

NOVEDAD



Despertar al mundo

Enseñanzas del yoga y del budismo para vivir una vida comprometida

Michael

Editorial: El hilo de Ariadna

ISBN: 9788419741141

Páginas: 240

Dimensiones: 16,5 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

SINOPSIS

¿Cómo podemos vivir una vida equilibrada en tiempos desequilibrados? ¿Cómo pueden las prácticas de yoga y meditación respaldar nuestras relaciones, nuestras vidas laborales y el bien común? El autor, maestro y psicoterapeuta, Michael Stone, presenta en este libro las ideas esenciales del mindfulness y el yoga, haciendo hincapié en las enseñanzas sobre la simplicidad y la interdependencia de todo lo que es vida. En "Despertar al mundo", Stone explica que las prácticas de yoga y meditación no buscan un escape de la realidad, sino una vivencia plena en el aquí y ahora, una apertura a nuestra experiencia que nos permita acceder a la quietud en el fluir de la vida. La esencia del yoga y de la práctica budista consiste en abrir el corazón: tanto el propio como el del mundo. Con ese conocimiento, Stone nos alienta a involucrarnos en nuestras comunidades, a expresarnos cuando presenciamos alguna ofensa y a hallar formas de ayudar a otros. "Así como las posturas de yoga abren el cuerpo, estos ensayos despiertan la mente, al revelar, mediante una prosa lírica y elegante, nuestra conexión inquebrantable con cada parte de este mundo doliente". Naomi Klein, autora de "La doctrina del shock" "La práctica de Michael Stone combina un sinfín de disciplinas y técnicas, que abarcan desde el yoga hasta el budismo, pasando por la psicoterapia y estudios culturales posmodernos. Ha escrito un libro astuto y vivaz de una inteligencia y un alcance extraordinarios". Norman Fischer, autor de "Tomar nuestros lugares" y "Navegar hacia el hogar"