

La ciudad de la mente

LA CIUDAD DE LA MENTE

Un cuento Mindfulness



El camino de la calma y el bienestar

NYANAPONIKA THERA



El camino de la calma y el bienestar (un cuento mindfulness para nuestros días, seguido de oportunas directrices)

Thera, Nyanaponika

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499501345

Páginas: 80

Dimensiones: 15 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,90 €

SINOPSIS

Recoge en forma de relato la diferencia que hay entre los dos lados de cualquier mente: la mente moderna y la mente primitiva.

La mente moderna está desarrollada por los estudios y tiene al utilitarismo como principal característica. Está muy alerta, ha sido altamente especializada, es inteligente y "progresista" (aquí representada por una ciudad moderna).

La mente primitiva, es la parte "privada" de esa misma mente, la parte que ha permanecido en su comportamiento instintivo, en sus emociones incontroladas. Ella es la que conduce a la tensión, al conflicto, al estancamiento y a la decadencia (representada por una ciudad pobre) y que en este relato conduce a los trastornos políticos de la ciudad y a las enfermedades mentales de sus habitantes.

Los dos tipos de ciudades que aparecen en esta obra, son producto de la fantasía, pero también existen muchas semejanzas con las ciudades de la realidad, ya que este tipo de mentalidad que nuestras ciudades ilustran es desgraciadamente bien real y sólo a través del trabajo interior se podrá solucionar la diferencia entre ambas ciudades, siendo las soluciones externas, las soluciones políticas o administrativas, absolutamente inútiles.

"Una obra para ser leída y releída con suma atención" - Ramiro Calle