

Miedo saludable

Transformar tu angustia por la transitoriedad y la muerte

Lama Zopa Rimpoché

Editorial: Dharma

ISBN: 9788496478701

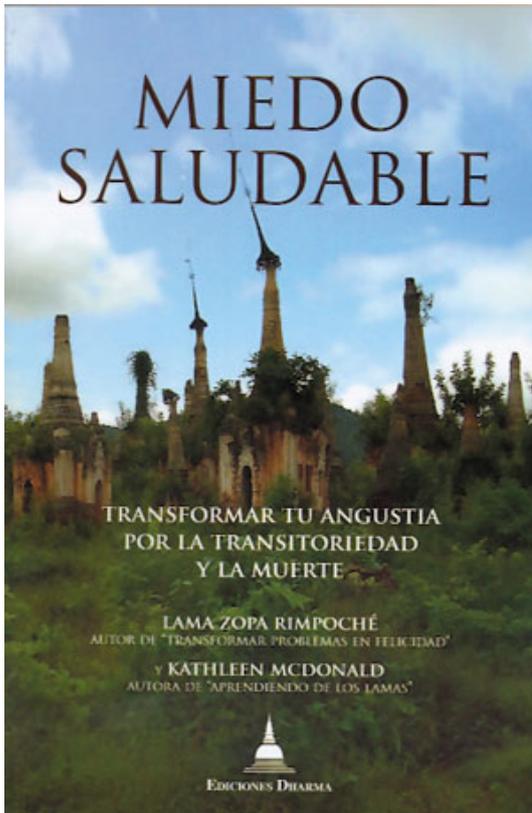
Páginas: 156

Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Coleccion: Budismo Tibetano



SINOPSIS

Podemos transformar nuestra angustia por la enfermedad, la vejez y la muerte en "miedo saludable", un miedo positivo que, en última instancia, enriquece y nutre nuestras vidas.

Lama Zopa Rimpoché nos muestra cómo podemos emplear nuestra angustia como combustible para vivir realmente lo importante; por su parte, Kathleen McDonald nos presenta una serie de meditaciones que integran esas enseñanzas además de conducirnos a la paz, la compasión y el gozo por nosotros mismos y los demás. Si tomamos estas prácticas sin reservas, nos ayudarán a vivir mejor y, cuando llegue inevitablemente el momento, también a morir mejor. Nunca es demasiado pronto para empezar estos esfuerzos fundamentales y, por fortuna, nunca es demasiado tarde.