

Consejos esenciales para el retiro

Lama Zopa Rimpoché; Pabongkha Dechen Ñingpo

Editorial: Ediciones Mahayana

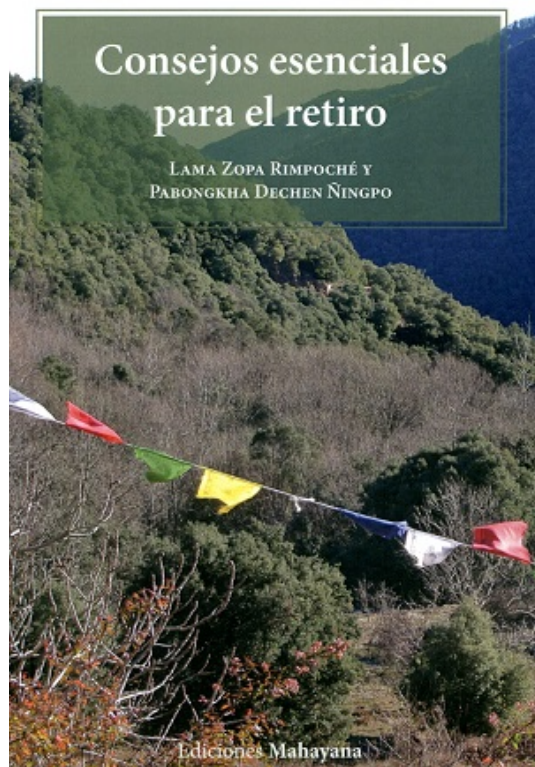
ISBN: 9788494206122

Páginas: 178

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €



SINOPSIS

El gran Pabongkha Dechen Ñingpo dijo: «Conocer el dharina no es suficiente, debes practicarlo. Ser solo experto o erudito no puede beneficiar. Ni siquiera contar mantras puede beneficiar en gran medida. Lo que realmente puede beneficiar los tres aspectos principales del camino: la renuncia definitiva al samsara, la bodichita (la mente altruista que aspira a alcanzar el despertar) y la visión perfecta. Estas son las tres actitudes que es seguro que nos benefician».

El presente libro contiene desde reflexiones de Lama Zopa Rimpoché sobre la importancia del retiro y el sentido de llevarlo a cabo, hasta escritos y consejos de Pabongkha Dechen Ñingpo para aquellos que deseen realizar uno, pasando por consejos concretos y recomendaciones acerca de cómo meditar en los aspectos principales del camino y en cómo reconocer que uno ha alcanzado los logros y las comprensiones del mismo. En él, también se mencionan los cuatro retiros fundamentales, los preparativos necesarios a la hora de abordar un retiro, cómo organizar las sesiones y qué hacer entre ellas, además de otros consejos prácticos.

Es una obra que deviene indispensable para los que quieran hacer retiro formal e integrar mediante la meditación los diferentes aspectos y comprensiones del camino hacia el despertar.