

Los cuatro inconmensurables

Prácticas para abrir el corazón



B. Alan Wallace Ph.D.



Los cuatro inconmensurables

Prácticas para abrir el corazón

Wallace, B. Alan

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788494878824

Páginas: 176

Dimensiones: 15.3 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

SINOPSIS

Un gran comienzo para entender los fundamentos de las prácticas contemplativas budistas.

Los cuatro inconmensurables -el cultivo de la bondad amorosa, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad- son un conjunto de prácticas que abren el corazón, contrarrestan las distorsiones en nuestras relaciones con nosotros mismos y profundizan nuestras relaciones con los demás.

En este libro, B. Alan Wallace presenta una integración única de las enseñanzas sobre los cuatro inconmensurables con la práctica del shamata o quietud meditativa para potenciar la mente. A través de estas páginas, el autor, con su claridad y sabiduría habitual, le guiará con meditaciones y exposiciones hacia la implementación de estas enseñanzas en su vida.