

Buda entre rejas

Psicología budista para restaurar vidas,
sembrar esperanza y recuperar la libertad

Coung Lu

Editorial: La Llave

ISBN: 9788419350039

Páginas: 176

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



SINOPSIS

Cuong Lu conoce el valor de la verdadera libertad. Durante los seis años que pasó como capellán budista de prisiones, acompañó a los más curtidos criminales en su iniciación a la meditación. En estas páginas, comparte todo lo que aprendió de ellos y nos ofrece enseñanzas de vida que son útiles más allá de los muros de la cárcel. Lu, maestro Zen y uno de los principales discípulos de Thich Nhat Hanh, descubrió que, cuando les daba a los reclusos la oportunidad de sentir su dolor e incluso su culpa, sin juzgarlos, el propio hecho de sentir la verdad se convertía en un bálsamo y en una fuente de ánimo y fortaleza para ellos. Su sentido de la identidad se transformaba, su violencia desaparecía y su comportamiento cambiaba de forma radical. Este libro es, pues, el relato de muchas transformaciones milagrosas a través de la meditación y de la relación terapéutica. Sus páginas no tratan solamente de presos, sino de todos nosotros. Las personas estamos atrapadas en ideas distorsionadas y limitantes sobre nosotros mismos. No creemos que la libertad y la felicidad se puedan alcanzar. Pero cuando llegamos a creer en nosotros mismos, descubrimos que la libertad y la felicidad ya están en nuestro interior y, por fin, somos realmente libres.