Refugio verdadero

Encuentra la paz y la libertad en tu propio corazón despierto

Autor: Brach, Tara

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455219

Páginas: 416

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 19,90 €

REIMPRESIÓN

¿Cómo hacer frente a la enfermedad que amenaza nuestra vida, los conflictos familiares, las relaciones difíciles, el trauma del envejecimiento, los pensamientos obsesivos, las emociones abrumadoras o el duelo de una pérdida inevitable?

Por debajo del tumulto de nuestros pensamientos y emociones habita una calma profunda, una conciencia silenciosa capaz de amar sin obstáculos ni límites. Es lo que Tara Brach denomina nuestro «refugio verdadero» y que está disponible para cada uno de nosotros, en cualquier momento y sin excepciones.

En esta obra, Brach ofrece una guía práctica para que en los momentos de dificultad podamos conectar con nuestro santuario interno de paz y sabiduría a través de enseñanzas espirituales, meditaciones guiadas e historias inspiradoras.