

La meditación

Otra manera de afrontar tus problemas

Gordi, Isidro

Editorial: Amara

ISBN: 9788495094230

Páginas: 100

Dimensiones: 13,5 x 21,5

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

Practicar la meditación es esencial para experimentar bienestar físico y mental, y es compatible con nuestra vida ajetreada.

Algunos de los temas que aborda este libro son: el potencial humano, las causas del bienestar y del dolor, el influjo en la mente de nuestras emociones aflitivas como la avaricia, la ira, el rencor, el orgullo y demás; la muerte, la reencarnación, y muchos otros temas que resultarán de interés a toda aquella persona interesada en gestionar y mejorar su mundo interno.

"Sakyamuni Buda mostró su enseñanza o Dharma con el fin de pacificar el malestar y el dolor de los seres. Él se dio cuenta de que las emociones aflitivas que se desarrollan en nuestro interior son la causa de toda insatisfacción. Su enseñanza es un instrumento para adiestrar la mente, eliminar la inquietud y el desasosiego que la alteran, y procurarnos paz y serenidad". Del Primer Capítulo.