



## **Nuevo manual de meditación – Audiolibro CD**

**Meditaciones para una vida feliz y llena de significado**

---

**Autor:** Gueshe Kelsang Gyatso

**Editorial:** Tharpa

**ISBN:** 9788416472420

**Páginas:** 215

**Dimensiones:** 14 x 12,5 cm

**Encuadernación:** Estuche 5 CDs

---

**PVP:** 14,95 €

---

Este práctico manual, que goza de gran popularidad, nos permite descubrir la paz interior y la claridad mental que se obtienen mediante la práctica de la meditación. Tras una introducción a la meditación –sus beneficios y cómo comenzar y mantener la práctica de la meditación–, el autor expone con claridad las diferentes clases de meditación, enseñándonos a dar sentido a nuestra vida, a liberarnos del sufrimiento y a cultivar las mentes de amor y compasión verdaderos. Si practicamos estas meditaciones, que forman en conjunto el camino budista completo a la iluminación, podremos disfrutar de estados mentales cada vez más apacibles y beneficiosos, transformar nuestra vida cotidiana, desarrollar nuestro potencial espiritual y encontrar en nuestro interior una fuente inagotable de felicidad profunda y duradera. Para aquellos que estén interesados en la meditación budista, este libro es una guía y compañero perfectos.