

EL PODER DEL AQUÍ Y AHORA

Dálai lama

Una aproximación al budismo urgente y actual, que aporta una perspectiva espiritual a los desafíos que marcan nuestra época.

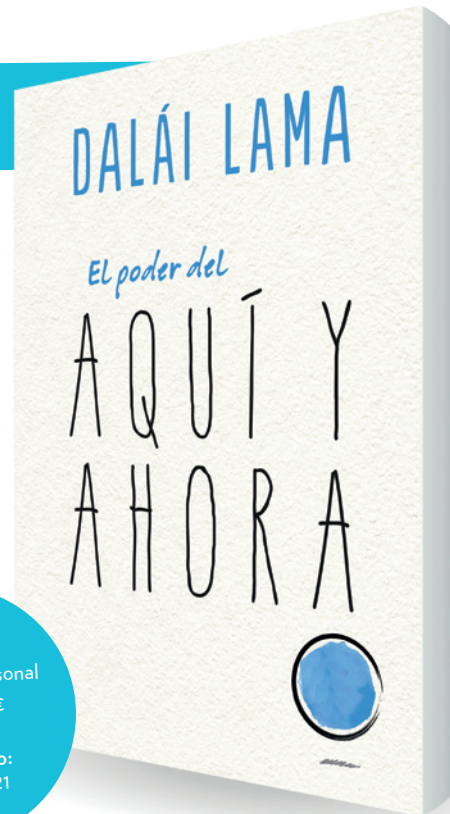
APOSTAR POR EL CORAZÓN AQUÍ Y AHORA

Las prácticas budistas y meditativas insisten en la importancia de permanecer en el momento presente para encontrar la paz interior y evitar el sufrimiento. Ahora bien, ¿qué significa realmente quedarse en el «aquí y ahora»? Para el dálai lama, más que una práctica de silencio interior o desapego intelectual, vivir aquí y ahora implica cultivar atributos internos como el afecto y la bondad, que nos acercan a nuestra humanidad compartida.

El afecto y la bondad son nuestros atributos humanos más básicos. Gracias a ellos hemos prosperado como especie y como sociedad. Hoy, sin embargo, estos valores han quedado eclipsados por el individualismo y el culto a lo material. La ciencia y la tecnología nos han otorgado esperanzas ilimitadas, pero también nos inducen a olvidar nuestra naturaleza primordial como seres humanos.

Hoy sabemos que la salud física y mental están profundamente interconectadas. La compasión y el sentimiento de comunidad son esenciales para disfrutar de una vida armoniosa, no solo en el plano espiritual sino también en el físico. Cuando cooperamos, cuando estamos conectados por una confianza mutua, cuando cultivamos el amor y la compasión, no solo nos sentimos en paz sino que nuestro sistema inmunitario se fortalece. En cambio, si nos sentimos abandonados o aislados, si nos abruma la soledad y un sentimiento de impotencia, nuestra salud declina de manera dramática. Las pruebas de ello son hoy más evidentes que nunca.

Distanciarnos de la compasión, que constituye la base misma de la civilización, no solo nos hace sufrir sino que también nos enferma en el plano físico. Tenemos que volver a construir nuestras vidas sobre la base de nuestros valores más humanos.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 9,50€
128 páginas
Lanzamiento:
mayo de 2021

Únicamente un amor compasivo podrá devolvernos la salud, la armonía y la confianza en el futuro.

Este es el mensaje del dalái lama para el momento actual: vivir aquí y ahora desde la conciencia del momento que estamos viviendo, volver a conectar con el corazón y hacer el esfuerzo de cultivar los valores que definen nuestra humanidad. Porque nuestra felicidad y nuestra supervivencia dependen de ello.

Dálai lama

Su Santidad el decimocuarto dalái lama, Tenzin Gyatzo, es el líder espiritual y político del pueblo tibetano y del budismo tibetano, aunque él se refiere a sí mismo como «un simple monje budista». Viaja constantemente divulgando un mensaje de altruismo, compasión y responsabilidad universal, y ha participado en numerosas conferencias por los derechos humanos y la paz mundial. Su figura trascendió enormemente cuando, en el año 1989, se le concedió el premio Nobel de la paz. Ha escrito alrededor de 70 libros sobre budismo tibetano, política y desarrollo interior. Vive exiliado en Dharamsala, India. «Mi compromiso número uno –afirma– es compartir con los demás la intención de lograr paz mental y el modo de hacerlo.»