

## El arte de domar el tigre

Dharma Arya Akong Rimpoché

Editorial: Dharma

ISBN: 9788486615376

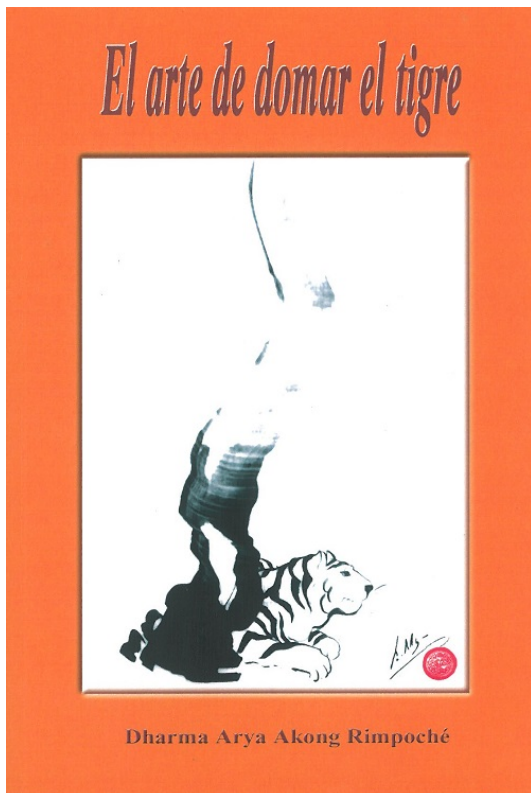
Páginas: 208

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,50 €

Coleccion: Budismo Tibetano



### SINOPSIS

Este libro ofrece un método sencillo para madurar la mente y encontrar una felicidad personal que no esté desvinculada de la de los demás. En la primera parte del libro, Akong Rimpoché expone los principios de sentido común del budismo, de forma que puedan ser aplicados a la vida cotidiana.

Los consejos que se ofrecen no están orientados especialmente a quienes están interesados por la religiones orientales, sino a todo aquél que busca la verdad acerca del sufrimiento y la felicidad. La segunda parte del libro consiste en una secuencia de ejercicios que, practicados con seriedad, proporcionarán una base de autoconocimiento, terapia mental y autocuración que será de gran utilidad a lo largo de toda la vida. También pueden considerarse como el trabajo emocional que es necesario realizar antes de iniciar una verdadera práctica de meditación.

Los ejercicios han sido experimentados y considerados beneficiosos por muchas personas que han trabajado con ellos en grupos de terapia durante los últimos quince años. Para algunos han supuesto un tratamiento completo para diferentes problemas de carácter psicológico.

«Si estamos enfermos, estas enseñanzas pueden ser como una medicina. Sea cual sea nuestro estado de desarrollo, son como un alimento para nutrir la mente. Cuando alcancemos la madurez ...