

## Vivir con bondad

Las enseñanzas del Buda sobre el amor incondicional

Sangharákshita

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574889

Páginas: 160

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



### SINOPSIS

La bondad es una de las cualidades fundamentales más poderosas y transformadoras que podemos tener. En el budismo se le conoce como meta; abrir el corazón a todo lo que encontramos. En el interior de todo sentimiento amistoso se halla la semilla de meta, que está esperando para desarrollarse, justo ahí, en medio de las condiciones de nuestra vida diaria. Sangharákshita, un maestro pionero en la difusión del budismo a Occidente comenta con mucha profundidad una de las enseñanzas más importantes que dio el Buda en el Sutta Karaniya Metta. Señalándonos cómo cultivar diversas facetas de la bondad en la vida cotidiana, destacando cuáles son las condiciones propicias para nutrir esa semilla y ayudarla a crecer. Al mismo tiempo nos anima para que sigamos por el sendero que nos llevará a tener un corazón cálido y expansivo. Cuando tengamos ese corazón podremos ser mucho más felices, más satisfechos y sentiremos empatía con las alegrías y los sufrimientos de todos los seres. “así como una madre protegería a su único hijo, aunque tuviera que arriesgar su vida, que uno cultive un corazón sin límites, abierto a todos los seres”