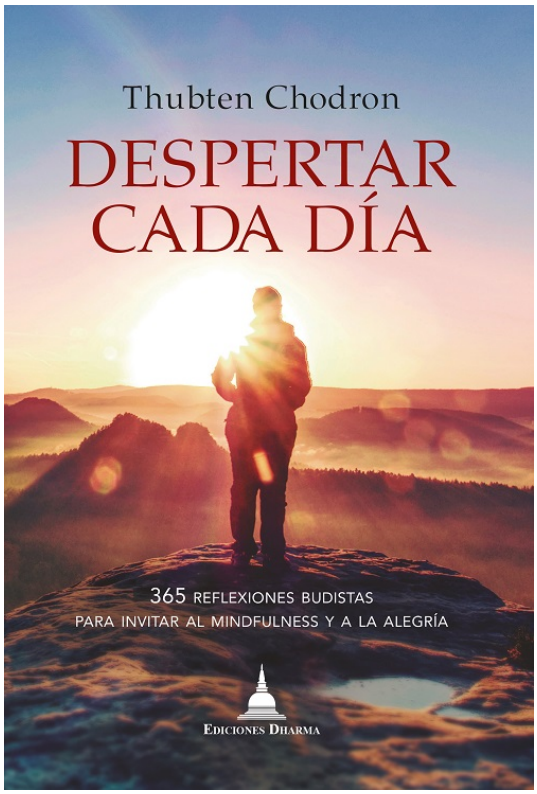

Despertar cada día

365 reflexiones budistas para invitar al mindfulness y a la alegría

Chodron, Thubten

Editorial: Dharma
ISBN: 9788412088496
Páginas: 384
Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 15,00 €

SINOPSIS

"Este libro ha sido escrito para budistas y no-budistas por igual, para todas las personas que queremos aprender a dominar nuestro enfado y nuestros deseos incontrolados y a aumentar nuestra compasión y sabiduría. Muchas de las enseñanzas del Buda consisten en métodos prácticos que pueden comprender tanto las personas de todas las religiones como las que mantienen una ética secular. En general, estas reflexiones diarias no siguen una secuencia concreta, así que siéntete libre para sumergirte en ellas como te apetezca. Tal vez quieras hacer del pasaje que lees tu tema del día, utilizando esta breve enseñanza como orientación al ir realizando tus actividades cotidianas. O quizá quieras volver repetidamente a una sección concreta porque resuena en tu corazón. Todos queremos profundizar en nuestra comprensión de la vida y expandir nuestra visión y compasión. Thubten Chodron nos recuerda que la práctica no es solo lo que hacemos en el cojín de meditación. Nuestra atención consciente debe extenderse a todo lo que ocurre en nuestra mente a lo largo del día. Las breves reflexiones diarias de Despertar cada día nos ofrecen unas herramientas útiles y prácticas para conseguirlo.
Sharon Salzberg, autora de Felicidad auténtica en el trabajo y El secreto de la felicidad auténtica."