

## El entrenamiento de la mente en siete puntos

### El entrenamiento de la mente en siete puntos

Un método tibetano para el cultivo de la mente y el corazón



**B. Alan Wallace Ph.D.**



Un método en siete puntos

Wallace, B. Alan

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788494878800

Páginas: 142

Dimensiones: 15,3 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

### SINOPSIS

Una práctica para despertar la compasión

En esta sociedad de ritmos agitados y exigentes es muy fácil dejar pasar la vida y, sin embargo, hay un potencial ilimitado de significado y valor en esta existencia humana.

La transformación de las circunstancias que la vida nos trae, por duras que sean, en materia prima para construir nuestro propio camino espiritual es la esencia de El entrenamiento de la mente en siete puntos.

La idea fundamental de este método es dar el paso liberador que nos conduzca de la soledad limitante del egocentrismo a la cálida afinidad con el prójimo.

Este entrenamiento de la mente es especialmente adecuado cuando se lleva una vida activa. No exige recluirse, sino revisar todas nuestras relaciones –con familiares, amigos, enemigos y extraños– e ir transformando cuanto la vida nos pone en el camino. Es una práctica del Mahayana destinada a alcanzar el completo despertar por medio de la compasión y la bondad amorosa con todas las criaturas.