

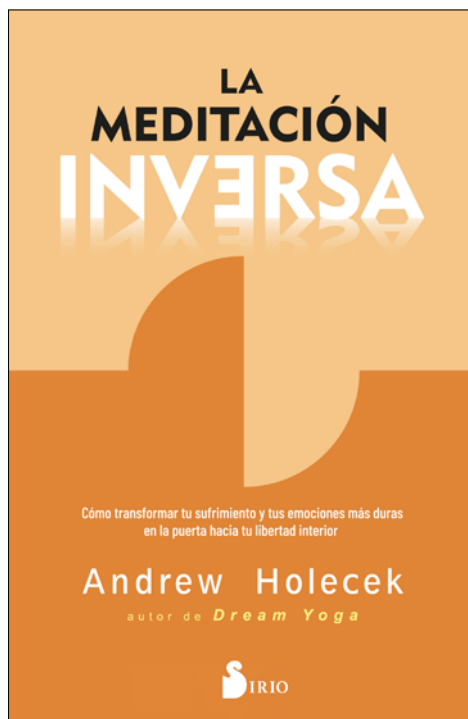


## ¿A DÓNDE VA TU MEDITACIÓN CUANDO LAS COSAS SE PONEN FEAS?



### El autor

**Andrew Holecek** es autor, orador y realiza una labor humanitaria impartiendo por todo el mundo seminarios de meditación, sueños lúcidos y el arte de morir. Ha escrito muchos libros, incluidos *The Power and the Pain: Transforming Spiritual Hardship into Joy*, *Preparing to Die: Practical Advice and Spiritual Wisdom from the Tibetan Buddhist Tradition* and *Dream yoga: Como iluminar tu vida con el yoga de los sueños lúcidos* (Editorial Sirio, 2017). El doctor Holecek es miembro de la Academia Americana de Medicina del Sueño y coautor de artículos científicos sobre sueños lúcidos. Sus trabajos han sido publicados en *Psychology Today*, *Parabola*, *Lion's Roar*, *Tricycle*, *Utne Reader*, *Buddhadharma*, *Light of Consciousness*, y en muchas otras publicaciones. También es el conductor del podcast *Edge of Mind*, conversaciones con pensadores famosos en los campos de la ciencia, la filosofía, la espiritualidad, la psicología, los estudios integrales y las artes. Andrew es el fundador de la comunidad internacional *Night Club*, una plataforma de apoyo para meditaciones nocturnas, y es cofundador de *Global Dental Relief*, que proporciona tratamientos dentales gratuitos a niños de países en vías de desarrollo. Asimismo, está licenciado en Música y Biología, y doctorado en Cirugía Dental. Descubre más sobre el autor en [www.andrewholecek.com](http://www.andrewholecek.com).



Título: *La meditación inversa*.

Subtítulo: *Cómo transformar tu sufrimiento y tus emociones más duras en la puerta hacia tu libertad interior.*

Autor: Andrew Holecek.

P. sin IVA: 13,42 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VSPD

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419685629

PVP: 13,95 €

Nº págs: 280

BISAC: OCC010000

Categoría: B

### CLAVES DE VENTA

- ✓ Para lectores de **Eckhart Tolle**, **Tara Brach** o **Pema Chödrön**.
- ✓ Se trata de **ir más allá** de las técnicas de atención plena.
- ✓ Una meditación de **aceptación radical** en la que enfrentamos aquello que se pretendía evitar.
- ✓ Andrew Holecek es un **autor consolidado**, con una importante comunidad de seguidores.



### TAGS

MEDITACIÓN INVERSA // MEDITACIÓN  
ATENCIÓN PLENA // MINDFULNESS  
SUEÑOS LÚCIDOS // ANSIEDAD  
HIGIENE DEL SUEÑO // BUDISMO TIBETANO



### Sinopsis

¿Por qué meditamos? Porque nos ayuda a sentirnos mejor al reducir nuestra ansiedad, mejorar la calidad de nuestro sueño, desbloquear la mente, etcétera. «Pero ¿qué pasa con tu meditación cuando las cosas se tuercen? ¿Dónde está tu espiritualidad “cuando la roca encuentra el hueso”, como se dice en el Tíbet?», nos pregunta Holecek. La meditación inversa es para cualquier persona que quiera canalizar hacia el camino del despertar los retos que se nos presentan en la vida. Holecek, con su mezcla característica de profundidad y claridad, nos enseña a avanzar con los métodos que conocemos, como el mindfulness y la indagación, después integra las rompedoras meditaciones inversas que transformarán tu práctica por completo (y tu experiencia de dificultad). «Aquello de lo que habías intentado huir, se convierte en tu práctica. Esto nos conduce al descubrimiento de la felicidad incondicional y la verdadera libertad en las situaciones más turbulentas».

### Libros relacionados:

