

NOVEDAD - MAYO 2022



# Un camino a la serenidad y a la felicidad

## Budismo para no budistas

Enric Cairol

Colección: Con vivencias

PVP: 20,00 €

Tema: Sociedad

Ref. 06062-0

Género: No ficción

Formato: 15 x 23 cm

Páginas: 212

Encuadernación: Rústica con solapas

ISBN: 9788419023551



**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 de Japón. Fue profesor de psicología aplicada, desarrollo humano y organización y estructura de empresa en programas de 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, y fue ordenado en 1983 por el maestro Étienne Mokusho Zeisler. Una vez jubilado, se diplomó 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* y en 2021, *Cada día es un buen día*. Es miembro fundador del templo zen Luna Nueva (Shingetsuji) de Barcelona, que dirige el maestro Pedro Taiho Secorún.

Justo ahora, que parecía que empezábamos a vislumbrar la salida a la tremenda conjunción de crisis, económica, política y sanitaria que veníamos padeciendo, irrumpe la guerra de Ucrania, que nos sumirá, más si cabe, en la incertidumbre, la confusión y la angustia. El budismo, que se ha ocupado de la felicidad mucho más que otras religiones, nos aporta conceptos y puntos de vista que, en estos momentos, nos pueden dar soporte y esperanza. Esta obra está pensada para lectores que, aunque poco familiarizados con el budismo, deseen encontrar un camino que los ayude a comprenderse mejor a sí mismos y orientar su vida con mayor claridad, serenidad y ecuanimidad. Un camino que les permita sentirse más libres y felices. El budismo es una religión sin verdades reveladas que se sustenta en la razón y, por tanto, debe ser compatible con la ciencia moderna. Por ello, el autor, con rigor y claridad, junto con enseñanzas de maestros del budismo, clásicos y contemporáneos, especialmente del zen, presenta enfoques paralelos desde la psicología y la neurociencia.

En la primera parte del libro se explica el nacimiento y la expansión del budismo, mientras que la segunda aborda los conceptos del budismo que puedan ser útiles en nuestra vida cotidiana. Para los lectores interesados en el arte y la creatividad, incluye un apéndice sobre el arte zen. El libro concluye con un apartado dedicado a la meditación, una experiencia personal fundamental en el budismo.

Otras obras de Enric Cairol publicadas en Octaedro Editorial:

*Tú eres Buda. Cuaderno de notas de un budista occidental escéptico*

*Cada día es un buen día. Iniciación al budismo para occidentales*