

editorial **K**airós

Gunaratana, Bhante Henepola **El libro del mindfulness**

El libro del mindfulness es ya el texto más leído, reconocido y recomendado en todo el mundo acerca de la práctica de la meditación. Joseph Goldstein lo ha elogiado como una obra «extraordinariamente clara y directa».

Con un lenguaje muy ingenioso y asequible, ¿Bhante G? ¿como cariñosamente se conoce a su autor? extiende su mano y ofrece su amplia experiencia y conocimientos a lectores de cualquier extracción y condición. Paso a paso, nos conduce a través de los mitos, realidades y beneficios de la práctica de la meditación y de la atención plena (mindfulness). Con una claridad poco habitual nos revela que ya poseemos el fundamento necesario para vivir nuestra vida de un modo más productivo, consciente y pacífico. Bhante simplemente señala cada herramienta de meditación y nos explica en qué consiste, lo que hace y cómo emplearla con eficacia.

Esta edición ampliada incluye el texto completo de la aclamada primera versión, así como un nuevo capítulo dedicado al cultivo del amor-amistad, un tema especialmente importante en el mundo convulso en el que vivimos.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	240
Mida	200x130x20 mm.
Pes	268
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499881379
PVP	17,00 €
PVP sense IVA	16,35 €


9788499881379