



Samatha y vipasana

Mindfulness y mucho más

Autor: Isidro

Editorial: Amara

ISBN: 9788495094612

Páginas: 177

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 18,00 €

Samatha y Vipasana. Mindfulness y mucho más. Samatha y Vipasana/Mindfulness y Mucho Más, es un libro especial ya que su autor, Isidro Gordi, lleva casi cuarenta años de práctica de meditación, especialmente mindfulness. Esto supone una gran ventaja pues facilita el paso por aquellas etapas que has de cruzar si quieres ser un buen meditador. La interesante información que proporciona Gordi, es fruto de sus años de estudio con verdaderos lamas tibetanos de antaño. Encontraras explicaciones cimentadas en fuentes ancestrales, transmitidas de maestro a discípulo, sin embargo, sus páginas destilan un aire moderno e innovador. Con la lectura de este libro comprenderás la diferencia entre samatha, mindfulness y vipasana; y multitud de consejos para sosegar tu mundo interior. Una mención especial es la extensa presentación que hace Gordi de los métodos tradicionales para desarrollar el poder de mindfulness y de la concentración - samatha. Así como de las instrucciones precisa para la práctica analítica - vipasana-, crucial para transformar tu vida.