

Descargar El arte de la meditación Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Matthieu Ricard



Descargar o leer en línea El arte de la meditación Libro Gratis (PDF ePub Mp3) - Matthieu Ricard, Matthieu Ricard, declarado "el hombre más feliz de la tierra" tras participar en un estudio sobre neurociencia afectiva de la Universidad de Wisconsin, vuelve con una guía espiritual y filosófica destinada a todos aquellos que desean iniciarse en la práctica de una meditación universal, basada en el desarrollo de las cualidades humanas. El espíritu, dice el autor, crea la experiencia del mundo y la traduce en forma de bienestar o sufrimiento. Por eso, modificando la forma de percibir las cosas, transformamos nuestra calidad de vida. El arte de la meditación propone un sistema accesible para abordarla de forma gradual, empezando por los aspectos básicos y avanzando hacia los más complejos: desde la postura y el espacio idóneos hasta los temas a meditar, como la calma interior, la superación del ego o la naturaleza del espíritu. Una propuesta auténtica, profundamente.....

Title	:	El arte de la meditación
Author	:	Matthieu Ricard
Categoría	:	Superación personal
Publicación	:	13/02/2014
Editorial	:	Urano
Vendedor	:	Digital Books SL
Páginas impresas	:	160 páginas
File Size	:	2.25MB

[Descargar El arte de la meditación Libro Gratis \(PDF ePub Mp3\) - Matthieu Ricard](#)

Descarga gratuita 