

editorial **K**airós

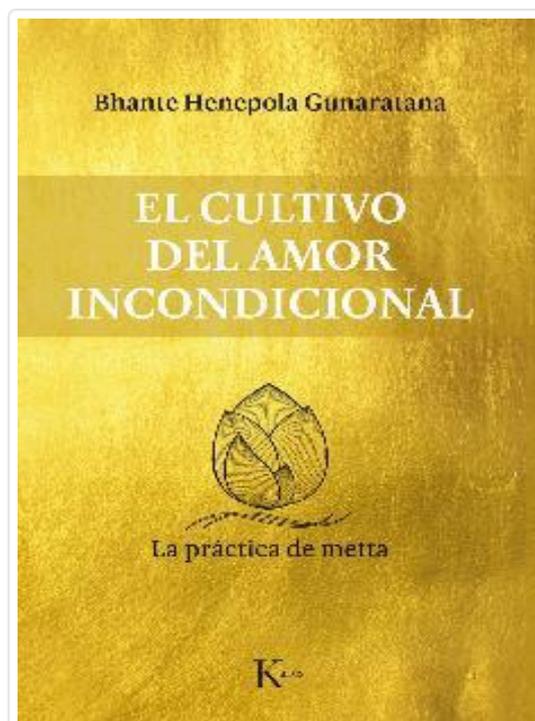
Gunaratana, Bhante Henepola

El cultivo del amor incondicional

La práctica de metta

Con su habitual claridad, elegancia y calidez, Bhante Gunaratana nos introduce en una de las enseñanzas cardinales y más profundas del budismo: metta, el amor incondicional o bondad amorosa.

A través de anécdotas personales, meditaciones prácticas y las propias palabras del Buda extraídas de los textos clásicos, el maestro nos muestra cómo cultivar el amor incondicional para hallar mayor claridad emocional, superar la ira y serenar la mente. Descubrirás, en definitiva, que es posible alcanzar la paz interior aquí y ahora, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	192
Tamaño	200x130x mm.
Peso	223
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499885711
PVP	14,00 €
PVP sen IVE	13,46 €



9788499885711