

Meditación budista

Vipassana

Thera, Piyadassi

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788485895502

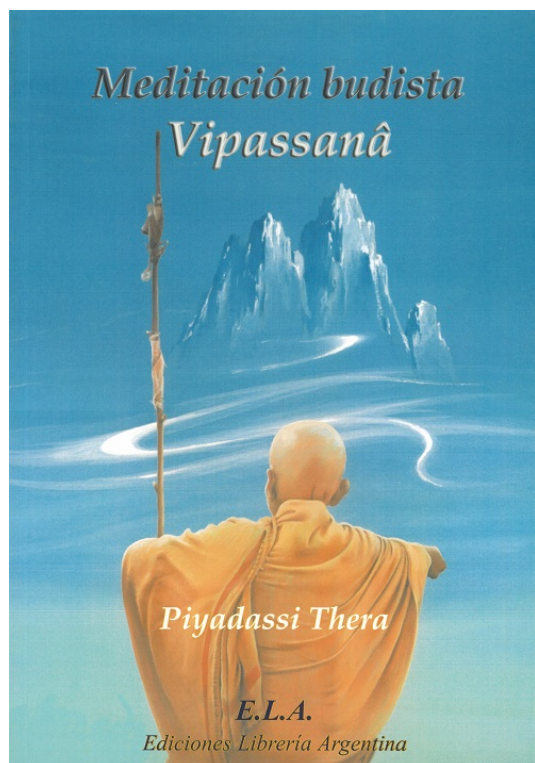
Páginas: 94

Dimensiones: 17 x 24

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Colección: Buda y budismo



SINOPSIS

Indudablemente es muy difícil para la gente apartarse de sus acostumbrados modelos de conducta, pensamiento y acción. Sin embargo, si uno desea triunfar sobre los onerosos cuidados de la vida mundana y obtener verdadera felicidad y libertad, ha de apartarse gradualmente de las cosas aparentemente queridas y agradables y entrar en el sendero de la meditación.

Es muy consolador ver que el interés por la meditación es creciente, sobre todo en el mundo occidental. En los últimos años los psicólogos han recomendado la meditación como una terapia mental y han obtenido buenos resultados, porque con la meditación podemos superar la mayoría de nuestros problemas psicológicos o psicosomáticos y los desórdenes de la ansiedad y obtener la calma mental y la paz a las que aspiramos.

En este libro, he intentado dar algunos consejos prácticos sobre meditación tal y como se enseña en el budismo. Espero que ello estimulará y alentará a aquellos que están entregados al desarrollo mental.