

EL PODER DE LA INDIGNACIÓN

Dálai lama

Sabiduría sencilla y accesible del dalái lama sobre cómo emplear la indignación, qué supone en nuestras vidas, por qué aparece y cómo podemos gestionarla para la transformación social.

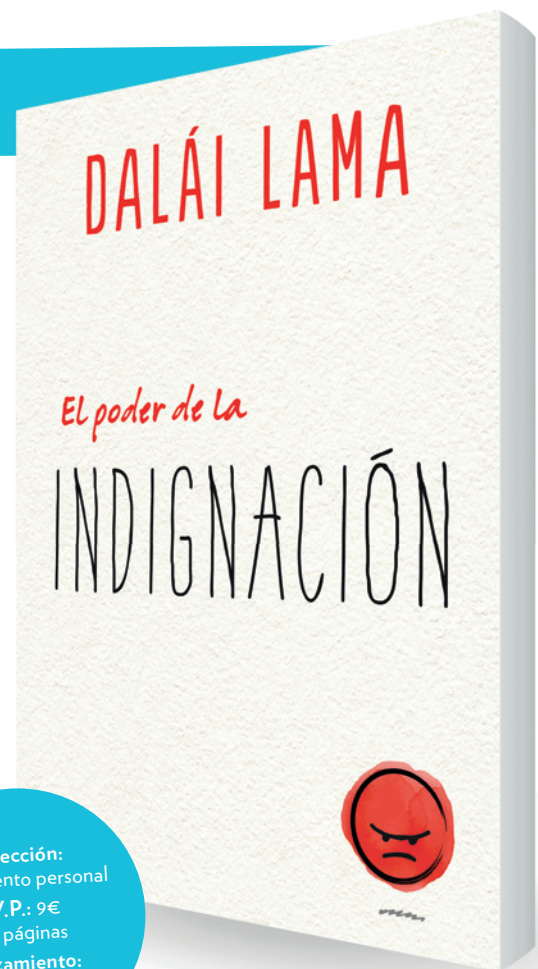
Parece una contradicción emplear las palabras indignación y dalái lama en el mismo libro. Después de todo, el dalái lama ha dedicado su vida a la enseñanza del cultivo del amor y la compasión. Pero, por mucho que el dalái lama tenga que decir sobre evitar la indignación, también reconoce que es inherente a la condición humana porque en la actualidad existen muchos motivos para estar enfadados a consecuencia de las injusticias, las desigualdades sociales y económicas, el racismo, por nombrar solo algunas cosas.

La indignación que se suprime y no se reconoce, nos destruye por dentro. Sin embargo, existe algo llamado indignación compasiva: una ira que no sirve a nuestra arrogancia, sino que busca proteger a los demás.

El libro nos invita a reconocer la indignación, ver cómo la sustentamos, cómo la manifestamos y cómo actuamos bajo su influencia, de tal manera que una vez que tengamos claro estas premisas podamos transformar esta indignación en acción compasiva. Solo entonces podremos aportar amor, paz y sanación al mundo.

Sus páginas son el resultado de una entrevista con el dalái lama de Noriyuki Ueda, un conocido escritor, académico y antropólogo cultural japonés, en la que reflexiona sobre esta honda cuestión.

«Sentir indignación en nombre de las personas tratadas de forma injusta significa que hay en nosotros indignación compasiva.»



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 9€
128 páginas
Lanzamiento:
julio de 2021

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.»