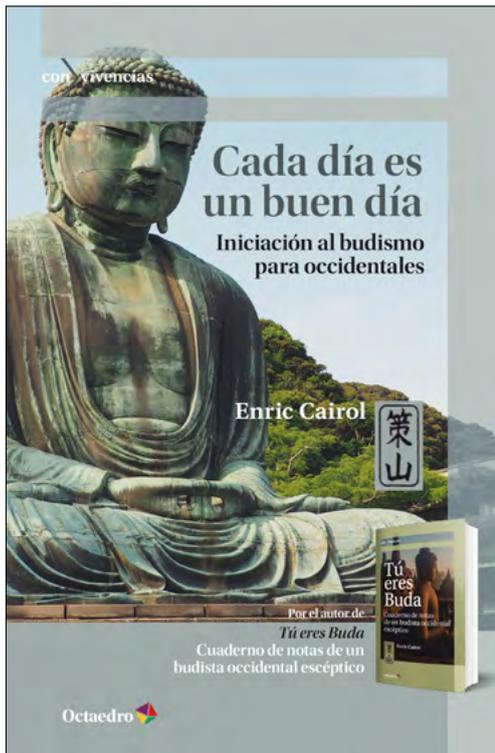


NOVEDAD - MARZO 2021



Cada día es un buen día

Iniciación al budismo para occidentales

Enric Cairol

Colección: Con vivencias

PVP: 21,00 €

Tema: Sociedad

Ref. 06057-0

Género: No ficción

Formato: 15 x 23 cm

Páginas: 284

Encuadernación: Rústica con solapas

ISBN: 9788418348891



Enric Cairol, ingeniero industrial y psicólogo, nació en Barcelona (1945). Inició su carrera profesional como consultor y posteriormente ocupó diversas posiciones en la dirección de empresas multinacionales. Fue uno de los primeros introductores en España de los «Círculos de Calidad», originarios del Japón. Fue profesor de psicología aplicada, desarrollo humano y organización y estructura de empresa en programas máster de varias escuelas de negocios.

A principios de los años setenta empezó a interesarse por el zen desde el punto de vista cultural. A comienzos de los ochenta inició su práctica dentro de la tradición Soto zen, siendo ordenado en 1983 por el maestro Étienne Mokusho Zeisler. Una vez jubilado, se ha diplomado en Historia de las Religiones por la Universidad de Barcelona y ha seguido diversos cursos de historia y filosofía budista. En 2019 publicó *Tú eres Buda*, con el subtítulo de «Cuaderno de notas de un budista occidental escéptico», en la Editorial Octaedro. Es miembro fundador del templo zen Shingetsuji (Luna Nueva) de Barcelona, que dirige el maestro Pere Taiho Secorún.

El budismo es una religión sin verdades reveladas que se sustenta en la razón, hasta tal punto que Einstein dijo que el budismo era la única religión compatible con la ciencia moderna. Es fundamentalmente una experiencia, una ética y una filosofía que nos propone un modelo de vida que nos aleja del sufrimiento, del desequilibrio de nuestra sociedad actual y nos conduce a una vida más libre y feliz. El autor, combinando las enseñanzas del budismo con la psicología, nos introduce, con rigor, pero de forma comprensible, en las claves de este singular camino hacia la plena autorrealización. A través de la lectura de este libro conoceremos el nacimiento y expansión del budismo, las enseñanzas de Buda, el zen, la meditación, el proceso de conocernos en profundidad, la vida cotidiana en el zen y también otras cuestiones fundamentales e inseparables del budismo tales como la Vacuidad, el Karma o el Despertar.

Por el autor de

Tú eres Buda

Cuaderno de notas de un budista occidental escéptico

