

editorial **K**airós

Dahl, Cortland

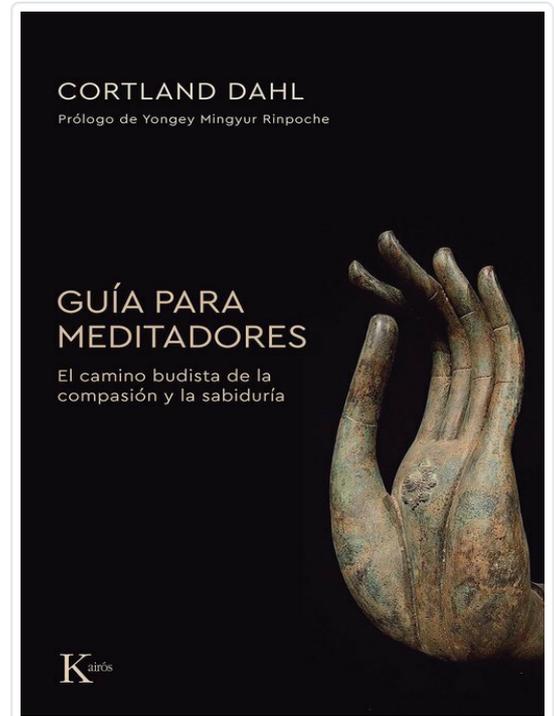
Guía para meditadores

El camino budista de la compasión y la sabiduría

El budismo no se fundamenta en verdades reveladas o creencias imposibles de probar; es una tradición profundamente humana con un rico abanico de prácticas para explorar la auténtica naturaleza de la mente, las emociones y las relaciones.

En esta accesible guía, Cortland Dahl nos invita a recorrer los tres «vehículos» tradicionales del budismo. Primero, el vehículo fundamental del budismo temprano, que introduce enseñanzas como las Cuatro Nobles Verdades, tomadas directamente de la vida del Buda y de los sutras. Luego, el gran vehículo del budismo Mahayana, que ofrece los principios sobre la vacuidad y la compasión universal. Finalmente, el vehículo diamantino del Vajrayana presenta un conjunto de prácticas diseñadas para alcanzar el despertar en esta misma vida.

Este libro nos guía a través de meditaciones sobre la respiración y los sentidos, reflexiones sobre la naturaleza de la mente o prácticas de compasión, como el tonglen, de forma que podamos empezar a descubrir el tesoro espiritual que siempre ha estado en nosotros.



Editorial	Kairós
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	272
Tamaño	200x130x15 mm.
Peso	306
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788411213356
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €

