



Nuevo manual de meditación

Meditaciones para una vida feliz y llena de significado

Gueshe Kelsang Gyatso

Editorial: Tharpa

ISBN: 9788417112714

Páginas: 226

Dimensiones: 13 x 19,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

SINOPSIS

Nuevo manual de meditación.

Meditaciones para una vida feliz y llena de significado.

El Nuevo manual de meditación es una guía práctica para la meditación que nos enseña a ser felices y a hacer felices a los demás cultivando la paz interior, llenando así nuestra vida de significado.

Sin paz interior no hay verdadera felicidad. Los problemas, el sufrimiento y la infelicidad no existen fuera de la mente, sino que son sensaciones, por lo que forman parte de ella. Por tanto, la única manera de solucionar nuestros problemas de manera permanente, ser verdaderamente felices y hacer felices a los demás es controlando nuestra mente.

Las veintiuna prácticas de meditación budista que se presentan en este libro son verdaderos métodos para controlar la mente y disfrutar de paz interior duradera. Esta guía sumamente práctica es un manual indispensable para aquel que busca la felicidad y dar sentido a su vida.