

Serenidad mental

La práctica tibetana de meditación shiné
Rimpoché, Tritul

Editorial: Dharma

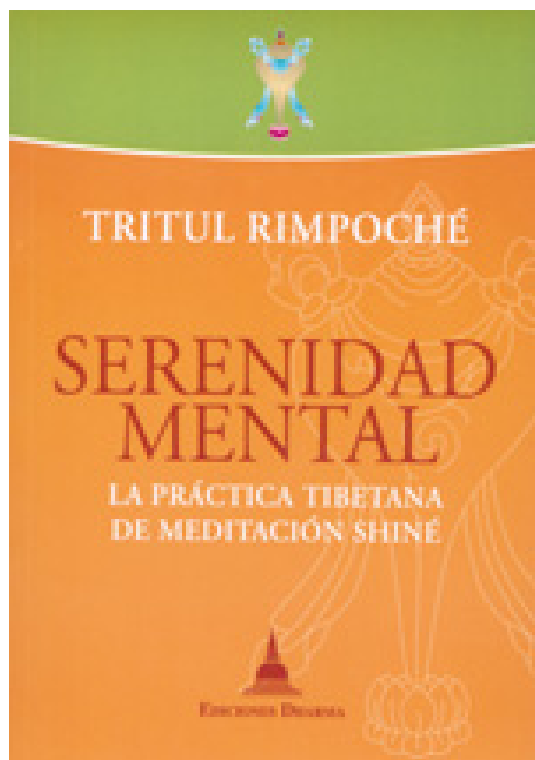
ISBN: 9788496478428

Páginas: 101

Dimensiones: 12 x 17 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,00 €



SINOPSIS

Las técnicas de concentración aportan a quien las pone en práctica calma y serenidad además de una atención más consciente para vivir plenamente. Es por ello un adiestramiento de gran eficacia para mejorar nuestras actitudes, relaciones y manera de ser.

En este texto el autor nos ofrece una presentación breve, accesible y asumible sobre los aspectos principales de dicha práctica sin dejar de advertirnos de los inconvenientes que representa nuestra excesivamente atareada y distraída vida mundana y las expectativas poco razonables con las que solemos iniciar nuevas andaduras.

Según Tritul Rimpoché para hallar soluciones a los problemas de nuestra vida cotidiana debemos ahondar en nosotros mismos con la ayuda de los consejos del Buda sobre cómo adiestrar, madurar y despertar la mente.

TRITUL RIMPOCHÉ (1977, campo de refugiados de Mundgod, India) es reconocido como la reencarnación de un importante lama tibetano.

Ha sido educado en el reconstruido monasterio de Ganden en el sur de la India. Desde 2004 reside y da clases de meditación budista en Sevilla.