

## Senda hacia la serenidad mahamudra

Clásicos del Tibet

Choky Gyaltzen, Panchen Lama Losang

Editorial: Amara

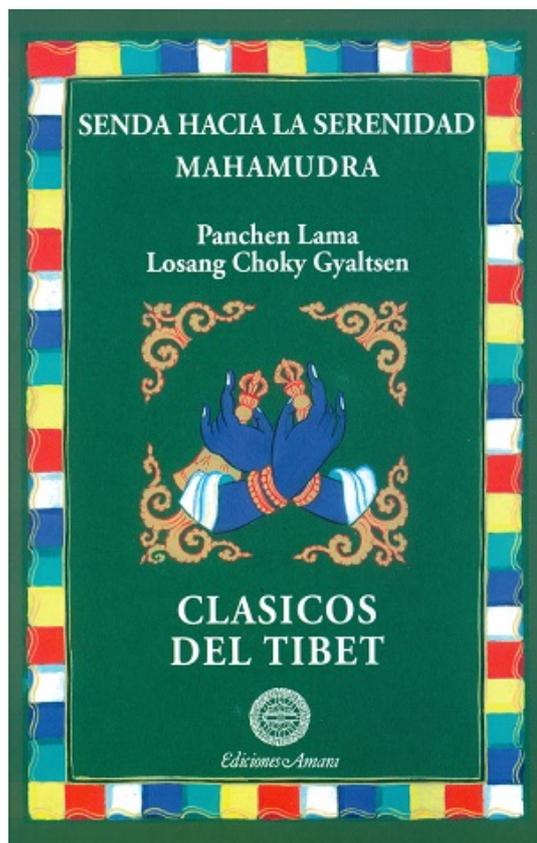
ISBN: 9788495094582

Páginas: 136

Dimensiones: 13,7 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

Mahamudra significa "gran sello" y alude a un sistema profundo para meditar en la naturaleza convencional y última de la mente. Puesto que "mindfulness" es esencial para meditar, en este libro encontrarás numerosas instrucciones para desarrollar "mindfulness", concentración "shine" y sabiduría "vipasana".

El foco principal del libro "Senda Hacia la Serenidad" es el texto raíz denominado "El Sendero Principal de los Victoriosos" compuesto por el primer Panchen Lama, así como su propio autocomentario denominado "La Lámpara que Ilumina el Texto Raíz del Mahamudra". Los dos constituyen una guía segura y eficaz para ir más allá de las agitaciones y turbulencias en la mente que asolan nuestras vidas.

Cualquier persona interesada en desarrollar una serenidad interna y una comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad encontrará este libro muy apropiado y útil.