

Sé tu propio refugio

La serenidad de la meditación

Isidro

Editorial: Amara

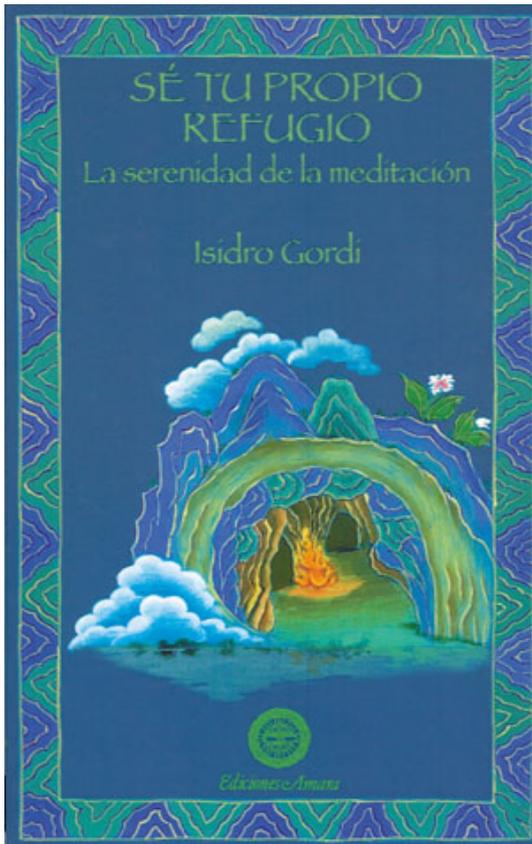
ISBN: 9788495094476

Páginas: 120

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



SINOPSIS

Tanto la meditación como la filosofía budista tienen como objetivo sacar a la luz nuestra agudeza espiritual y hacer de nosotros seres más preparados para responder con sabiduría a los avatares de la vida.

Lo que de verdad necesitamos y buscamos las personas es el silencio y el gozo interior que proviene de la experiencia del vacío, de la sabiduría que comprende nuestra propia naturaleza.

Si deseas seguir un sendero espiritual con sinceridad has de desenmascarar tus "falsas apariencias"; no sirve de nada simular que todo va bien porque, a la larga todo acaba por torcerse. Y es mejor aceptarlo cuanto antes y con serenidad, apresurándonos a utilizar esta desagradable circunstancia como trampolín para buscar una salida.

Este libro presenta la esencia de la filosofía budista y la meditación para el mundo occidental de un modo original pero, a la vez, sin perder contacto con las fuentes tradicionales.