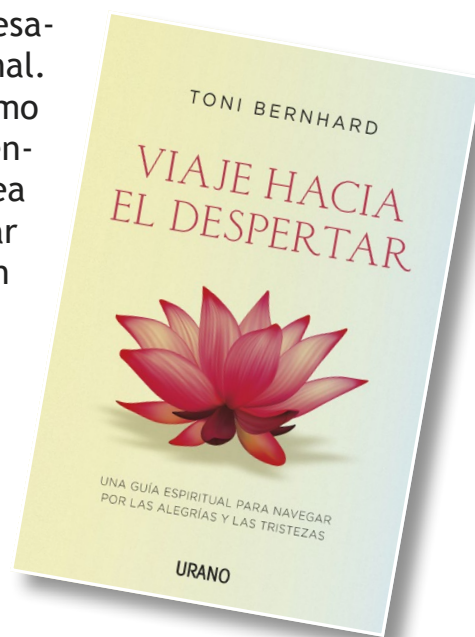


La vida es una mezcla de experiencias placenteras y desagradables, de placer y de dolor físico, mental y emocional. Cada momento que vivimos la vida intensamente tal como es, tenemos el potencial de despertar a la paz y al bienestar que no dependen de que un hecho en particular sea placentero o desagradable. Además, en un abrir y cerrar de ojos, cada momento va seguido de otro momento con el potencial para el despertar.

Pero, ¿qué significa «despertar»? Significa vivir una experiencia semejante a la de Buda, conocer la satisfacción y serenidad sean cuales sean las circunstancias externas y contar con un santuario interior desde el que contemplar a distancia los vaivenes de la vida. Despertar también implica descubrir nuestra verdadera naturaleza y las posibilidades que nos ofrece la mente para extraer libertad y bienestar del sufrimiento.

El camino del despertar es accesible para todos. Capítulo a capítulo, el libro nos enseña a integrar las enseñanzas de Buda, que no consisten en forzarse a pensar o a sentir de manera distinta, sino sencillamente en dar un paso atrás para observar lo que está pasando en cada momento, con el fin de encontrar las condiciones necesarias para despertar.

Totalmente adaptado a los lectores del siglo XXI *Viaje hacia el despertar* traduce la antigua sabiduría a términos universales e incluye prácticas y reflexiones pensadas para el mundo actual.



Toni Bernhard



Abogada de profesión, Toni Bernhard fue durante veintidós años profesora de Derecho de la Universidad de California, seis de ellos como decana. En 2001 le fue diagnosticada una infección vírica que la obligó a dejar su profesión y que se transformó en una enfermedad crónica.

Antes de ello, ya había asistido a numerosos retiros budistas y había dirigido un grupo de meditación con su marido.

A raíz de su enfermedad ha profundizado en el estudio y la práctica del budismo y se ha convertido en una escritora de éxito. *Viaje hacia el despertar* ha sido aclamado como la mejor introducción a la práctica del budismo en todas las épocas.

VIAJE HACIA EL DESPERTAR Toni Bernhard

Sello: Urano

Colección: Crecimiento Personal

P.V.P.: 14€ • 224 páginas

Lanzamiento: mayo de 2014



URANO