

NUEVA EDICIÓN

Aceptación radical

Abrazando tu vida con el corazón de un buda
Tara

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081696

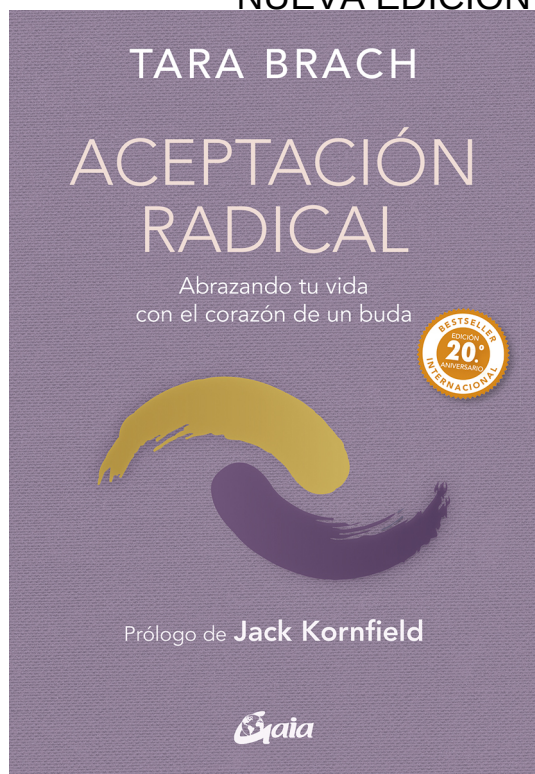
Páginas: 480

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,95 €

Colección: Budismo tibetano



SINOPSIS

BESTSELLER INTERNACIONAL. EDICIÓN 20 ANIVERSARIO

EL CLÁSICO DE TARA BRACH, AHORA CON NUEVA INTRODUCCIÓN, UN CAPÍTULO ADICIONAL Y MÁS MEDITACIONES GUIADAS

«La creencia de que hay algo malo en nosotros es un sufrimiento hondo y tenaz», reflexiona la autora al comienzo de este libro iluminador.

Ese sufrimiento sale a relucir en forma de autocríticas incapacitantes y de conflictos en nuestras relaciones personales; de adicciones y perfeccionismos; de soledad y exceso de trabajo, y, en general, de todas las fuerzas que provocan que vivamos oprimidos y sin realizarnos.

Aceptación radical nos presenta un camino hacia la libertad, aportándonos también la orientación práctica que ha ido desarrollando la doctora Brach en sus cuarenta años de trabajo como psicoterapeuta y maestra de meditación budista. Con su prosa cálida y clara, sus enseñanzas cobran vida a través de historias personales y casos que ha conocido en su consulta y sus clases, además de interpretaciones de relatos budistas y meditaciones guiadas. Paso a paso, sus palabras nos enseñan a dejar de estar en conflicto con nosotros mismos y a empezar a vivir plenamente cada uno de los preciosos momentos de nuestras vidas.