

## Los preliminares de la meditación

Tamding Gyatso, Gueshe

Editorial: Amara

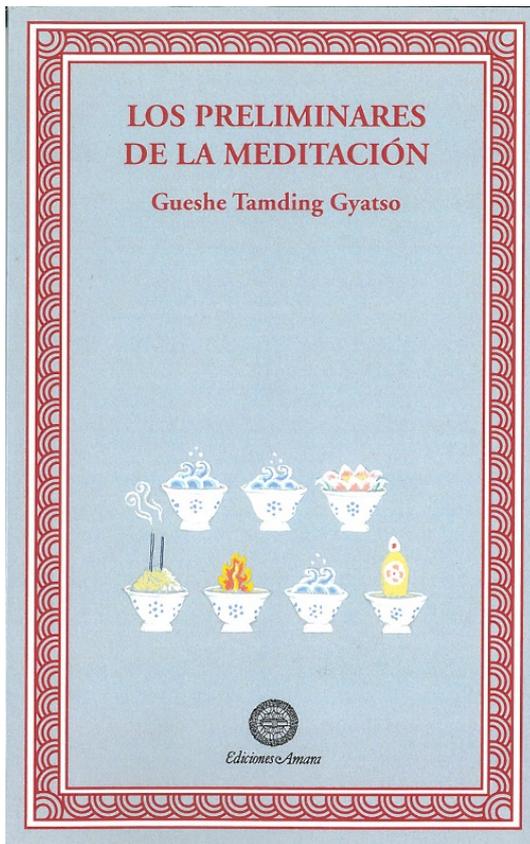
ISBN: 9788495094759

Páginas: 125

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,50 €



### SINOPSIS

En todas las tradiciones budistas se habla de dos prácticas no muy conocidas en occidente, pero indispensables para tener una buena meditación. Las dos actúan como sólidos fundamentos para llevar a cabo nuestra transformación interior: acumular energía positiva y purificar las fuerzas negativas en nuestra mente. Este libro presenta un aluvión de instrucciones para lograr los dos propósitos.

Los preliminares de la meditación es un comentario impartido por uno de los primeros gueshes que llegó a España en los años ochenta, el Venerable Gueshe Tamding Gyatso, que al final de su vida fue elegido para Su Santidad el Dalai Lama para ser abad (khenpo) de uno de los grandes monasterios tibetanos en el exilio, el monasterio de Ganden.

Durante muchos meses, este gran gueshe estuvo describiendo, palabra a palabra, un manual de preliminares de meditación que se recita en muchos monasterios de la tradición budista, tanto en el Tíbet como en la India: el Jorcho, Un collar para los afortunados.

Si deseas conocer la meditación dentro del contexto de una práctica espiritual genuina, si deseas tener experiencias de las etapas del camino (Lam Rim, desarrollar samatha, vipasana y la práctica tántrica), los preliminares que aprenderás en este libro son imprescindibles.