

Comprensión de la mente

Naturaleza y funciones de la mente

Gueshe Kelsang Gyatso

Editorial: Tharpa

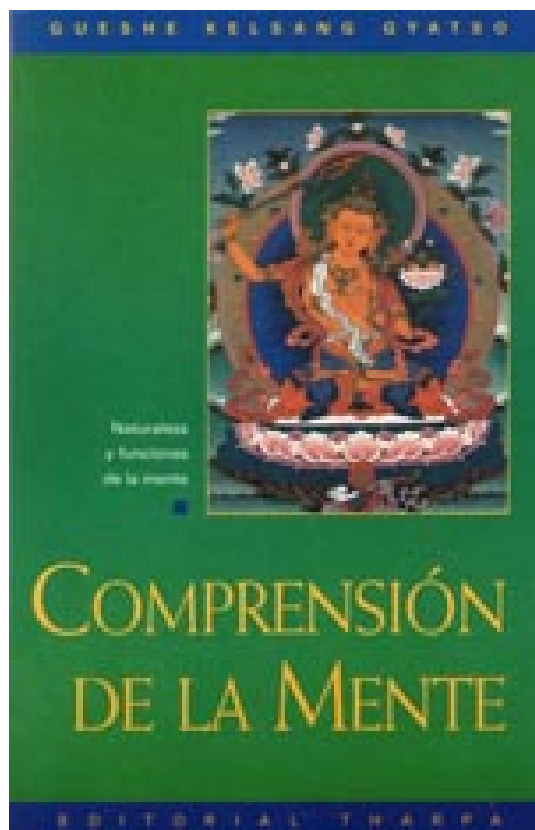
ISBN: 9788492094356

Páginas: 336

Dimensiones: 13,5 x 21,6

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



SINOPSIS

COMPRENSIÓN DE LA MENTE proporciona una exposición práctica de la naturaleza y funciones de la mente. En esta obra se combina una profunda exploración filosófica con su aplicación psicológica. En la primera parte se expone con gran claridad el concepto, propio de la psicología budista, de la mente como un continuo inmaterial que, aunque relacionado con el cuerpo, es diferente de él. El entendimiento de la naturaleza de la mente y del proceso de cognición nos facilita el logro de un estado duradero de felicidad y paz interior, independiente de las circunstancias externas. En la segunda parte se describen los diversos tipos de mentes y se muestra cómo abandonar las que nos perjudican e incrementar las que nos conducen al gozo y satisfacción personal. A lo largo del libro, Gueshe Kelsang nos muestra con gran destreza cómo utilizar este entendimiento de la mente para mejorar nuestra vida diaria.