

COMO MEDITAR



CHODRON, PEMA

SINOPSIS

Cada vez son más las personas que sienten un íntimo y profundo anhelo de autenticidad, de unión, compasión y vitalidad. Pema Ch"dr"n nos da en este libro una llave de oro para atender ese anhelo. Se trata de una guía clara y fácil que muestra al lector como abrir la mente para abrazar la totalidad de su experiencia al tiempo que descubrirá: * Las bases de la meditación, desde los detalles posturales y la respiración hasta cómo cultivar una actitud de amistad incondicional. * Cómo los momentos de dificultad se pueden convertir en puertas hacia el amor y el despertar. * El arte de estabilizar la mente y permanecer presente ante cualquier circunstancia. * Cómo hacer que los pensamientos y emociones sean alegrías, en lugar de obstáculos. Un libro indispensable, tanto para el maestro de meditación como para el principiante. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788478089406
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	135x210x mm.
Peso	260
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Fecha de lanzamiento	22/10/2013

Títulos relacionados



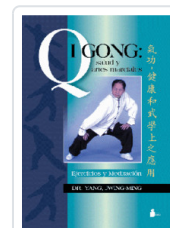
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING