



Mesa, Denko

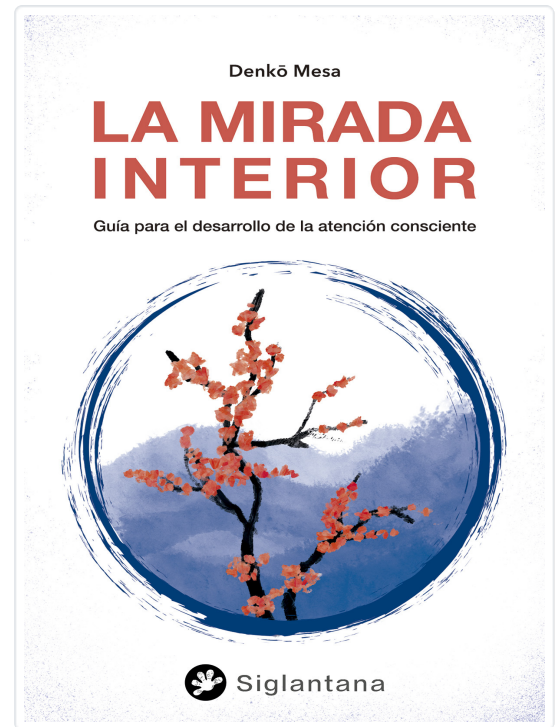
## La mirada interior

### Guía para el desarrollo de la atención consciente

La mirada interior es una joya para el descubrimiento y expresión del ser que nos habita.

El autor y maestro zen Denko Mesa se adentra en el aprendizaje y en la importancia de la estabilidad del cuerpo, la fluidez de la respiración consciente y la apertura de una mirada comprensiva. Lo hace desde la ternura, la sabiduría y la profundidad de su experiencia.

Este libro te ofrece una guía efectiva con la que desarrollarás tu práctica meditativa día a día y fortalecerás tu atención consciente.



Argitaletxea	Siglantana
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	192
Neurria	200x130x14 mm.
Pisua	207
Hizkuntza	Español
Gaia	Religiones y espiritualidad
EAN	9788418556340
PVP	18,95 €
PVP,BEZik gabe	18,22 €



9788418556340