

Nuevo manual de meditación

Meditaciones para una vida feliz y llena de significado

Gueshe Kelsang Gyatso

Editorial: Tharpa

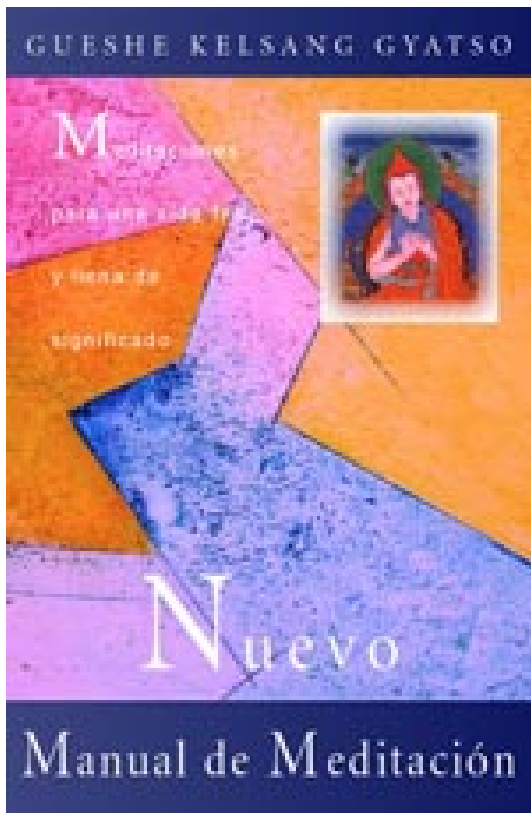
ISBN: 9788493314859

Páginas: 222

Dimensiones: 12,9 x 19,8 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



SINOPSIS

Este práctico y popular manual, ahora revisado para hacerlo más accesible al público general, nos permite descubrir por nosotros mismos la paz interior y la apertura mental que se adquieren como resultado de practicar la meditación. El autor muestra paso a paso las veintiuna meditaciones que nos ayudan a obtener estados mentales beneficiosos y que constituyen el camino completo hacia la iluminación. Practicando estas meditaciones podemos transformar nuestra vida diaria, desarrollar nuestro potencial espiritual y encontrar la felicidad duradera.