

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.



<b>Editorial</b>	Kairós
<b>Colección</b>	Sabiduría perenne
<b>Encuadernación</b>	Tapa blanda o rústica
<b>Páginas</b>	240
<b>Tamaño</b>	200x130x20 mm.
<b>Peso</b>	268
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788499881379
<b>PVP</b>	17,00 €
<b>PVP sin IVA</b>	16,35 €


**9788499881379**