

Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente nº 1) (Spanish Edition)

La ciencia de la auténtica felicidad está al alcance de tu mano

¿Eres de las personas que corren obsesivamente detrás de la felicidad sin poderla alcanzar? ¿Te llenas de enojo y frustración cuando te das cuenta que no eres tan feliz como esperabas ni estás en paz contigo? ¿Te da miedo pensar que nunca serás feliz en verdad ni encontrarás paz interior? Si la mayoría de tus respuestas fueron «sí», no te culpes ni te maltrates, esto le sucede a un gran número de personas, y tiene una explicación: hemos aprendido a través de nuestra cultura, familia, escuela, amigos, creencias religiosas y medios de comunicación, a buscar la felicidad en «lugares equivocados». Esta situación tiene un remedio. Y si tu **mente** está abierta para encontrar un nuevo camino rumbo a la felicidad que tanto deseas, entonces este libro es para ti, pues en él descubrirás que la auténtica felicidad existe y se encuentra en un lugar que casi nunca visitas: tu propia mente, según afirma el **budismo**.

El budismo es un método científico de transformación personal

En este libro, el primer volumen de la serie Gira Tu Mente, el escritor J. A. Luck conversó con Alan Murillo, uno de los instructores de **budismo tibetano** más apreciados de Casa Tíbet México (la primera representación oficial y cultural del pueblo tibetano en el exilio, para Latinoamérica), organismo dirigido por Marco Antonio Karam. A lo largo de breves charlas sostenidas entre el autor y su entrevistado, descubrirás que el budismo se parece más a una ciencia que a una religión; su sabiduría se sustenta en la puesta en práctica de un método científico de transformación y **desarrollo personal** cuyo objetivo es cultivar un corazón cálido, bondadoso y auténticamente feliz.

La meditación budista es una vacación para nuestra mente y corazón

Para el budismo, la mente es su principal objeto de estudio. Según dicen sus adeptos, ahí es donde habita el sufrimiento y la felicidad: elegir cuál de estas experiencias deseamos cultivar o erradicar, invita al practicante a trazar líneas de investigación para analizar la realidad, emprender acciones concretas y obtener sus propias conclusiones.

La meta final del budismo es alcanzar un estado mental de auténtica felicidad y una paz imperturbable: la iluminación. Esto se logra a través de la **meditación** (también llamada **mindfulness**), la cual te ayuda a generar cualidades mentales positivas como el amor y la compasión para hacer frente a los problemas de la vida cotidiana, pero con una actitud

caracterizada por el equilibrio emocional y la claridad.

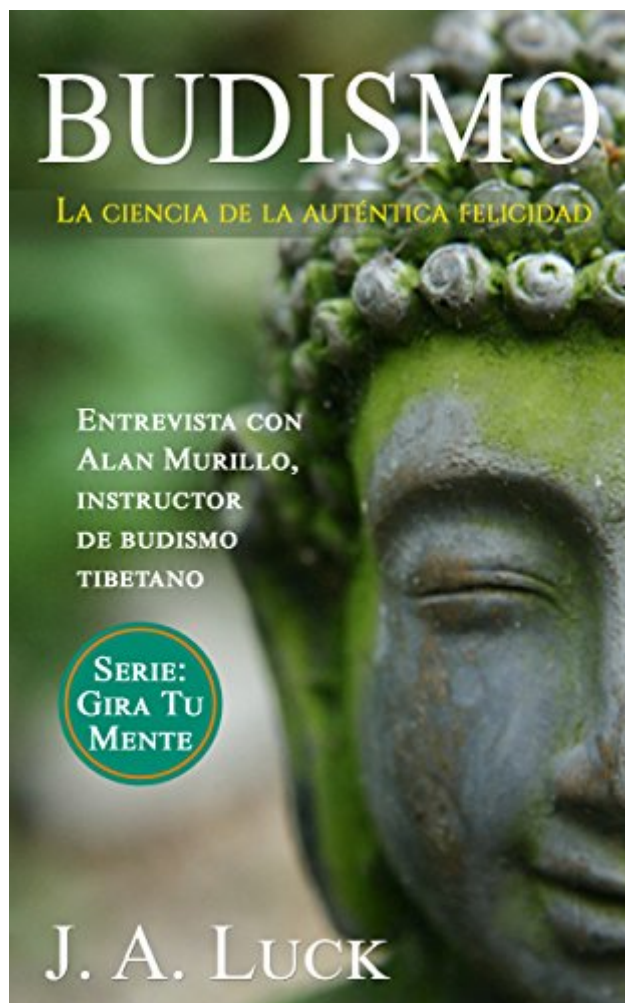
Además, en este libro recibirás una experiencia directa del bienestar que ofrece el budismo, a través de dos breves meditaciones guiadas por Alan Murillo, con el objetivo de que tu mente y corazón tomen una cálida y merecida vacación para llenarte de **fortaleza interior**.

En realidad, cualquier persona puede beneficiarse estas prácticas meditativas, sin importar su nacionalidad o preferencia religiosa. La auténtica felicidad que promueve el budismo, a través de su método científico y contemplativo, es un regalo para todas las personas de este mundo que desean vivir auténticamente felices y en paz.

Sobre el autor

J. A. Luck es un periodista y emprendedor digital con un enfoque humanista. Se graduó con mención honorífica en la Escuela de Periodismo Carlos Septién García de México. Ha colaborado con diversas publicaciones y medios electrónicos de su país y el extranjero. Ha cursado el taller The art of the interview en Maine Media Workshops EEUU. Desde 1999 practica el budismo tibetano; y ha recibido enseñanzas de Tony Karam, Su Santidad el Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoché y Alan Wallace, entre otros maestros.

Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente nº 1) (Spanish Edition) por J. A. Luck fue vendido por £0.99 cada copia. Contiene 40 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente nº 1) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: October 13, 2016
- Número de páginas: 40 páginas
- Autor: J. A. Luck

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente nº 1) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente nº 1) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.