

# Tara Brach

Las enseñanzas de **Tara Brach** combinan la psicología occidental y las prácticas espirituales orientales, una atención consciente a nuestra vida interior y un compromiso pleno y compasivo con nuestro mundo. El resultado es una voz distintiva en el budismo occidental, que ofrece un enfoque sabio y afectuoso para liberarnos a nosotros mismos y a la sociedad del sufrimiento.

Como estudiante de la Universidad de Clark, Tara cursó una doble especialización en psicología y ciencias políticas. Durante este tiempo, mientras trabajaba también comenzó a asistir a clases de yoga y a explorar los enfoques orientales para la transformación interior. Después de la universidad, vivió durante diez años en un ashram, una comunidad espiritual, donde practicó y enseñó yoga y meditación concentrada. Cuando dejó el ashram y asistió a su primer retiro de meditación budista, dirigido por Joseph Goldstein, se dio cuenta de que estaba en casa. "Encontré enseñanzas y prácticas sabias que preparan el corazón y la mente en una presencia amorosa e incondicional", explica. "Sabía que este era un camino de verdadera libertad".



Durante los años siguientes, Tara obtuvo un Doctorado en Psicología Clínica del Fielding Institute, con una disertación que explora la meditación como modalidad terapéutica en el tratamiento de la adicción. Luego completó un programa de formación de maestros budistas de cinco años en el Centro de Meditación Spirit Rock. Trabajando como psicoterapeuta y profesora de meditación, se encontró mezclando con naturalidad estas dos poderosas tradiciones: presentar la meditación a sus clientes de terapia y compartir conocimientos psicológicos occidentales con estudiantes de meditación. Esta síntesis ha evolucionado, en años más recientes, hasta convertirse en el trabajo pionero de Tara en la formación de psicoterapeutas para integrar estrategias de atención plena (mindfulness) en su trabajo clínico.

Durante los años siguientes, Tara obtuvo un Doctorado en Psicología Clínica del Fielding Institute, con una disertación que explora la meditación como modalidad terapéutica en el tratamiento de la adicción. Luego completó un programa de formación de maestros budistas de cinco años en el Centro de Meditación Spirit Rock. Trabajando como psicoterapeuta y profesora de meditación, se encontró mezclando con naturalidad estas dos poderosas tradiciones: presentar la meditación a sus clientes de terapia y compartir conocimientos psicológicos occidentales con estudiantes de meditación. Esta síntesis ha evolucionado, en años más recientes, hasta convertirse en el trabajo pionero de Tara en la formación de psicoterapeutas para integrar estrategias de atención plena (mindfulness) en su trabajo clínico.

En 1998, Tara fundó la Insight Meditation Community de Washington (IMCW), que ahora es uno de los centros de meditación no residenciales más grandes y dinámicos de los Estados Unidos. Ofrece presentaciones, imparte clases, talleres y dirige retiros de meditación silenciosa en la IMCW y en conferencias y centros de retiros en los Estados Unidos y Europa. El *podcast* de Tara recibe más de 3 millones de descargas cada mes. Sus temas revelan la posibilidad de la curación emocional y el despertar espiritual a través de la conciencia plena y amorosa, así como el alivio del sufrimiento en el mundo en general mediante la práctica de la compasión en acción. Ha fomentado los esfuerzos

para incorporar principios y prácticas de atención plena a los problemas de la injusticia racial, la equidad y la inclusión; la paz; la sostenibilidad ambiental, así como en cárceles y escuelas.

Ella y Jack Kornfield lideran el Awareness Training Institute (ATI) que ofrece cursos en línea sobre mindfulness y compasión, así como el Programa de Certificación de Maestros de Meditación Mindfulness (MMTCP).

Además de numerosos artículos, videos y cientos de charlas grabadas, Tara es autora de los libros *Radical Acceptance* (Bantam, 2003), *True Refuge: Finding Peace & Freedom in Your Own Awakened Heart* (Bantam, 2013), *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of R.A.I.N.* (Viking, 2019) y *Trusting the Gold: Uncovering Your Natural Goodness* (SoundsTrue, 6/2021).

Tiene un hijo, Narayan, y vive en Great Falls, VA, con su esposo, Jonathan Foust y su perro, kd.

## ***Recursos:***

---

### **Libros - Publicaciones:**

- Aceptación Radical: Abrazando tu vida con el corazón de un Buda (*Amazon*)
- Aceptación Radical: Abrazando tu vida con el corazón de un Buda (*Alfaomega*)
- Refugio Verdadero: Encuentra la paz y la libertad en tu propio corazón.. (*Amazon*)
- Refugio Verdadero: Encuentra la paz y la libertad en tu propio corazón.. (*Alfaomega*)
- Compasión Radical: Descubre el amor y el perdón que nacen de tu... (*Amazon*)
- Compasión Radical: Descubre el amor y el perdón que nacen de tu... (*Urano*)

Libros en Amazon

Libros en tarabrach.com

### **Selección de textos / enseñanzas:**

Desplegando las Alas de la Aceptación (*tarabrach.com*)

Preguntas más Frecuentes Sobre la Meditación (*tarabrach.com*)

Cómo Meditar: Una Guía Para la Práctica Formal (*tarabrach.com*)

RAIN de la Auto-Compasión (*tarabrach.com*)

Aceptación Radical (*palousemindfulness.com*)

### **Artículos**

Artículos en español:

Artículos del blog ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))  
Charlas y Meditaciones ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))

### Artículos en inglés:

Tara Brach on the Healing Effects of Meditation ([psychologytoday.com](http://psychologytoday.com))  
The Awakened Heart: A Conversation With Tara Brach ([psychologytoday.com](http://psychologytoday.com))  
A 12-Minute Meditation to Foster Compassion ([mindful.org](http://mindful.org))  
Tara Brach on Mindfulness, Psychotherapy and Awakening ([psychotherapy.net](http://psychotherapy.net))  
What is Love? ([mindful.org](http://mindful.org))  
A blend of Buddhism and psychology ([apa.org](http://apa.org))  
When Ego Meets Non-Ego ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))  
Más artículos en [tarabrach.com](http://tarabrach.com)  
Más artículos en IMCW  
Más artículos en Lion's Roar  
Más artículos en Psychology Today

### Otros Recursos - Vídeos

Eventos ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))  
Audio y Vídeo ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))  
Guided Meditations ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))  
Online Courses ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))  
Resources ([tarabrach.com](http://tarabrach.com))  
Facing the Truths that Keep us from Love ([imcw.org](http://imcw.org))

---

### Webs, blogs y redes sociales:

*Webs y Blogs:* Tara Brach, Tara Brach (en español), Tara Brach (Blog)  
*Wikipedia:* Tara Brach  
*Facebook:* Tara Brach  
*Twitter:* Tara Brach  
*Canal YouTube:* Tara Brach  
*Podcast:* Tara Brach  
*Instagram:* tarabrach

---

## Libros de Tara Brach en español

### ACEPTACIÓN RADICAL

ABRAZANDO TU VIDA CON EL CORAZÓN DE UN BUDA

*Gaia Ediciones (2018)*

«El libro que tienes en las manos tiene una hermosa propuesta: la de recordarte que puedes vivir tu vida con el corazón sabio y abierto de un Buda. A través de prácticas claras y sistemáticas ilustradas por relatos de su pro-

pio viaje personal, y de las experiencias de sus discípulos... / leer más

