

## ¿Qué es la meditación?

Budismo para niños - Nivel 4

Gueshe Kelsang Gyatso

Editorial: Tharpa

ISBN: 9788415849124

Páginas: 28 a todo color

Dimensiones: 25,5 x 20 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,00 €



### SINOPSIS

Por propia experiencia sabemos que cuando nuestra mente está en paz, somos felices en todo momento, aunque nuestras condiciones externas sean desfavorables, pero cuando carecemos de paz interior, no somos felices aunque nuestras condiciones externas sean excelentes.

El método para apaciguar la mente es el adiestramiento en la meditación.

Este libro presenta una meditación sencilla en la respiración que es apropiada para todas las edades e introduce formas de meditación más avanzadas.