

## Ego, apego y liberación

Un curso de meditación

Yeshe, Lama Thubten

Editorial: Dharma

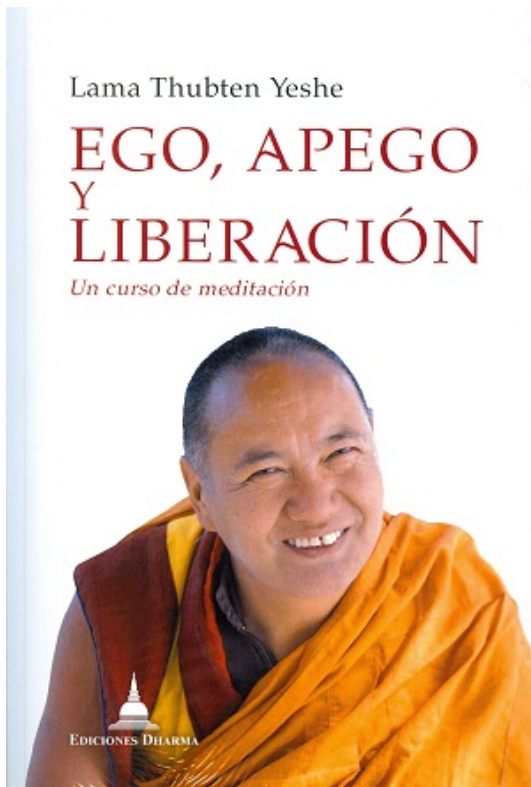
ISBN: 9788494532733

Páginas: 138

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



### SINOPSIS

Lama Yeshe inició en 1975 lo que sería su gira más extensa para impartir enseñanzas a lo largo de casi nueve meses de viaje.

Este libro contiene las relevantes enseñanzas que impartió en el retiro de cinco días que se celebró en Melbourne (Australia) durante aquella gira.

En él laten vivas las palabras del gran maestro y original comunicador hacia la cultura occidental que fue Lama Yeshe, quien, con un enfoque eminentemente práctico y realista e introduciendo al tiempo las técnicas más eficaces y sencillas de la meditación tibetana, nos invita y conduce con destreza desde la motivación pura a la observación interior estable, hasta un estado en el que descubrimos el auténtico origen de todos nuestros problemas y logramos llamar a las cosas por su verdadero nombre, con especial hincapié en la gestión sana de las cotidianas tensiones, anhelos y justificaciones a las que nos someten nuestros egos.

Dice Lama Yeshe en sus palabras de bienvenida:

"Si durante los próximos cinco días puedes empezar a reconocer la realidad de tu propia naturaleza, este curso de meditación habrá valido la pena. En consecuencia, aplica tus acciones durante este tiempo a descubrir tu libertad interior mediante el reconocimiento de las características negativas de tu mente ...