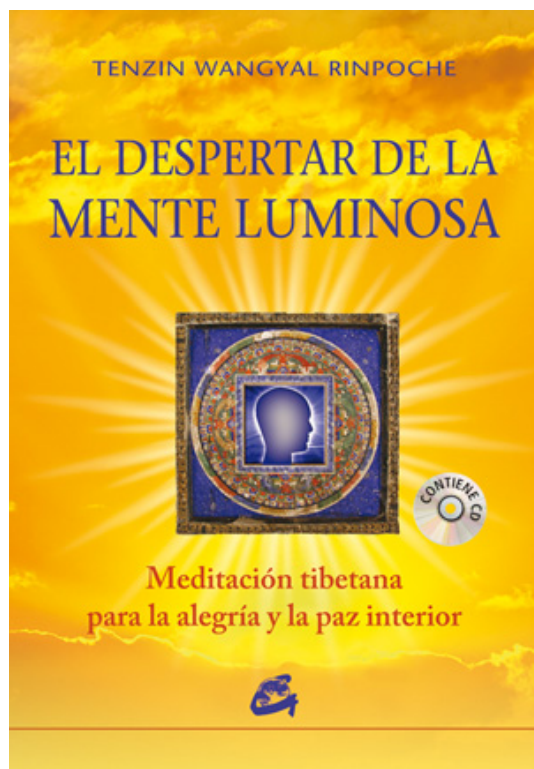




El despertar de la mente luminosa

Meditación tibetana para la alegría y la paz interior

Autor: Tenzin Wangyal Rinpoche

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454847

Páginas: 160 + CD 35 min. aprox.

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica + CD

PVP: 15,00 €

En *El despertar de la mente luminosa* el maestro de meditación Tenzin Wangyal Rinpoche nos enseña a hallar refugio en nuestro interior, en vez de tratar de buscarlo fuera. Empleando las instrucciones de corazón de Dawa Gyaltsen (maestro de meditación tibetana del siglo VIII) como vehículo para guiar la práctica contemplativa, Tenzin Wangyal Rinpoche nos descubre los tesoros que encierran las experiencias cotidianas.

Gracias a las meditaciones incluidas en este libro y en el CD adjunto, aprenderemos a afrontar de manera directa los desafíos y las enseñanzas que la vida nos presenta en cada instante. La plena incorporación de estas prácticas en tu vida diaria te ayudará a abrirte y a lograr que lo que consideras como tus limitaciones se transforme en ilimitadas posibilidades. Estas prácticas te ayudarán, además, a disolver tus dudas, tu inseguridad y tu exceso de autocrítica, y te permitirán descubrir la sabiduría y la luz que brilla siempre en tu interior.

El despertar de la mente luminosa completa una serie de tres libros que presentan las instrucciones y prácticas de meditación que ayudan a los lectores a descubrir el tesoro de la mente natural.

Contiene CD en español con:

- Refugio interior, en tibetano
- Refugio interior, en español
- Meditación guiada: ...