editorial Kairós

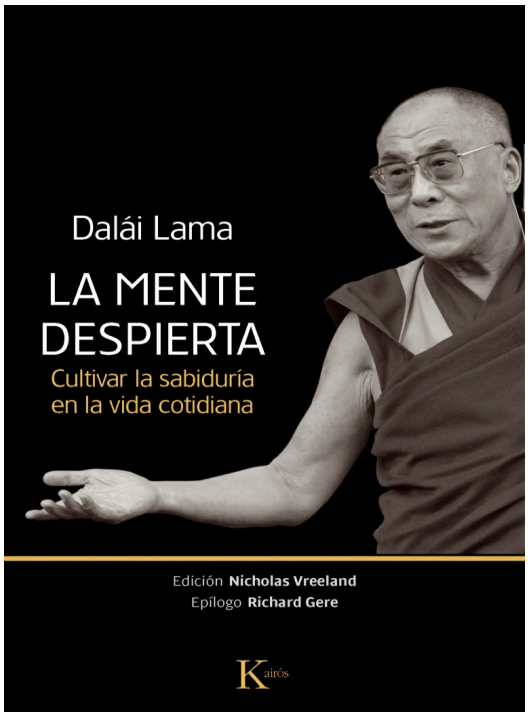
Gyatso, Tenzin

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 Daláí 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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Sabiduría perenne
Orrialdeak	168
Neurria	200x130x mm.
Pisua	197
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499883038
PVP	17,00 €
PVP,BEZik gabe	16,35 €

9788499883038