

NUEVA EDICIÓN

El arte de meditar

Guía práctica según el budismo tibetano

Isidro

Editorial: Amara

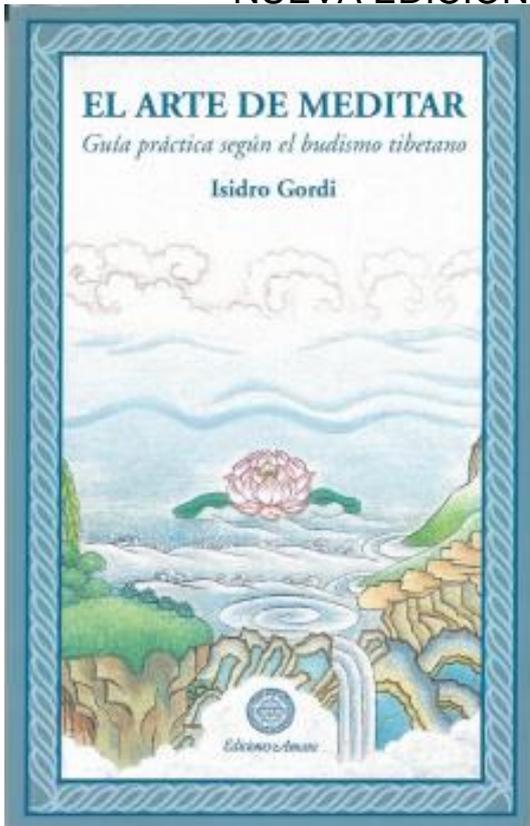
ISBN: 9788495094766

Páginas: 110

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,50 €



SINOPSIS

El Arte de Meditar presenta el budismo tibetano desde la óptica de un practicante español. En él se dan numerosos consejos prácticos acerca de la meditación, entendida como un método serio y fiable de desarrollo interno. Se trata de un texto ameno, sencillo y fácil de leer, ideal como puente entre la enseñanza tradicional de los lamas y las expectativas de un buscador espiritual inmerso en una sociedad como la nuestra.