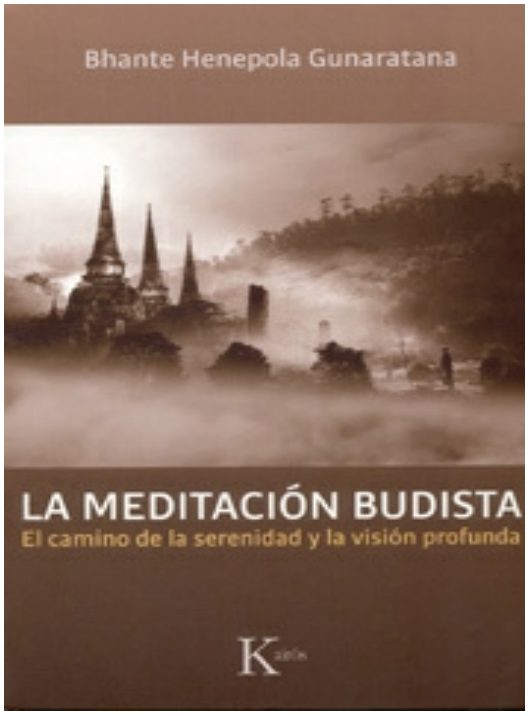
editorial Kairós



Gunaratana, Bhante Henepola

La meditación budista

El camino de la serenidad y la visión profunda

He aquí una magistral guía para comprender las enseñanzas del Buddha sobre la meditación a partir de los escritos originales del budismo Theravada. Para ello, el venerable maestro Gunaratana rastrea el camino que se sigue en la práctica meditativa hasta los niveles o trances más elevados, los jhanas, que se caracterizan por una gran concentración y pureza mental. Cada uno de los jhanas se explica de forma individual, en relación con los demás y con la meta última de la enseñanza.

El autor, que combina la erudición más profunda con una considerable experiencia en meditación, aborda también el papel desempeñado por los fundamentos éticos de la meditación, la figura del maestro o los objetos clásicos de meditación. Una obra de calidad, indispensable para quienes deseen profundizar en la práctica de la serenidad.

Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	424
Mida	200x130x mm.
Pes	464
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499882260
PVP	24,00 €
PVP sense IVA	23,08 €

9788499882260