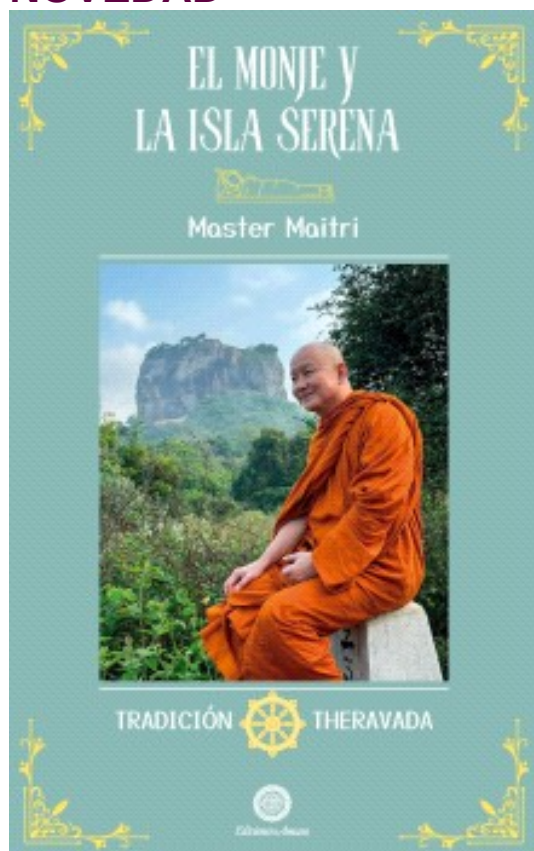


NOVEDAD

El monje y la isla serena

Master

Editorial: Amara

ISBN: 9791399108255

Páginas: 132

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 21,00 €

SINOPSIS

El no instruido, cuando experimenta dolor, se lamenta, se aflige, se desespera. Es como si fuera herido por dos flechas: una física y otra mental. Pero el discípulo instruido, cuando experimenta dolor, no se lamenta ni se aflige. Solo recibe una flecha, no dos. Samyutta Nikaya 36.6, Canon Pali. El desarrollo mental no es una competición con los demás, sino un viaje interior que requiere perseverancia, paciencia y honestidad con uno mismo. Algunos días sentirás que progresas, otros que retrocedes. No te rindas. Mientras haya voluntad, siempre existe la posibilidad de alcanzar la meta. Cuando cuidamos la mente con constancia, el corazón se transforma gradualmente: de la dureza a la dulzura, de la inquietud a la serenidad, de la desconfianza a la confianza en la ley de causa y efecto. Esta transformación no siempre es evidente, pero es profunda y duradera. El Camino Medio es equilibrio, moderación y conciliación. No es exceso ni deficiencia, sino la vía que conduce al cese del sufrimiento. Practicar “ni demasiado tenso, ni demasiado relajado” permite que la vida avance hacia el equilibrio y la verdadera felicidad. Comprender la impermanencia permite soltar. Todo, tanto lo bueno como lo malo, tarde o temprano se desvanecerá. Aceptar que todo surge, permanece y desaparece abre la puerta a una felicidad ligera, libre y profunda.