

POR LOS CAMINOS DE BUDA Y FREUD



BOUCHOUX, JEAN

SINOPSIS

Por los caminos de Buda y Freud analiza las herramientas que tenemos a nuestra disposición para convertir el dolor ¿ya sea en forma de sufrimiento, rabia, cólera, frustración o cualquier otra? en un motor de crecimiento personal y espiritual. Para alcanzar este objetivo, Jean-Charles Bouchoux recurre a dos corrientes de pensamiento muy alejadas entre sí, pero sorprendentemente complementarias: la meditación y el psicoanálisis. En efecto, ambas comparten un mismo punto de partida ¿el mundo es dolor? y una misma finalidad ¿transformar el dolor en sabiduría. En la primera parte del libro se subrayan brevemente los momentos más relevantes de la vida de Buda y de Freud, «los dos mayores terapeutas de la historia». En la segunda parte se definen algunos conceptos y prácticas clave del psicoanálisis y de la meditación. La tercera parte, que constituye el corazón del libro, es una recopilación de saberes y lecciones que podemos poner en práctica para superar el dolor y alcanzar la sabiduría. Bouchoux enriquece el texto con testimonios de terapia y enseñanzas budistas que contribuyen a hacer la lectura amena y didáctica. ...



Editorial	ARPA
Materia	<Genérica>
Colección	ARPA
EAN	9788416601615
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	213x140x mm.
Peso	183
Precio (Imp. inc.)	17,90€
Fecha de lanzamiento	05/03/2018

Títulos relacionados



DE COMO TRATAR CON PERSONAS
KNGGE, ADOLPH



MIL CARAS DE ANONYMOUS, LAS
COLEMAN, GABRIELLA



UN MAL POEMA ENSUCIA EL MUNDO
MARGARIT, JOAN



DE LA MANO DE FEDERICO
PASQUAL, LLUIS