



Gautama Buda,

GAUTAMA BUDA, también conocido como Siddharta Gautama o simplemente Buda (Lumbini, 563 a. C. - Kushinagar, 483 a. C.), fue por nacimiento príncipe de Kapilavastu y por decisión meditador y maestro espiritual. Sobre la base de sus enseñanzas se fundó el budismo y se lo reconoce ampliamente como un ser iluminado de forma plena que abrió el camino hacia el Nirvana, la liberación de la ignorancia y del sufrimiento. Durante más de cuatro décadas difundió su magisterio en el noroeste del subcontinente indio, y su conocimiento se condensó en el «Dhammapada».

riverside
agency

El arte de soltar

Autor: Gautama Buda,

Koan

ISBN: 978-84-10-35835-5 / Rústica / 176pp | 150 x 100 cm

Precio: \$ 26.900,00

Un manual de sabiduría budista, escrito por el Buda y sus discípulos, que revela por qué soltar la ilusión de un yo permanente es la clave para liberarnos del sufrimiento y vivir con mayor plenitud. El mundo moderno nos anima a estar obsesionados con nosotros mismos. Incluso nos dicen que encontrarnos es la clave de la felicidad. Hace más de 2500 años, el Buda enseñó algo radicalmente distinto: que el yo es una ilusión y que nuestra creencia en él es la causa de nuestro sufrimiento. El arte de soltar reúne textos budistas esenciales sobre la enseñanza más transformadora del budismo: la ausencia de un yo permanente. Extraídos de tres tradiciones budistas, estos textos de la India, el Tíbet y China muestran cómo los filósofos budistas han comprendido que somos personas sin un yo fijo e inmutable, y por qué esta visión es tan liberadora. El desapego no significa frialdad, sino experimentar la vida sin aferrarnos a ella. Cuando soltamos el yo, despertamos a la naturaleza cambiante de la realidad y nos liberamos de la ansiedad, el miedo y el odio. Aprendemos a vivir con ecuanimidad, aceptando el cambio como parte natural de la existencia. Este manual de sabiduría budista nos muestra cómo soltar las cargas innecesarias —las identidades rígidas, las expectativas inflexibles, la necesidad de control permanente— para vivir con mayor libertad, ligereza y paz interior. Una guía para dejar de luchar contra la vida y aprender a fluir con ella.

Un manual de sabiduría budista, escrito por el Buda y sus discípulos, que revela por qué soltar la ilusión de un yo permanente es la clave para liberarnos del sufrimiento y vivir con mayor plenitud.