



LA MENTE ILUMINADA



El autor

Culadasa (John Yates) ha practicado la meditación budista durante más de cuatro décadas y es el director de la Dharma Treasure Buddhist Sangha en Arizona. Ha estudiado a fondo las enseñanzas budistas tanto dentro del linaje theravada como dentro del linaje tibetano y ha integrado estos conocimientos con los nuevos adelantos científicos sobre la mente. Como profesor, ha enseñado Neurociencia durante muchos años.



TÍTULO: La mente iluminada N° PÁGS: 480
AUTORES: Culadasa (John Yates), Matthew Immergut y RÚSTICA
Jeremy Graves. 20'3 x 25'4 cm
PESO: 1050 g
PVP: 27,95 € MATERIA: VXM
P. SIN IVA: 26,88 € ISBN: 9788417030360
FECHA: SEPTIEMBRE 2017



Descripción

La mente iluminada no es cualquier libro de meditación, es la guía principal para desarrollar estados de conciencia más profundos, gratificantes y transformadores.

Es un manual paso a paso dividido en diez etapas. Cada una de ellas contiene las habilidades meditativas que se necesitan dominar para pasar a la siguiente fase. Una vez desarrolladas todas plenamente, se pueden lograr unos estados mentales únicos y maravillosos caracterizados por el bienestar y el placer físicos, una honda satisfacción y una profunda paz interior. Estos estados pueden abrir la mente a apreciar de forma intuitiva la conexión que existe entre todos nosotros y disipar la ilusión de separación creada por nuestros egos. La meditación formará parte de ti y podrás convertir cada acto de tu frenética vida cotidiana en un acto meditativo cargado de plenitud, serenidad y gozo.

CLAVES DE VENTA

- ✓ La Guía más completa de meditación que aúna budismo y neurociencia.
- ✓ Enseña a superar dificultades psicológicas, a experimentar bienestar mental y físico, paz y satisfacción y a usar la mente.
- ✓ El autor, Culadasa, es maestro en meditación y científico.

Libros relacionados

