

## El libro tibetano de la muerte

Isidro

Editorial: Amara

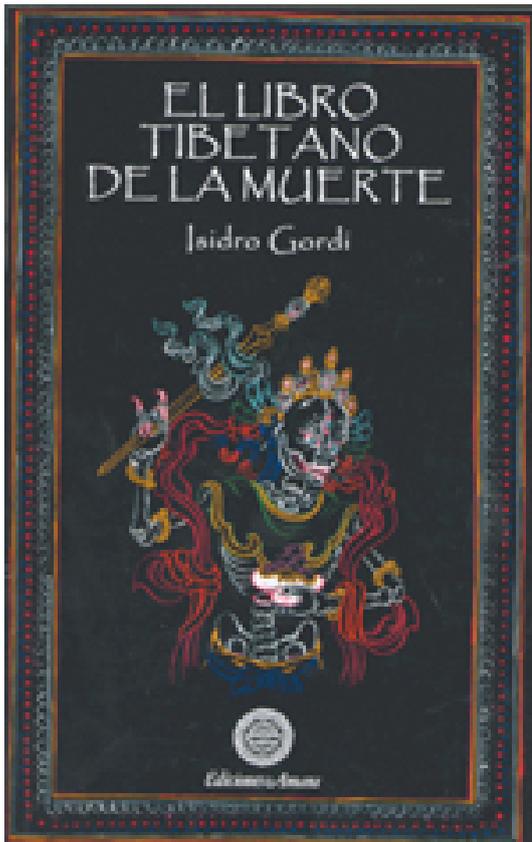
ISBN: 9788495094353

Páginas: 119

Dimensiones: 14 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €



### SINOPSIS

Según la filosofía budista, aunque la muerte es un acontecimiento triste e ineludible todos podemos usarla para transformar nuestra vida y despertar perspectivas sanas y nuevas respecto de un hecho del que no vamos a poder escapar. Este libro, por un lado, nos enfrenta a nuestros temores y fobias con respecto a la muerte, pero también nos da pautas para transformarlas, mejorar nuestros sentimientos de compasión, amor y empatía hacia nosotros mismos y los demás. Meditar en la muerte hace de nosotros personas más humildes y capaces de enfrentarnos a las dificultades y exigencias de la vida actual. Una correcta comprensión de la muerte nos puede ayudar a superar estados de stress, depresión, celos, ira, deseos obsesivos y demás venenos mentales. «Existen distintos motivos para temer a la muerte que todos compartimos. El primero quizás sea el miedo a lo desconocido. Miedo a lo que nos espera una vez baje el telón que pone fin a la representación de esta vida. Para ayudarnos a superarlo existen minuciosas explicaciones budistas sobre qué ocurre durante el proceso de la muerte y el más allá.

El segundo es la angustia vital que nos produce saber que la muerte es la disolución del yo (o ...