

editorial **K**airós

Goldstein, Joseph

## Vipassana

### El camino para la meditación interior

Prólogo del Dalai Lama

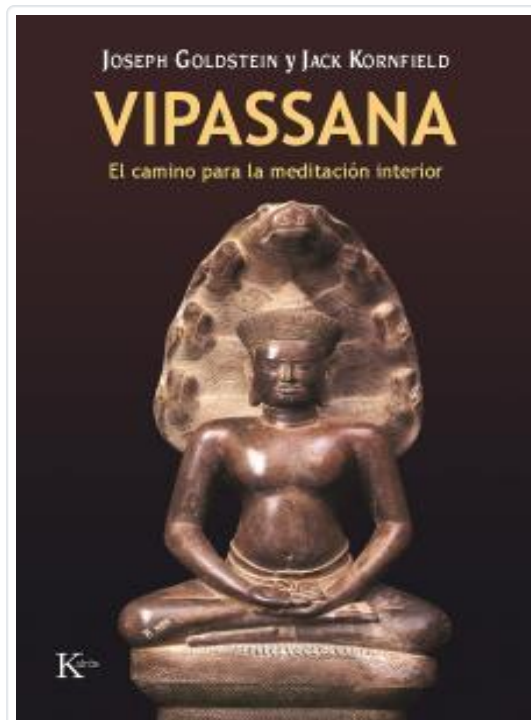
El camino de la meditación interior es un viaje para comprender nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra vida, un viaje para profundizar en la naturaleza de la experiencia.

Tanto para aquellos que entran en esta senda como para aquellos que salen, Vipassana. El camino de la meditación interior es una valiosísima ayuda. Surgido tras doce años de colaboración mutua como maestros de meditación intensiva en talleres por todo el mundo, este libro guía al lector para que pueda desarrollar su apertura y la compasión, el verdadero corazón de esta práctica espiritual.

Entre los temas que se tratan encontramos:

- Obstáculos para la meditación (desde la duda y el miedo, hasta el dolor de rodillas) y medios apropiados para superarlos.
- Cómo desarrollar la compasión como respuesta a la insatisfacción que existe en nuestras vidas y en el mundo.
- Cómo conciliar una vida de acción responsable con una vida meditativa basada en el desapego.
- La ley del karma que nos permite crear activamente nuestra realidad.

Estos y otros tópicos vienen acompañados de ejercicios y prácticas para ayudar a los lectores a profundizar en las cuestiones.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	324
Tamaño	130x200x mm.
Peso	321
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472453562
PVP	20,00 €
PVP sin IVA	19,23 €


**9788472453562**