

## Vivir el camino

Meditación budista para la vida cotidiana

Lama Yeshe Losal



Editorial: Ediciones i - NATURSANIX, SLU

ISBN: 9788493423179

Páginas: 192

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €

### SINOPSIS

En este libro, lama Yeshe nos revela métodos de enseñanza budista para acercarnos a la meditación más antigua, cuyo secreto es aprender a descansar en la verdadera naturaleza de la mente.

Heredero de las prácticas milenarias de los yoguis del Himalaya, lama Yeshe ha asumido la misión de transmitirla en nuestro tiempo y en nuestro contexto cultural.

El budismo nos habla de nuestro potencial como seres humanos, sin distinción de raza, cultura o religión. Potencial que debemos aprender a buscar dentro de nosotros mismos, tal como nos explica paso a paso el autor.