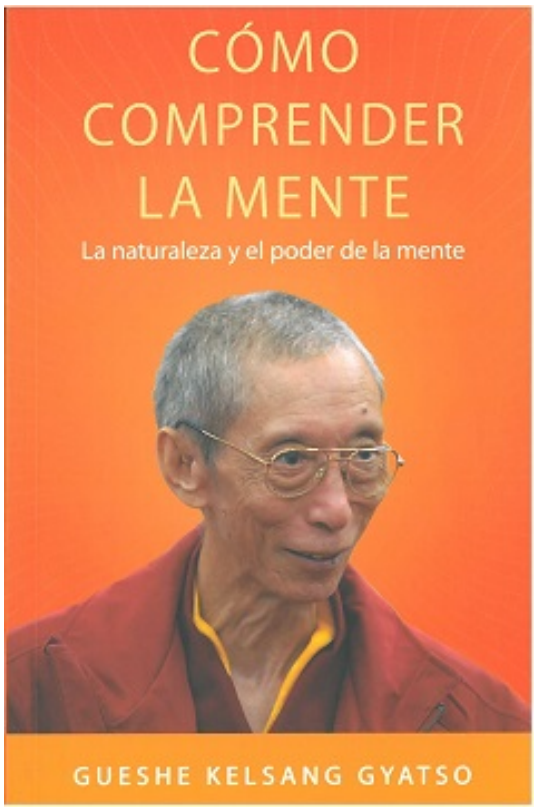
Cómo comprender la mente



La naturaleza y el poder de la mente

Gueshe Kelsang Gyatso

Editorial: Tharpa
ISBN: 9788417112639
Páginas: 420
Dimensiones: 13 x 20 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 17,00 €

SINOPSIS

"A menudo decimos: "Mi mente, mi mente", pero, si alguien nos pregunta qué es la mente, no sabríamos dar una respuesta acertada. Esto se debe a que no comprendemos de manera correcta la naturaleza y las funciones de la mente." - Gueshe Kelsang Gyatso
Este libro nos ofrece una profunda exposición de la mente y nos muestra cómo integrar el entendimiento de su naturaleza y funciones de manera práctica en las experiencias diarias para mejorar nuestra vida.
La primera parte es una guía práctica para cultivar y mantener una mente positiva y abierta, nos muestra cómo identificar los estados mentales que nos perjudican y la manera de abandonarlos y reemplazarlos por otros beneficiosos y apacibles.
En la segunda parte se describen con detalle las diversas clases de mente y se revela la profundidad del conocimiento budista sobre la mente. Al final hay una exposición detallada sobre la meditación, que muestra que si controlamos y transformamos nuestra mente, alcanzaremos un estado duradero de gozo, que no está condicionado por las circunstancias externas.