

Otevřená mysl



[Tarthang Tulku](#)

Otevřená mysl - Tarthang Tulku ke stažení PDF Sebezpoznavání a vnitřní klid prostřednictvím meditace. Kniha ukazuje, jaký má meditace smysl a jak je možno ji praktikovat. Tím, že představuje meditaci jako způsob otevření se naší mysli k bohatství všeho prožívání, zdůrazňuje praktický přístup, který může každý z nás využít k rozvinutí své bdělosti, k přesáhnutí omeze

