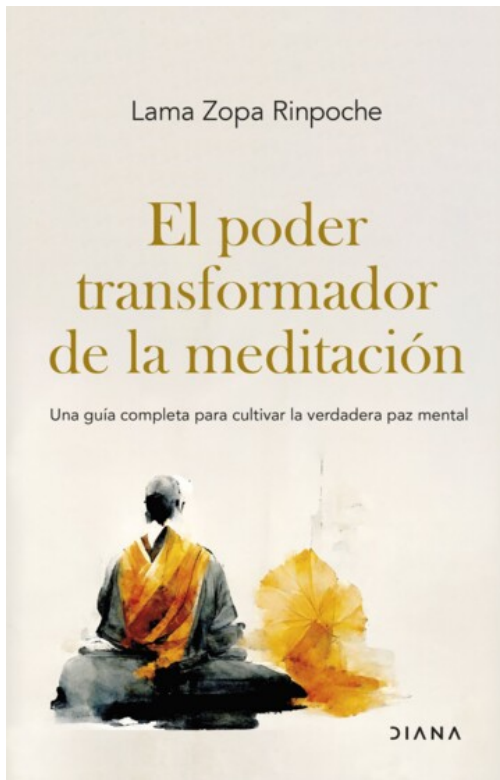




El poder transformador de la meditación

Lama Zopa Rinpoche

Un manual esencial que combina la tradición budista tibetana con prácticas modernas para cultivar la meditación y calmar la mente.

Un manual esencial que combina la tradición budista tibetana con prácticas modernas para cultivar la meditación y calmar la mente.

¿Qué es la meditación y cómo podemos integrarla en nuestra vida diaria? En *El poder transformador de la meditación*, Lama Zopa Rinpoche, maestro budista tibetano de renombre internacional, nos guía paso a paso en esta práctica milenaria para alcanzar un estado de calma, claridad y autoconocimiento.

Desde la preparación adecuada y la postura correcta hasta técnicas avanzadas como *shamatha* (calma mental) y *vipassana* (meditación de introspección), este libro ofrece una guía accesible tanto para principiantes como para meditadores experimentados. Con su estilo claro y directo, Rinpoche explica cómo entrenar la mente, desarrollar la concentración y profundizar en la práctica meditativa con enseñanzas que van más allá del cojín, ayudándonos a transformar nuestra vida cotidiana.

Fecha de publicación:
11/06/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Más que un manual de meditación, este libro es una puerta de entrada al *lamrim*, el camino gradual hacia la iluminación en la tradición budista tibetana. A través de reflexiones y meditaciones guiadas, Lama Zopa Rinpoche nos muestra cómo convertir cada momento en una oportunidad para el crecimiento personal y espiritual.

Si buscas serenidad, equilibrio y una mayor conexión contigo mismo, *El poder transformador de la meditación* será tu guía esencial en este viaje de transformación interior.

Lama Zopa Rinpoche

Lama Zopa Rinpoche fue uno de los maestros de budismo tibetano más reconocidos a nivel internacional, trabajando y enseñando incansablemente en casi todos los continentes. Fue director espiritual y cofundador de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT), una red internacional de proyectos budistas que incluye monasterios en seis países y centros de meditación en más de treinta. También fundó clínicas de salud y nutrición, y centros especializados en el tratamiento de la lepra y la poliomielitis, así como hospicios, escuelas, editoriales y programas de apoyo en prisiones en todo el mundo. Lama Zopa Rinpoche falleció en 2023.