

EL PODER DE LA BONDAD

Dálai lama

«La bondad es crucial para nuestra sociedad y nuestra supervivencia.»

Con el estilo cálido y didáctico que lo caracteriza, en esta pequeña guía el dalái lama propone la bondad como alternativa al sufrimiento y describe cómo su práctica puede transformar todas las esferas de la vida.

Todos albergamos el deseo natural de ser felices y vencer el sufrimiento. Todos tenemos el derecho de ver cumplida esta aspiración innata. Entender que nuestra salud, nuestra vida y nuestra supervivencia misma dependen de la capacidad de cultivar la bondad es emprender el camino de la felicidad y empezar a cambiar el futuro. La única opción es vivir y trabajar en armonía en todas las esferas de la vida.

El ser humano está diseñado para ser bondadoso. Nuestros cuerpos, mentes y espíritus, por su propia naturaleza, solo pueden desarrollarse y prosperar en una atmósfera de afecto, mientras que su ausencia provoca dolor y aislamiento. En un recorrido que abarca desde el ámbito personal hasta el social y global, el dalái lama **propone reflexiones y ejercicios que potenciarán nuestra ecuanimidad, altruismo y sabiduría, desde una profunda certeza de que la bondad no solo es el mejor camino sino el único que nos puede conducir a la felicidad y a la iluminación.**

La bondad puede ser una sonrisa, un gesto amable o un acto de generosidad, pero siempre nace y se desarrolla desde un mismo lugar: la compasión. La práctica de la bondad, no desde el apego sino desde una comprensión profunda de los lazos intrínsecos que nos unen, nos beneficia en aspectos muy concretos: mejora nuestras relaciones con los demás, aumenta la resiliencia, fortalece nuestros cuerpos y nos proporciona la fuerza interior y la seguridad que dan alas a la voluntad. Cuando comprendemos nuestro propio potencial y confiamos en nuestras capacidades, podemos construir un mundo mejor.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 9€
96 páginas
Lanzamiento:
junio de 2021

En definitiva, el dalái lama propone en este pequeño tratado de la bondad **un elegante camino de vuelta al bienestar físico, mental y espiritual a través de la compasión, que es la esencia misma de la espiritualidad.**

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.»