

Aprender a meditar

Entrenando la mente salvaje
Bodhipaksa

Editorial: Ilus Books

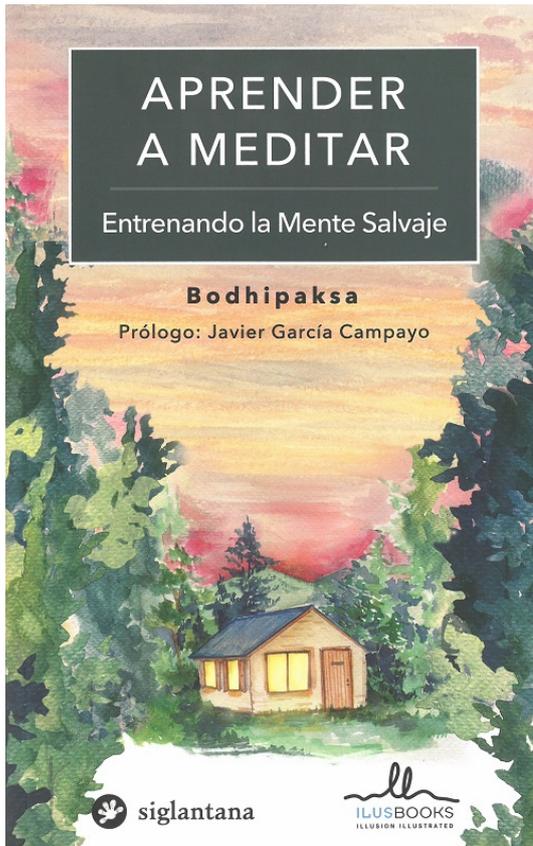
ISBN: 9788416574568

Páginas: 320

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,96 €



SINOPSIS

Aprende a meditar es una obra completa y accesible sobre el arte de la meditación. Abarca todos los aspectos de esta técnica milenaria: la preparación, el proceso y los diversos beneficios prácticos que aporta a la vida diaria y a la salud.

La meditación ayuda a poner orden en el angustiante caos de la confusión mental y permite disfrutar de un estado de ánimo más abierto y feliz. Se trata de una sensación pura y luminosa que Bodhipaksa llama Mente salvaje o Mente natural.

“Una gran ayuda para todas las personas interesadas en la meditación y una gran inspiración para quienes están en el camino.”

Joseph Goldstein, cofundador de la Insight Meditation Society y autor de Un único Dharma: el emergente budismo occidental.

“Bodhipaksa ha escrito una introducción bella y muy accesible a la meditación. Nos guía a través de cuanto es esencial para la atención consciente y para las meditaciones de amor y bondad, con la voz de un amigo y sabio, bueno y paciente.

Dr. Lorne Ladner, autor de The Lost Art of Compassion.