

## Presencia

Un viaje a nosotros mismos

Carlos

Editorial: La Llave

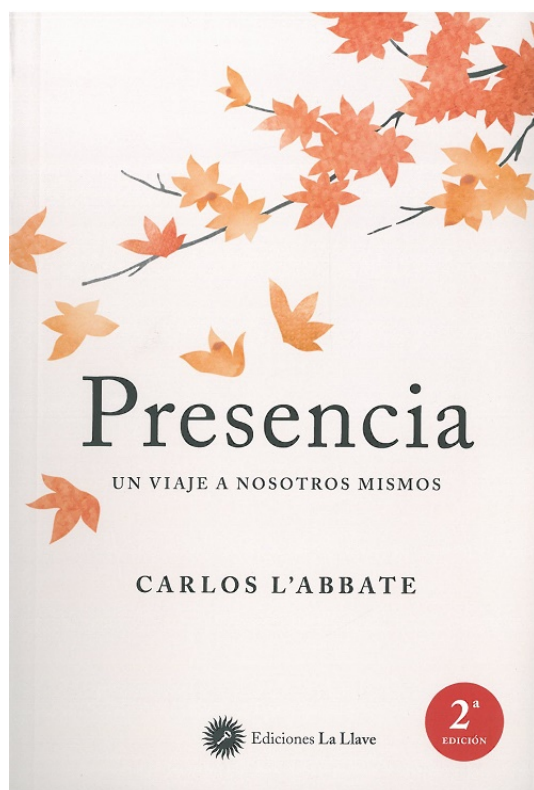
ISBN: 9788419350077

Páginas: 496

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €



## SINOPSIS

Vivimos bajo el hechizo de que nuestra felicidad depende del mundo, por lo que siempre nos volcamos hacia el exterior, sin entender que nosotros mismos ya somos esa felicidad que buscamos ahí afuera. Con estas palabras, el maestro de yoga y meditación Carlos L'Abbate inicia Presencia: una colección de breves notas inspiradas en la búsqueda de una verdad existencial universal, escrita con los pies en la tierra, sin jerga espiritual ni ejemplos rebuscados. Con una redacción clara y sencilla, este libro nos invita a desarrollar la atención consciente, a explorar nuestra verdadera naturaleza y a darle un nuevo valor a cada uno de los dos mil quinientos millones de segundos de los que dispone una vida. Carlos L'Abbate impregna sus textos de un dulce estoicismo, en diálogo con el yoga, el tantra, el budismo y el hinduismo, con Gurdjieff y el vedanta. El resultado es una sabiduría práctica, adaptada a nuestro tiempo y a nuestra agitada forma de vivir en el mundo de hoy; una sabiduría enraizada en la observación simple pero profunda de que en realidad no estamos presentes en nuestra vida. Con Presencia, cultivaremos una mente serena y silenciosa, y aprenderemos a valorar la sencillez y la belleza de cada momento, comprendiendo que en realidad no hay ningún lugar al que ir, que donde sea que nos encontremos, ahí es donde se supone que debemos estar.