

## Ocho poemas para educar la mente

Sabiduría del t bet para el siglo XXI

Rinchen, Gueshe Sonam

Editorial: Dharma

ISBN: 9788486615345

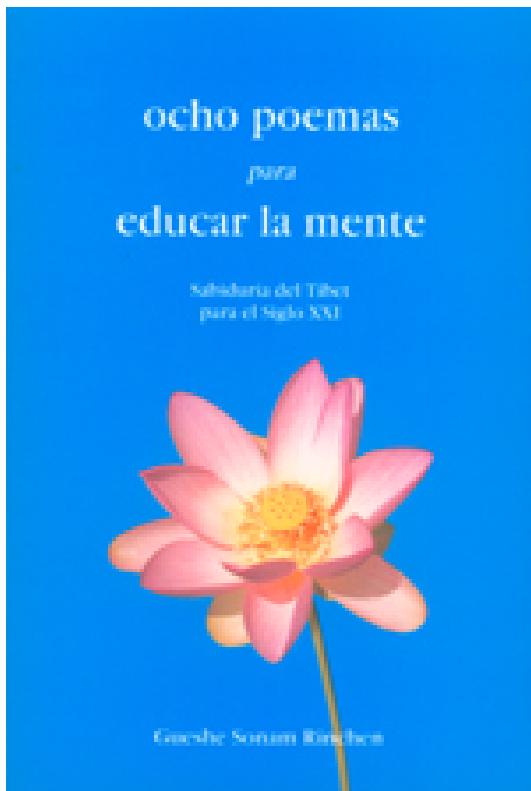
Páginas: 124

Dimensiones: 14,5 x 21,5

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00  

Coleccion: Lo Yong



### SINOPSIS

 C mo nos liberamos del demonio de la preocupación egoísta? Estas instrucciones se encuentran en los ocho poemas para educar la mente, uno de los textos más importantes de un género de escrituras espirituales tibetanas conocidas como lojong (literalmente "entrenamiento mental").

El texto raíz fue escrito por el meditador Langritangpa, quien vivió en el siglo once. Su Santidad el Dalai Lama se refiere al mismo como una de sus fuentes principales de inspiración y lo incluye en sus meditaciones diarias.

"Entre los muchos textos brillantes que Gueshe Sonam y Ruth Sonam han producido, este explica en términos claros cómo implementar las prácticas esenciales de la compasión, que son tan difíciles de integrar en la vida diaria".