

Las semillas del amor Cultiva las relaciones conscientes

Jerry Braza
Prólogo de Thich Nhat Hahn



¿Y tú, qué cultivas en tu jardín?

Nuestra función como jardineros es elegir, plantar y cuidar las mejores semillas dentro del jardín de nuestra conciencia. Aprender a ver en lo más profundo de ella es nuestro gran regalo y nuestra gran necesidad, puesto que allí se alojan las semillas del sufrimiento y las del amor, las mismísimas raíces de nuestra existencia, de quiénes somos. Y la **plena consciencia** es esencial para cuidar de ese jardín; es la guía y la práctica por la cual aprendemos a usar las semillas del sufrimiento para abonar las del amor.

Si queremos sentirnos bien con los demás y con nosotros mismos, dejar atrás situaciones que nos agobian y romper barreras, vivir más serenos y felices, sólo hay un camino: la presencia. Porque las semillas de la felicidad, la compasión y la alegría germinan con facilidad cuando estamos presentes.

En *Las semillas del amor*, Jerry Braza, maestro de zen conocido en todo el mundo por su impecable manual de meditación *Moment by moment*, recurre a las tradiciones espirituales, la psicología y la más moderna neurología para mostrarnos cómo el cultivo de la presencia o *mindfulness* atraerá el amor a cada faceta de nuestra vida.

A partir de las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hahn, que ha popularizado el concepto de presencia en occidente, Braza utiliza la metáfora del jardín para guiarnos por una práctica que utiliza el sufrimiento para acceder al amor, y nos enseña cómo cuidar del jardinero –nosotros- y del jardín –el campo de nuestra conciencia-.

Una obra valiosísima para ayudar a cualquier persona que esté intentando comprender y cultivar las semillas que crean el verdadero amor en uno mismo y en los demás.

El autor: Jerry Braza

Maestro zen en la tradición budista del reconocido Thich Nhat Hanh y profesor emérito de Educación de la Salud de la Universidad Occidental de Oregón, Jerry Braza dirige retiros de meditación y programas de *mindfulness* para grupos muy diversos, tanto de tendencias más espirituales como seculares. Es cofundador de la organización humanitaria Fundación para las Personas Olvidadas y proporciona apoyo a proyectos educativos para personas sin recursos de Vietnam. Aclamado autor del manual de meditación *Moment by Moment: The Art and Practice of Mindfulness*, su filosofía se resume en tres palabras: presencia, amor y servicio.

Las semillas del amor, capítulo a capítulo

PARTE 1

Abonar al jardinero: prácticas diarias para cultivar las relaciones conscientes

Ver: todo empieza con el jardinero

Renovar: cuidar del jardinero

Ser: regar las semillas de la plena conciencia

PARTE 2

La tierra: exploremos nuestra conciencia

Senderos hacia el momento presente

Exploremos el jardín de nuestra conciencia

Regar las semillas del amor y transformar las semillas del sufrimiento

La práctica del mantra

PARTE 3

Las semillas que todo jardín necesita

La amorosa benevolencia

La compasión

La alegría

La ecuanimidad

PARTE 4

Las semillas que hacen que todos los jardines florezcan

La escucha atenta

El habla amorosa

La gratitud

La generosidad

PARTE 5

El compost

El miedo

La ira

Los celos

La duda

CONCLUSIÓN

Crear un legado como maestros: atiende tu jardín interior

Ficha Técnica

Título: *Las semillas del amor*

Subtítulo: *Cultiva las relaciones conscientes*

Autor: Jerry Braza

Sello: Urano

Páginas: 224

Precio: 13€