

Felicidad genuina

La meditación como camino a la eudemonía
Wallace, B. Alan

Editorial: Editorial Eleftheria

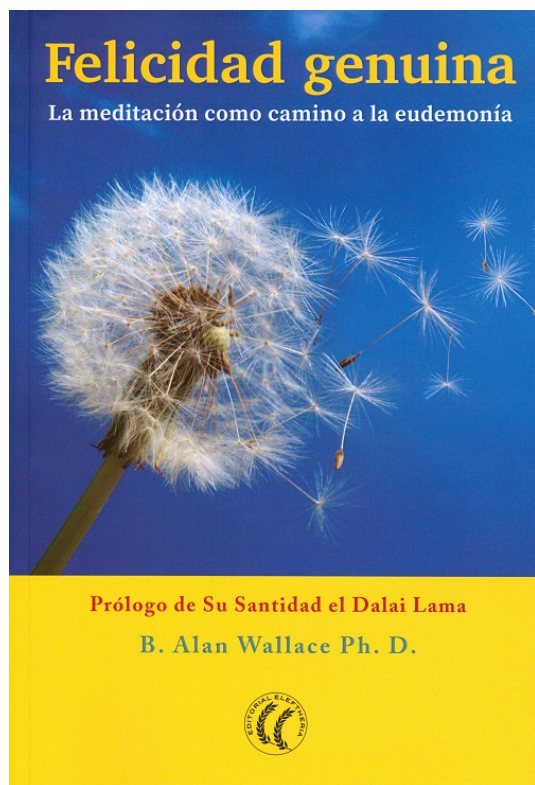
ISBN: 9788494608711

Páginas: 278

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 23,00 €



SINOPSIS

El Buda enseñó docenas de técnicas para perfeccionar, estabilizar y clarificar la atención. Una en particular es especialmente apropiada para la gente altamente discursiva, conceptual, imaginativa y mentalmente habladora: la recolección, traducida del sánscrito al inglés como mindfulness.

El Dr. Wallace, después de cuarenta años estudiando y practicando el budismo, entrenado bajo la guía de sesenta maestros de Oriente y Occidente, comparte en este valioso libro, además de la recolección, las meditaciones básicas para un camino hacia la realización interior y el florecimiento humano. La eudemonía que propone el autor se trata de una felicidad que no se adquiere a través de la conquista exterior de la naturaleza o de la adquisición de la riqueza y la fama, sino a través de la conquista de nuestros oscurecimientos interiores y la realización de los recursos naturales inherentes a nuestros corazones y mentes.