

## No para ser feliz

Una guía a las llamadas prácticas preliminares

Jamyang Khyentse, Dzongsar

Editorial: Dharma

ISBN: 9788496478862

Páginas: 248

Dimensiones: 14.5 x 21.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



### SINOPSIS

¿Practicas la meditación porque quieres sentirte bien? ¿O para que te ayude a relajarte y a ser "feliz"? Entonces con franqueza, según el autor, estarías de lejos mucho mejor dándote un masaje completo que intentando practicar el darma. La práctica espiritual genuina, y no son menos los preliminares ngöndro, no traerán la clase de comodidad y alivio que la mayor parte de la gente mundana anhela. Muy al contrario, de hecho. Pero si tu objetivo último es la iluminación, la práctica ngöndro es una obligación y no para ser feliz la guía perfecta, puesto que contienen todo lo que el aspirante necesita para empezar, incluyendo consejos acerca de: \* el desarrollo de la "mente de renuncia"; \* la disciplina, la meditación y la sabiduría; \* el uso de la imaginación para las prácticas de visualización; \* y por qué necesitas un maestro.