

editorial **K**airós

VILLALBA, DOKUSHO

## Atención plena. Mindfulness basado en la tradición budista

### Teoría y práctica

Este manual basado en la tradición budista de Dokushô Villalba Roshi, auténtico maestro zen contemporáneo, nos presenta la esencia de la experiencia del despertar del Buda: la atención plena (mindfulness). Usando un lenguaje contemporáneo, nos propone descubrirla y cultivarla siguiendo un método adaptado a nuestra vida cotidiana.

El libro forma parte de un ecosistema educativo que hace que su método de capacitación integral sea accesible para todos, pues satisface tres necesidades esenciales:

- Presenta una espiritualidad secular, humanista y universal, adecuada para todos. En lo más profundo de sus múltiples expresiones, el despertar espiritual es uno y su cimiento es el estado de atención plena, abierta y compasiva.
- Cultiva la armonía, alivia el estrés y la distracción emocional moderna.
- Nos ayuda a reconectar con la naturaleza y a poder vivir la no violencia que respeta «al otro», al entorno y a nosotros mismos.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	224
Tamaño	200x130x mm.
Peso	251
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886763
PVP	17,00 €
PVP sin IVA	16,35 €

