

Aceptación radical

Abrazando tu vida con el corazón de un Buda
Brach, Tara

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455059

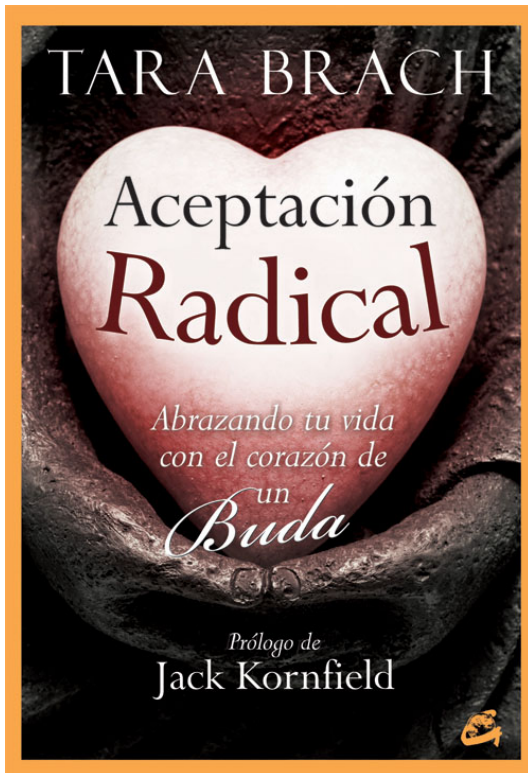
Páginas: 416

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Colección: Espiritualidad - Budismo Tibetano



SINOPSIS

"El libro que tienes en las manos tiene una hermosa propuesta: la de recordarte que puedes vivir tu vida con el corazón sabio y abierto de un Buda.

A través de prácticas claras y sistemáticas ilustradas por relatos de su propio viaje personal, y de las experiencias de sus discípulos y pacientes, Tara nos enseña modos sabios para nutrirnos a nosotros mismos, transformar nuestros padecimientos y recuperar nuestra plenitud. *Aceptación radical* nos despierta a nuestra naturaleza búdica, a esa felicidad y libertad fundamentales a las que tenemos derecho inalienable todos los seres humanos. Lee sus páginas despacio. Acoge en tu corazón sus palabras y sus prácticas. Deja que te guíen y bendigan tu camino".

Jack Kornfield "*Aceptación radical* nos ofrece una invitación a abrazarnos a nosotros mismos con todo nuestro amor, miedo y ansiedades, y avanzar ligeros pero con firmeza por el sendero de la comprensión y de la compasión".

Thich Nhat Hanh "Si tienes el sentimiento de que no vales lo suficiente, no mereces gran cosa o no eres digno de amor ni lo suficientemente atractivo, *Aceptación radical* debería encabezar la lista de tus lecturas".

Dr. Larry Dossey "Desde su profunda experiencia como terapeuta, maestra de meditación, yoguini y también madre, Tara Brach alumbró aquí un tema tan trascendental como es alcanzar la plenitud, la integridad y la sanación interior".

Lama Surya Das