



DESCUBRIR LA MEDITACIÓN DE LA MANO DE PEMA CHÖDRÖN, AUTORA DE *CUANDO TODO SE DERRUMBA*



La autora

Pema Chödrön es una figura importante dentro del budismo tibetano en Norteamérica. Fue discípula de Chögyam Trungpa e imparte sus enseñanzas en el linaje budista Shambhala, fundado por Trungpa. Actualmente es discípula del venerable lama Dzigar Kongtrul Rinpoche. Es también una autora muy prolífica e imparte con frecuencia seminarios y retiros de meditación por todo el mundo. Entre sus libros traducidos al español están *Cuando todo se derrumba*, *Los lugares que te asustan*, *Paz en tiempos de guerra*, *No hay tiempo que perder* y *La sabiduría de la no evasión*. Reside en la abadía Gampo, en Nueva Escocia, Canadá.



Título: *Cómo meditar.*
Subtítulo: *Y ser al mismo tiempo un buen amigo de tu mente.*
Autora: Pema Chödrön
P. sin IVA: 12,45€
Tamaño: 13,5 x 21 cm
THEMA: VXM
Encuadernación: Rústica
ISBN: 9788478089406

PVP: 12,95€

Nº págs: 192

BISAC: OCC010000

CLAVES DE VENTA

- ✓ La raíz del sufrimiento es la **mente**: nuestra mente. Trabajar con la propia mente es la única manera de empezar a ser felices y a sentirnos satisfechos con el mundo en el que vivimos.
- ✓ **Guía paso a paso** para iniciados en la meditación trabajando los pensamientos, las emociones y los aspectos sensoriales.
- ✓ Más de **8.000** copias vendidas.
- ✓ Su autora es una reconocida **monja budista** referente en todo el mundo.



TAGS

MEDITACIÓN // MINDFULNESS
ATENCIÓN PLENA // BUDISMO
PRÁCTICA MEDITATIVA



9 788478 089406

Sinopsis

Cada vez son más las personas que sienten un íntimo y profundo anhelo de autenticidad, de unión, compasión y vitalidad. Pema Chödrön 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.

Libros relacionados:



9 788417 030773



9 788416 579778



9 788416 000522