

editorial **K**airós

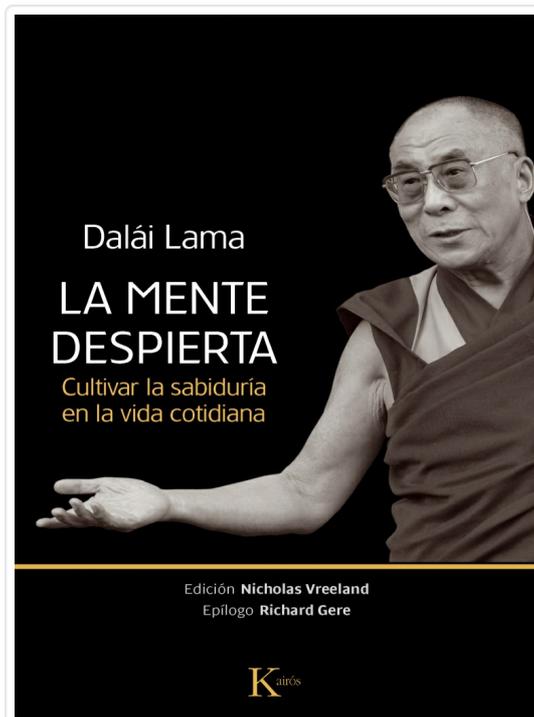
Gyatso, Tenzin

## La mente despierta

### Cultivar la sabiduría en la vida cotidiana

La mente es el eje de la experiencia humana. Estar o no en armonía con el mundo depende de la salud emocional, mental y espiritual de cada uno. Por esta razón, el budismo ha realizado un análisis muy riguroso de eso que llamamos 'mente'. Sus enseñanzas prácticas muestran las distintas formas de preparación de la mente.

En La mente despierta, Su Santidad el Dalái Lama ofrece una sucinta visión de conjunto de las técnicas básicas de desarrollo espiritual del budismo tibetano. Presenta los aspectos esenciales del adiestramiento de la mente, combinando las intuiciones de la sabiduría tradicional con su calidez y humanidad personal. El resultado es un manual muy asequible para saber transformar las situaciones difíciles en oportunidades para el crecimiento espiritual.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Pàgines	168
Mida	200x130x mm.
Pes	197
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499883038
PVP	17,00 €
PVP sense IVA	16,35 €

