



Meditaciones para un año

Autor: Shenpen, Champa

Editorial: Dharma

ISBN: 9788494532764

Páginas: 128

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,00 €

Una meditación para cada semana del año, esto es lo que nos ofrece este libro. En pocas palabras y utilizando una cita clásica que la inspira, Champa nos guía hacia una resolución para la semana basada en algunos de los principios espirituales clásicos y siempre encaminados a perfeccionar nuestra relación con los demás.

Las meditaciones nos animan a encaminar todas nuestras acciones, miradas y pensamientos hacia la maduración de un buen corazón y a la vez hacia la generación de una gran visión que nos permita actuar no solo compasiva sino también sabiamente.

Las reflexiones del libro proporcionan la base que los gueshes llaman meditación analítica, es decir una frase, una cita o pensamiento que debemos analizar e investigar y llegar a la conclusión que nos mueva a actuar de forma noble y adecuada.

«El propósito de este pequeño libro es proporcionar ideas y ejercicios que ayuden a poner en práctica las enseñanzas durante las actividades cotidianas. Se trata de recordar diariamente lo que aprendemos en cursos y retiros de meditación, procurando aplicarlo a las circunstancias de nuestra vida diaria. Podemos usarlo para obtener ideas y recursos que nos ayuden a aplicar la teoría en el día a día, para anotar nuestras experiencias y estimular diariamente la atención constante».