

NUEVA EDICIÓN

El placer de meditar

Juan

Editorial: Dharma

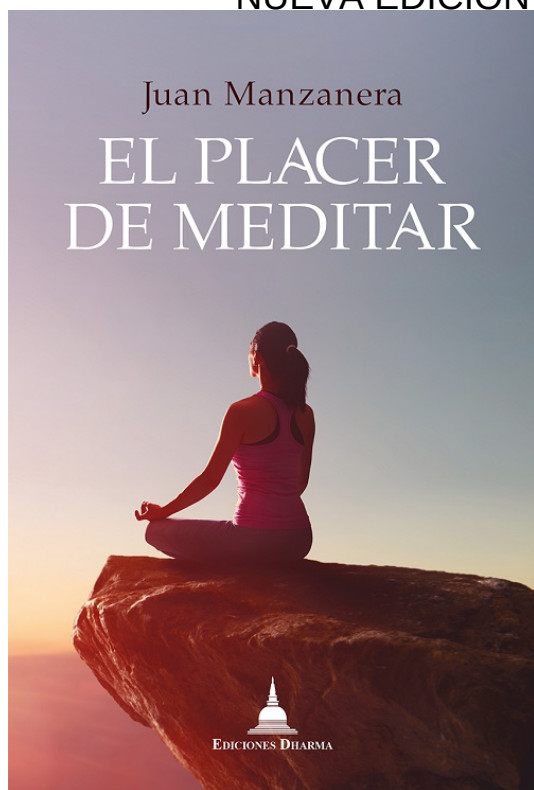
ISBN: 9788412603613

Páginas: 230

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

Somos muchos más de los que pensamos y meditar es una manera de vivir que nos acerca a descubrirlo. El placer de meditar nos enseña a vivir con más atención. La fe en uno mismo, el privilegio de amar, la insatisfacción del deseo, las relaciones difíciles y la impaciencia cotidiana, nos recuerdan que la felicidad está ya en nuestro interior y sólo necesitamos deshacernos de los estados mentales que nos impiden reconocerla.

Con una exposición sumamente amena, llena de ejemplos y anécdotas, nos aporta una exquisita selección de ejercicios de meditación eminentemente prácticos, útiles para principiantes y estudiantes avanzados.

Meditando sobre la atención, el amor, la muerte, la sanación o la naturaleza de la mente, tendremos una nueva visión de nosotros mismos y descubriremos el placer de la meditación, una poderosa herramienta vigente durante siglos.