

Meditación para cultivar un buen corazón

El poder sanador de estimar a los demás
New Kadampa Tradition - International Kadampa Buddhist Union

Editorial: Tharpa

ISBN: 9788493704353

Páginas: 16 + CD: 38 min.

Dimensiones: 14 x 12,5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD



SINOPSIS

Este CD contiene tres meditaciones sencillas que cualquier persona puede practicar:

- Estimar a los demás: 13 min.
- Quitar el sufrimiento: 13 min.
- Dar felicidad: 12 min.

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

Contiene un librito orientativo de 16 páginas.