

Cultivando la ternura

Enseñanzas budistas sobre tsewa la apertura radical del corazón que puede cambiar el mundo

Kongtrul, Dzigar

Editorial: Dharma

ISBN: 9788412088427

Páginas: 112

Dimensiones: 14 x 21.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



SINOPSIS

ESTA ES LA LLAMADA A UNA REVOLUCIÓN DEL CORAZÓN. En el budismo tibetano, se enseña que una de las cualidades más esenciales de la iluminación es tsewa, una forma de energía cálida y apertura del corazón. Es la calidez que expresamos y recibimos a través de la empatía con los demás, especialmente con los más cercanos. En este conciso libro, Dzigar Kongtrul abre la puerta a esta energía que transforma nuestra vida y nos muestra cómo cambiar nuestra actitud hacia nosotros mismos y hacia los demás al practicarla. Es una guía de los componentes esenciales de la compasión y de la forma más pura y profunda de felicidad. Y con estas herramientas, podemos despertar la fuerza más poderosa para sanar nuestro mundo fracturado -- nuestro corazón tierno y abierto.