



COMIENZA DONDE ESTÁS

Guía para vivir compasivamente



PEMA CHÖDRÖN

Autora de *Cuando todo se derrumba*



Comienza donde estás

Guía para vivir compasivamente

Autor: Chödrön, Pema

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456445

Páginas: 219

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 14,00 €

Comienza donde estás es un manual imprescindible para cultivar nuestro espíritu intrépido y despertar el corazón compasivo. Con lucidez y humor, Pema Chödrön, autora del best seller *Cuando todo se derrumba*, nos presenta una guía práctica de cómo hacernos amigos de nosotros mismos y desarrollar la auténtica compasión hacia los demás. Nos muestra además que podemos «empezar allí donde estamos», abrazando los aspectos dolorosos de nuestras vidas en lugar de negarlos. Pema Chödrön enmarca sus enseñanzas sobre la compasión en torno a cincuenta y nueve máximas o eslóganes recogidos de la tradición budista tibetana, como:

- «Mantén siempre y únicamente una mente alegre».
- «No busques en el dolor de otros tu propia felicidad».
- «Medita siempre sobre aquello que te provoca resentimiento».
- «Siéntete agradecido a todos».

Trabajando con estas máximas, y mediante la práctica de la meditación, *Comienza donde estás* nos muestra cómo todos podemos tener la valentía de afrontar y trabajar con nuestro dolor interno y lograr cultivar la alegría, el bienestar y la confianza.