

## Ante el miedo y la incertidumbre

108 enseñanzas prácticas para desarrollar la compasión y la lucidez

Chödrön, Pema

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458159

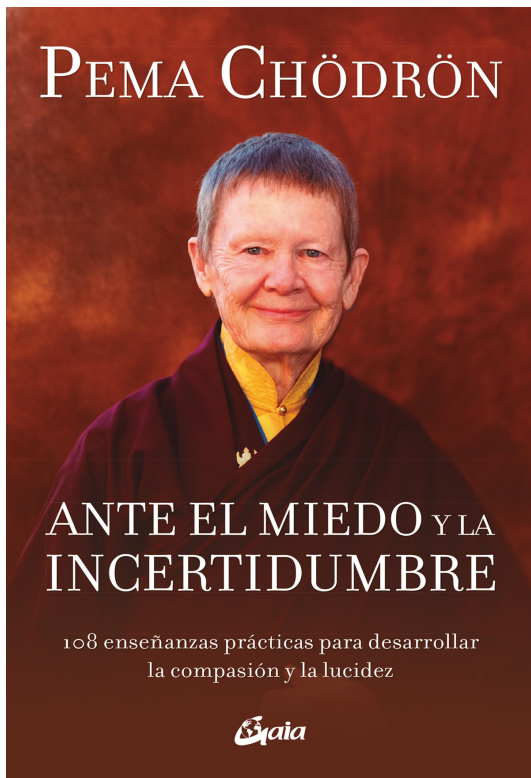
Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Coleccion: Budismo tibetano



### SINOPSIS

Este volumen recoge 108 enseñanzas esenciales para desarrollar la compasión y la claridad en medio de las ansiedades y dificultades propias de la vida. Es un manual para la práctica espiritual lleno de sabiduría e inspiración que recopila algunos de los mejores pasajes de las destacadas obras de Pema Chodron.

La autora expone aquí conceptos, temas y prácticas transformadoras provenientes de la tradición budista, y nos muestra que estos recursos no solo son apropiados para quienes practican el budismo, sino que cualquier persona puede acceder a ellos para incrementar su entereza y volverse más consciente, sensible y compasivo.

En estas páginas Pema Chodron nos enseña a superar las conductas habituales que a menudo nos impiden sentir compasión tanto por los demás como por nosotros mismos, y nos habla de los beneficios de la meditación y del mindfulness, de soltar los patrones obsesivos y repetitivos que nos aplastan, y de trabajar directamente con el miedo y otras emociones dolorosas.