

Un atajo a la iluminación

Dhiravamsa

Editorial: La Llave

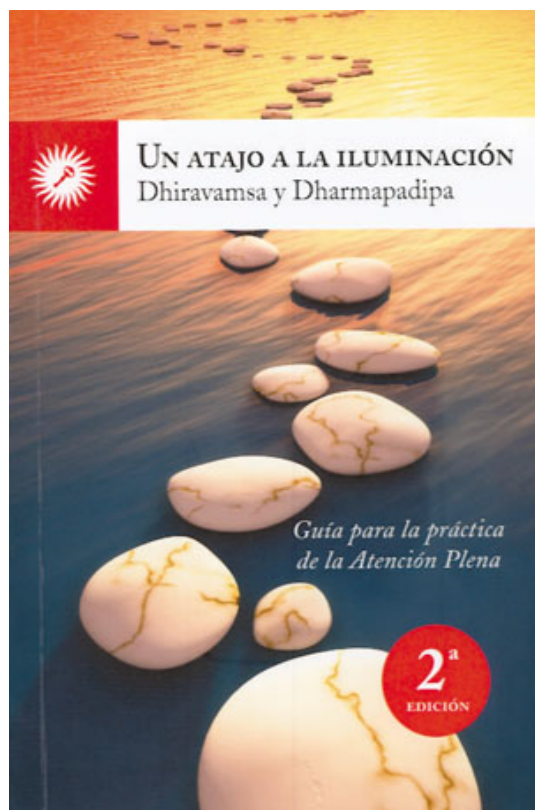
ISBN: 9788495496997

Páginas: 160

Dimensiones: 12 x 18 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €



SINOPSIS

La guía más hermosa y completa para entender y practicar la meditación budista: un libro sencillo y profundo que reúne todas las claves del Vipassana. La palabra Vipassana significa literalmente “ver con claridad”. Vipassana es una vía para conectar con nuestra Esencia, ya que a través de la Atención Plena somos capaces de desarrollar la capacidad de cómo ver las cosas. Ello nos permite estar presentes y observar sin pensar, sin comentar, sin opinar, sin racionalizar, pura y simplemente observación. Dhiravamsa y Dharmapadipa te acompañarán en los primeros pasos de la práctica con su guía y consejos. Durante la lectura, podrás practicar la Observación Plena de la mente, la meditación en pie, caminando y reclinando, y recibirás valiosas enseñanzas sobre los cinco agregados, los inconmensurables estados de la mente y los factores que benefician la práctica de la Atención Plena en el día a día.