



Los factores mentales

Autor: Chodron, Thubten

Editorial: Dharma

ISBN: 9788496478978

Páginas: 101

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 10,00 €

El nombre tibetano de las instrucciones recogidas en este libro pertenecen al Lo.Rig que significa "mente y factores o procesos mentales" que ofrecen una cartografía de lo que es la mente y sus características desde la perspectiva de la psicología budista. Según el Buda, toda la práctica espiritual tiene lugar en la mente, es decir, en uno mismo. Este libro trata de la importancia de conocer los entresijos de la mente, un tema de profundo calado personal y de gran relevancia para cualquier aspecto de nuestra vida. Al referirse a la mente, sus categorías y divisiones, la autora no lo hace como algo sobre lo que se tomen notas en un cuaderno que luego se olvidan, sino para formar parte de nuestra propia experiencia diaria. Conociendo mejor el funcionamiento de nuestra mente y sus atributos y limitaciones tendremos muchas más herramientas para actuar, pensar y decidir cabalmente en vez de dejarnos llevar por aspectos poco saludables y a menudo descontrolados de nuestra psique.