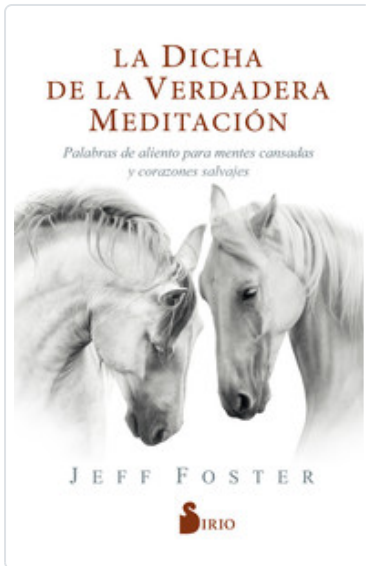


DICHA DE LA VERDADERA MEDITACION, LA

FOSTER, JEFF

SINOPSIS

Tras superar una durísima depresión que lo llevó al borde del suicidio, Jeff Foster es hoy un reconocido maestro espiritual. Con este libro nos invita a descubrir el santuario interior de la verdadera meditación. Un vasto campo de Presencia no-dual accesible a todo el mundo en todo momento, un lugar libre de esfuerzos en el que podemos vivir como lo que realmente somos (incluyendo nuestras imperfecciones, dudas, temores, cansancio). La meditación no implica un distanciamiento del dolor ni una búsqueda de la iluminación. Se trata de sumergirnos en «el sagrado caos de este momento presente» con la capacidad de asombro de un niño y, así, descubrir que somos perfectos exactamente como somos. En este libro íntimo, Jeff explora, entre otros muchos conceptos, el gozo de ir despacio y el milagro de respirar poniendo atención en el Ahora; la transformación sagrada que nos lleva del paradigma de «sanarnos a nosotros mismos» al de «acogernos, aceptarnos y sostenernos»; el mito de la mente en silencio y la mentira de la trascendencia del ego; el aspecto divino que se oculta en nuestro agotamiento, en la depresión, en la soledad y el trauma; la inmensa belleza de nuestra vulnerabilidad, de nuestra sensibilidad y nuestras dudas; o cómo este caótico y confuso corazón humano puede convertirse en un portal hacia lo Divino. Recibe estas palabras y sumérgete en la dicha de la verdadera meditación ...



Editorial	SIRIO
Materia	ESPIRITUALIDAD
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788418000522
Status	Disponible
Páginas	220
Tamaño	135x210x mm.
Peso	280
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Fecha de lanzamiento	01/09/2020

Títulos relacionados



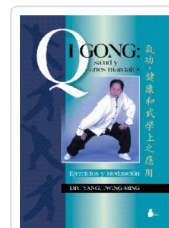
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING