

## Aprendiendo de los Lamas

Una guía práctica para la meditación

McDonald, Kathleen

Editorial: Dharma

ISBN: 9788496478541

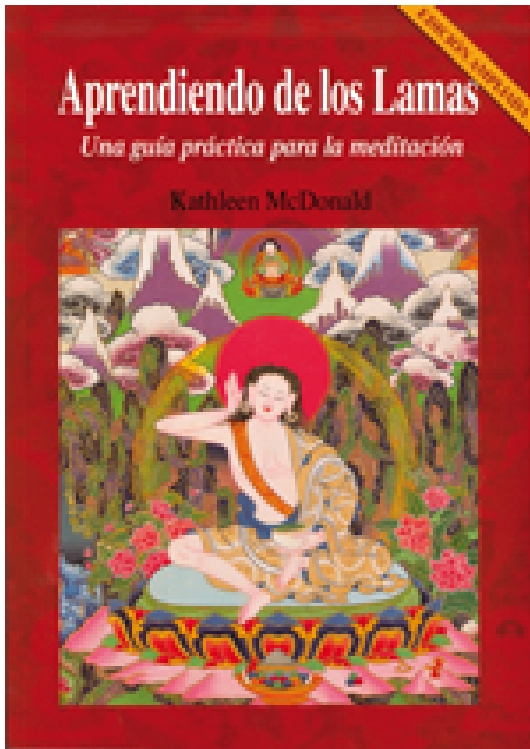
Páginas: 240

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,50 €

Colección: Budismo Tibetano



### SINOPSIS

#### 6.<sup>a</sup> EDICIÓN REVISADA Y AMPLIADA

¿Qué es la meditación? ¿Por qué practicar la meditación? ¿Cuál es la mejor técnica para mí? ¿Cómo puedo meditar? Las respuestas a todos estos interrogantes están incluidas en este libro, escrito y recopilado por una monja budista occidental con una sólida experiencia tanto en la práctica como en la enseñanza de la meditación.

Contiene una gran riqueza de consejos prácticos que provienen de una variedad de técnicas auténticas y ampliamente probadas: ejercicios de respiración y concentración, meditaciones sobre la vacuidad, sobre la muerte y el sufrimiento, meditaciones utilizando visualizaciones, mantras, canales psíquicos, meditaciones de análisis; cubriendo un gran abanico de técnicas utilizadas por los budistas tibetanos. Se incluyen también algunas oraciones relacionadas con la práctica Mahayana.

Este libro está escrito especialmente para personas que quieran practicar la meditación, pero también es apropiado para cualquier persona que simplemente quiera saber qué es la meditación.