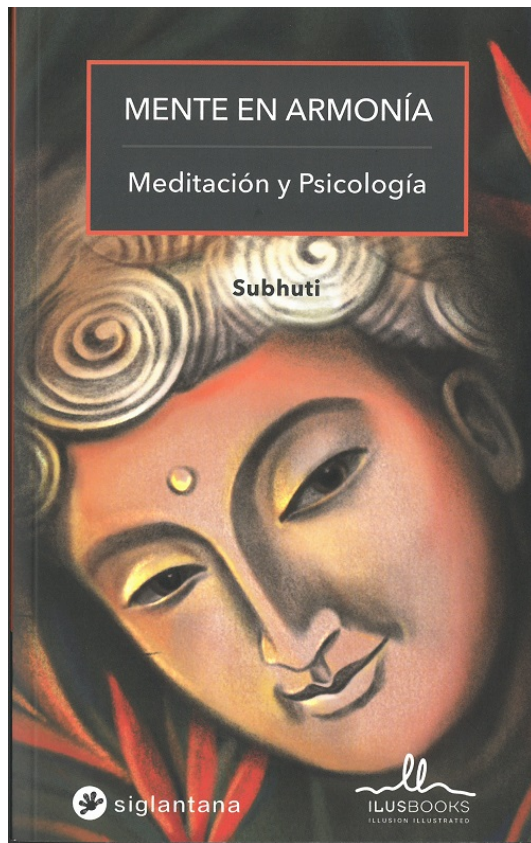


NOVEDAD



Mente en armonía

Meditación y psicología

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574506

Páginas: 318

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

SINOPSIS

“¿Qué es exactamente lo que debería estar trabajando en mi vida espiritual?”

Esta es la pregunta que nos plantea Subhuti, junto con lo que más necesitamos para responderla.

Mucho antes de los descubrimientos de la neurociencia y la psicología contemporáneas, el Buda alcanzó a vislumbrar con nitidez la naturaleza de la mente. En los comienzos del budismo esta profunda visión dio forma al Abhidharma, un “manual de adiestramiento” para contribuir al entendimiento y la transformación de la mente.

Subhuti le da vida a ese manual y nos muestra la manera en que puede alumbrar a nuestros patrones mentales.

“No es nuestra cuenta de ahorros, nuestra imagen, nuestro nivel social o nuestra popularidad lo que determina qué tan felices, libres y satisfechos nos sentimos. Lo que en verdad cuenta al final es nuestro estado mental. Subhuti nos ayuda a identificar lo que está ocurriendo en nuestra mente y a ver con claridad lo que es útil y lo que terminará en un drama”. (Vessantara, autor de *The Breath* y *Guía de Deidades del Budismo Tántrico*)