

NOVEDAD**Elegir la compasión 21 días**

Aptitudes y Meditación

Juan

Editorial: Dharma

ISBN: 9788412603675

Páginas: 236

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,50 €

SINOPSIS

El libro que tienes entre manos es un manual práctico para tu evolución personal. No esperes argumentos brillantes ni elaborados razonamientos. Cada capítulo es una clase magistral para que se despierten en ti capacidades importantes y necesarias. Felizmente en los últimos años han aparecido muchos libros explicando lo que es la compasión. Con ellos hemos aprendido a diferenciarla de la piedad, la lástima, o la empatía. Lo particular de este manual es que tienes la oportunidad extraordinaria de poner en práctica métodos para desarrollarla. Vas a encontrarte con un CUADERNO DE TRABAJO DE 21 DÍAS. No es mucho tiempo, pero el suficiente para profundizar en tu esencia y empezar a cultivar las grandes cualidades que te distinguen como un ser inteligente. Vas a saber cómo han practicado los maestros del pasado y cómo puedes llegar a serlo tú también. ELEGIR LA COMPASIÓN durante 21 DÍAS, es además algo globalmente necesario y ponerlo en práctica te brinda la oportunidad de contribuir a crear un mundo más amable, generoso y edificante. Queremos ser capaces de enfrentar cualquier problema que nos pueda suceder. Pensar en los demás, abandonar el estar enfocados en nosotros mismos y querer contribuir a reducir el sufrimiento es lo que más nos lleva a superar los problemas. Aunque la compasión es algo que podemos elegir o no, es fundamental saber que en muchas ocasiones, en las mayores desgracias, la compasión es el único remedio. Cuando nos ocurren percances realmente serios, la única salida que tenemos es generar compasión. A veces no es una elección, es la única solución. El problema somos nosotros mismos

La compasión lo resuelve