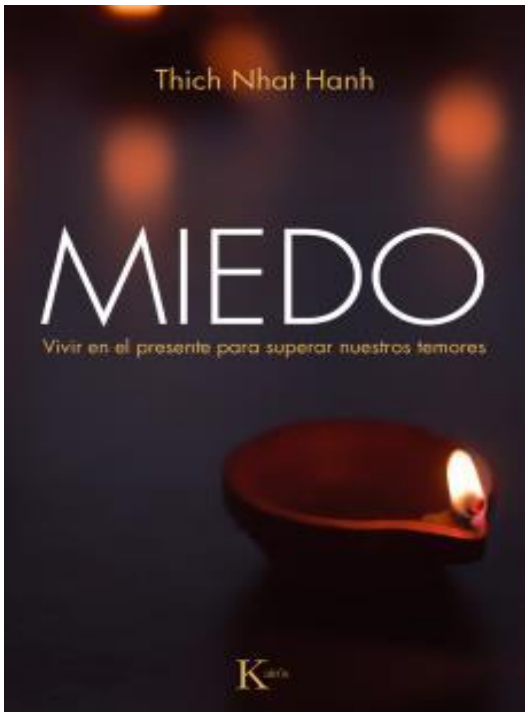
editorial Kairós



Hanh, Thich Nhat

Miedo

Vivir en el presente para superar nuestros temores

Vivimos en un permanente estado de miedo y de temor. Miedo de nuestro pasado, de la enfermedad, el envejecimiento o la muerte; de perder las cosas que más queremos. Pero el reconocido maestro budista Thich Nhat Hanh nos asegura que las cosas no tienen por qué ser así. Basado en una vida completa de práctica del mindfulness y el Zen, Thich Nhat Hahn nos enseña cómo utilizar la práctica de vivir en el presente para admitir e integrar nuestros miedos, reconocer su origen y hacerlos impotentes.

El libro consta de una serie de enseñanzas prácticas destinadas a transmutar el miedo en claridad. Cualquier inquietud del pasado y ansiedad por el futuro desaparecen cuando descubrimos el poder del momento presente.

Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	192
Mida	130x200x15 mm.
Pes	222
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499883137
PVP	16,00 €
PVP sense IVA	15,38 €

9788499883137