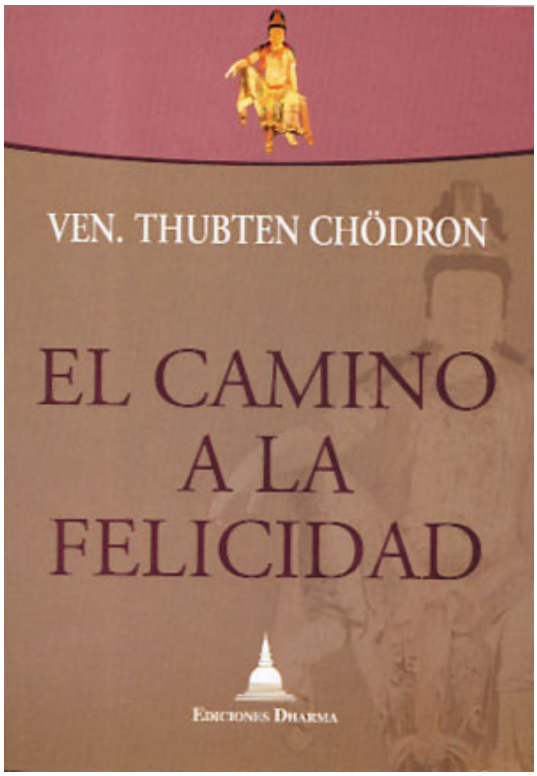
El camino a la felicidad



Chödron, Thubten

Editorial: Dharma
ISBN: 9788496478756
Páginas: 108
Dimensiones: 12 x 17 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 8,00 €

SINOPSIS

A lo largo de las páginas de este libro la autora esclarece muchos aspectos prácticos sobre la meditación, en especial como aprovechar la experiencia de su uso en el día a día.

Nos propone ideas de cómo mantener una constante atención en las particularidades esenciales de la tradición budistas mientras llevamos a cabo nuestras diligencias acostumbradas. Además nos presenta muchas invitaciones acerca de cómo educar a los hijos en valores, sobre el alcance de cuidar de nuestro planeta y de la trascendencia de saber hacer frente con destreza a emociones, adicciones y otras aflicciones. Según ella, con humor, sentido común y una gran determinación es posible transformar todas las actividades de nuestra existencia incluso las más adversas.

Thubten Chödron hace hincapié en la aplicación de las instrucciones del Buda en nuestra existencia cotidiana y es particularmente virtuosa en explicarlas para hacerlas asequibles a todos. Sus enseñanzas están llenas de cercanía, humor y lucidez.