

Comienza donde estás: Guía para vivir compasivamente (Budismo)



Fecha de publicación: 19 diciembre, 2011

Editor: Gaia Ediciones

Autor: Pema Chödrön

Longitud de impresión: 224

Idioma: Español

PDF

Comienza donde estás es un manual imprescindible para cultivar nuestro espíritu intrépido y despertar el corazón compasivo. Con lucidez y humor, Pema Chödrön, autora del best seller

Cuando todo se derrumba, nos presenta una guía práctica de cómo hacernos amigos de nosotros mismos y desarrollar la auténtica compasión hacia los demás. Nos muestra además que podemos «empezar allí donde estamos», abrazando los aspectos dolorosos de nuestras vidas en lugar de negarlos. Pema Chödrön enmarca sus enseñanzas sobre la compasión en torno a cincuenta y nueve máximas o eslóganes recogidos de la tradición budista tibetana, como:

«Mantén siempre y únicamente una mente alegre.»

«No busques en el dolor de otros tu propia felicidad.»

«Medita siempre sobre aquello que te provoca resentimiento.»

«Siéntete agradecido a todos.»

Trabajando con estas máximas, y mediante la práctica de la meditación, Comienza donde estás nos muestra cómo todos podemos tener la valentía de afrontar y trabajar con nuestro dolor interno y lograr cultivar la alegría, el bienestar y la confianza.

PEMA CHÖDRÖN es una monja budista americana y alumna muy destacada de Chögyam Trungpa, el renombrado maestro de meditación.

Es profesora residente de la abadía Gampo, en Cape Breton, Nueva Escocia, el primer monasterio tibetano establecido en Norteamérica para los occidentales.

<http://yep.pm/nZBSHqbd5/00HYwiDZe.pdf.rar>