

## 18 Meditaciones

Dondrub, Thubten

Editorial: Dharma

ISBN: 9788486615895

Páginas: 188

Dimensiones: 14,5 x 21,5

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €

Coleccion: Budismo Tibetano



### SINOPSIS

Este libro que surgió para ayudar a la sanga occidental de Lama Yeshe, agrupadas en el Instituto Mahayana Internacional, recoge 18 meditaciones de otros tantos monjes y monjas occidentales así como sus biografías. El libro tenía como objetivo presentar una visión completa a la meditación budista desde la perspectiva del camino gradual a la Iluminación según el Lam Rim tibetano. Por ello cada participante ha presentado una de las meditaciones de este camino, con lo cual tenemos una manera práctica y accesible de meditar en el lam rim.

Nuestro verdadero amigo espiritual son las potencialidades positivas de nuestra mente, que nunca nos defraudarán ni nunca nos abandonarán. De modo similar, las meditaciones generosas y personales ofrecidas en este libro nos ayudan a desarrollar estos potenciales y por tanto son verdaderos amigos a los que siempre podemos regresar. De igual modo, la sanga, como los seguidores que han optado seguir los votos completos del monacato del Buda de los que depende la continuidad de las enseñanzas del Buda, son amigos espirituales que nos animan e inspiran a transformar nuestras mentes.

Los que han aportado sus contribuciones a este libro no han sólo copiado las palabras de los textos sino que han meditado largamente sobre el tema del que escriben. Además, no sólo han visualizado estas meditaciones, sino que han intentado de la manera más ardua posible de integrar el significado de las palabras a sus vidas. Este libro de meditación se mostrará muy útil para muchos lectores - Lama Zopa Rimpoché.