



## **Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition)

*Ajahn Sumano Bhikkhu*

**Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition)** Ajahn Sumano Bhikkhu

Este libro contiene toda la información que necesaria para que tu mente se mantenga alerta, sea ágil y poderosa y, sobre todo, esté en guardia contra las presiones mentales y psicológicas que desvían tu atención. Las ideas que se proponen en estas páginas son simples y prácticas pero requieren voluntad. Como todo lo que vale la pena, un esfuerzo sincero y determinado será el motor que activará los abundantes beneficios que se obtienen al poseer una mente iluminada.

Personas de todas las edades y estilos de vida pueden beneficiarse de las técnicas para mantener la atención y estar alerta, desde oficinistas e informáticos, hasta profesores y estudiantes, pasando por vendedores, taxistas o amas de casa. Tanto si estás en una reunión de trabajo, en clase, preparando la cena o participando en una clase de yoga, el fundamento es el mismo, la mente cambia, pero su naturaleza permanece inalterable.

La mente iluminada es capaz de tomar decisiones más adecuadas y, como sabemos por propia experiencia, nuestras decisiones tienen un gran impacto en nuestras vidas, pues determinan lo que hacemos, donde trabajamos y con quien compartimos nuestra vida.

Este libro es la perfecta introducción a la meditación budista cuyos beneficios nos acompañarán a lo largo de nuestro camino.

 [Descargar Una mente brillante: Una introducción a la medita ...pdf](#)

 [Leer en línea Una mente brillante: Una introducción a la medi ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) Ajahn Sumano Bhikkhu**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition)  
Ajahn Sumano Bhikkhu #9FSGWE65DN4

Leer Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) by Ajahn Sumano Bhikkhu para ebook en líneaUna mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) by Ajahn Sumano Bhikkhu Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) by Ajahn Sumano Bhikkhu para leer en línea.Online Una mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) by Ajahn Sumano Bhikkhu ebook PDF descargarUna mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) by Ajahn Sumano Bhikkhu DocUna mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) by Ajahn Sumano Bhikkhu MobipocketUna mente brillante: Una introducción a la meditación budista (Spanish Edition) by Ajahn Sumano Bhikkhu EPub

**9FSGWE65DN49FSGWE65DN49FSGWE65DN4**