



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

J. A. Luck

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

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

J. A. Luck

Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente nº 1) J. A. Luck

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.

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

Date : Published October 13th 2016

ISBN :

Author : J. A. Luck

Format : Kindle Edition 41 pages

Genre :



Download [Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad \(Gira Tu ...pdf](#)



Read Online [Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad \(Gira ...pdf](#)

Download and Read Free Online Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente nº 1) J. A. Luck

From Reader Review Budismo: La ciencia de la auténtica felicidad (Gira Tu Mente n° 1) for online ebook

Cecy Covarrubias says

Grandes enseñanzas en una conversación muy amable y realmente sencilla. Gracias Alan Murillo por tu compartir bondadoso y las meditaciones breves guiadas! Una lectura rápida imperdible donde me quedo con ganas de conocer más y de meditar!
