

Una vida más fácil

Tratar habilmente con las emociones

Wetzel, Sylvia

Editorial: Dharma

ISBN: 9788496478060

Páginas: 208

Dimensiones: 14,4 x 21,4

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Coleccion: Budismo básico



SINOPSIS

Vivir con alegría, en paz con nosotros mismos y con el mundo, con liviandad y fluidez... ¿quién no desearía que su vida diaria fuera así? Y resulta que tal posibilidad es real, pues ésas son las cualidades conocidas que adornan la existencia de cualquier persona con una conciencia evolucionada; pero cuando lo intentamos nosotros encontramos a menudo dificultades y obstáculos insalvables...

¿Por qué? La respuesta inmemorial de Oriente es: por ignorancia, por ausencia de conocimiento de lo que somos y de cuál es nuestra verdadera esencia. Sin embargo y como siempre ha enfatizado el budismo, todos los seres humanos tenemos, sin distinción alguna y en este mismo momento, el potencial innato preciso para alcanzar tal objetivo.

¿Qué hacer entonces? Meditar, como propone este libro. La meditación es el instrumento que, mediante técnicas que inducen en nuestra conciencia una des-identificación de nuestra mente pensante, nos permite recorrer el camino de transformación al situarnos como observadores, siquiera parcialmente, de nuestros hábitos de comportamiento, de nuestros patrones emocionales y de nuestros sentimientos ocultos, arrojando literalmente luz sobre nosotros mismos. Los fundamentos y ejercicios de este libro están formulados desde un enfoque psicológico y culturalmente neutro. No son necesarios, por tanto, ni conocimientos sobre budismo ni ...