



**"Um guia prático
repleto de instruções claras e dicas úteis."** Deepack Chopra

Tradução da 2ª Edição

Meditação

Edição de Bolso

Meditação

PARA

LEIGOS

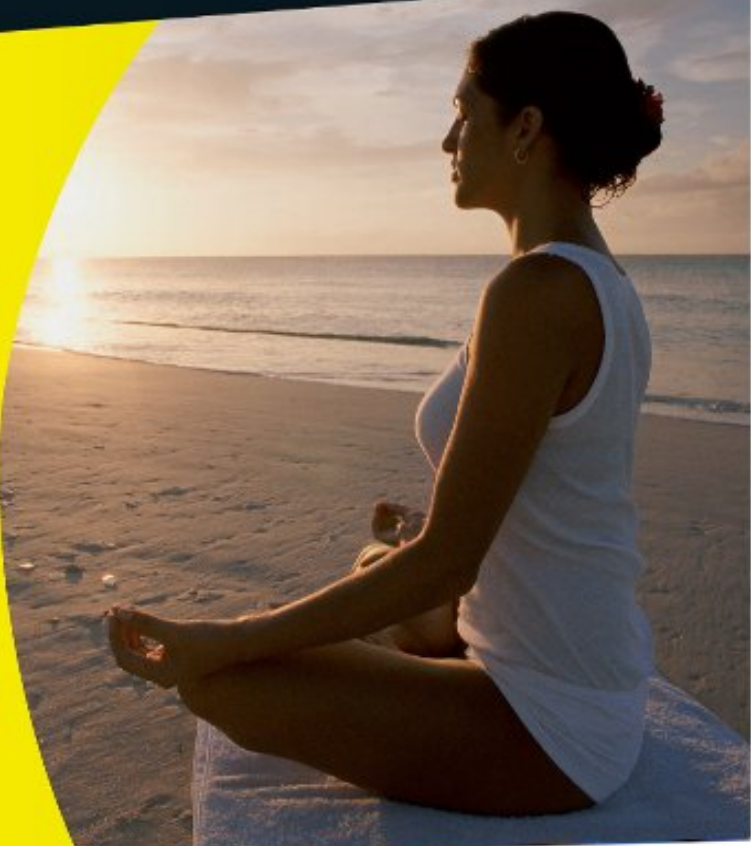
DA
DUMMIES

Edição de Bolso

Bônus CD de áudio:
Mais de uma hora
de meditações
orientadas

**Tornando tudo
mais fácil!**

Stephen Bodian
Coautor de *Budismo Para Leigos*



PARA
LEIGOS



Bodian

Resumo de Meditação Para Leigos

Se você procura instruções para meditação simples e fáceis de seguir, este é o lugar certo. Se quiser uma visão geral da meditação antes de se concentrar em um método ou aprendizagem específicos, verá um breve resumo das principais abordagens disponíveis hoje em dia.

Como um bônus especial, esta edição inclui um CD instrutivo, no qual oriento, passo a passo, dez das mais poderosas e eficazes meditações descritas no livro. Quando você alcançar a sua cota de leitura e quiser algo mais prático, pode sentar-se em uma posição confortável, pôr o cd e deixar a voz guiá-lo facilmente pelo processo completo de meditação, do começo ao fim.

O que poderia ser mais acessível e fácil do que isso? O melhor deste livro, na humilde opinião do autor, é que trata-se de um livro divertido de ler. A meditação não tem que ser chata ou um assunto nebuloso.

Pelo contrário: o propósito de meditar é, antes de tudo, relaxar e experimentar mais paz e alegria em sua vida. Então esqueça aqueles estereótipos de monge Zen tenso ou recluso egocêntrico!

Você pode descobrir tudo o que sempre quis saber sobre meditação e se divertir no processo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)