

## Meditación para lograr una mente clara

Una fuente diferente de felicidad

New Kadampa Tradition - International Kadampa Buddhist Union

Editorial: Tharpa

ISBN: 9788493704377

Páginas: 16 + CD de 30 mins.

Dimensiones: 14 x 12,5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD



### SINOPSIS

Este CD contiene tres meditacines sencillas que cualquier persona puede practicar: - Cuerpo de luz - 8 min.

- Claridad - 11 min.

- La mente raíz - 11 min.

Guiadas por una meditadora experimentada, están diseñadas para descubrir una experiencia de paz interior y claridad mental.

Incluye un librito orientativo de 16 páginas.