



El arte de la meditación (Crecimiento personal)

Matthieu Ricard , Francisco J. Ramos Mena (Translator)

Download now

Read Online ➔

El arte de la meditación (Crecimiento personal)

Matthieu Ricard , Francisco J. Ramos Mena (Translator)

El arte de la meditación (Crecimiento personal) Matthieu Ricard , Francisco J. Ramos Mena (Translator)
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 espiritual, para cultivar nuestras aspiraciones más hondas, cuyos beneficios avalan recientes descubrimientos en neuroplasticidad.

El arte de la meditación (Crecimiento personal) Details

Date : Published February 13th 2014 by Urano

ISBN :

Author : Matthieu Ricard , Francisco J. Ramos Mena (Translator)

Format : Kindle Edition 160 pages

Genre :

 [Download El arte de la meditación \(Crecimiento personal\) ...pdf](#)

 [Read Online El arte de la meditación \(Crecimiento personal\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online El arte de la meditación (Crecimiento personal) Matthieu Ricard , Francisco J. Ramos Mena (Translator)

From Reader Review El arte de la meditación (Crecimiento personal) for online ebook

El arte de la meditación (Crecimiento personal) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read El arte de la meditación (Crecimiento personal) Matthieu Ricard , Francisco J. Ramos Mena (Translator) books to read online.