

## Cuando todo se derrumba: Palabras sabias para momentos difíciles (Budismo)



Fecha de publicación: 1 junio, 2011

Editor: Gaia Ediciones

Autor: Pema Chödrön

Longitud de impresión: 190

Idioma: Español

PDF

El término chino para la palabra “ crisis ” consta de dos ideogramas: uno significa dificultad; el otro, oportunidad. La ancestral sabiduría china refleja así que los momentos de crisis, además de conflictivos, son también momentos «adecuados» que encierran la oportunidad y la promesa de nuevas y más amplias posibilidades.

Esta obra cálida, llena de aliento y de consejos sabios, nos recuerda que la vida es un buen maestro y un buen amigo; y que los momentos difíciles de nuestra vida, aquellos en los que uno se siente descentrado y todo parece derrumbarse, son precisamente una situación ideal para librarnos de lo que nos mantenía atrapados y para abrir nuestro corazón y nuestra mente más allá de los antiguos límites.

Tenemos a nuestro alcance una felicidad esencial que, sin embargo, suele escabullirse entre nuestros dedos. La ironía es que ello sucede precisamente cuando lo que pretendemos es justo lo contrario: escapar del dolor y del sufrimiento.

Los sabios consejos de Pema Chödrön para afrontar esos difíciles momentos de crisis provienen del corazón de la sabiduría tradicional budista y alcanzan directamente la raíz de nuestras habituales actitudes negativas frente a la adversidad.

Sólo hay una manera provechosa de afrontar el sufrimiento, señala Pema. Y esa manera consiste en cesar en los intentos de evadirnos de esas situaciones difíciles y, en cambio, emplear nuestras aptitudes para encararlas con una disposición amigable y curiosa, relajándonos en esa sensación de pérdida de norte y de suelo que las situaciones conflictivas nos provocan. Es así como nuestra mente se ensancha. Es allí, en medio del caos, donde descubriremos el amor y la verdad indestructibles.

PEMA CHÖDRÖN es una monja budista norteamericana y una de las más prominentes discípulas del notable maestro tibetano Chögyam Trungpa.

Es maestro residente de la Abadía Gampo, el primer monasterio tibetano establecido por occidentales en Estados Unidos.

<https://k2s.cc/file/8d610ad79fc64/r9QPVgkcG.pdf.rar>