



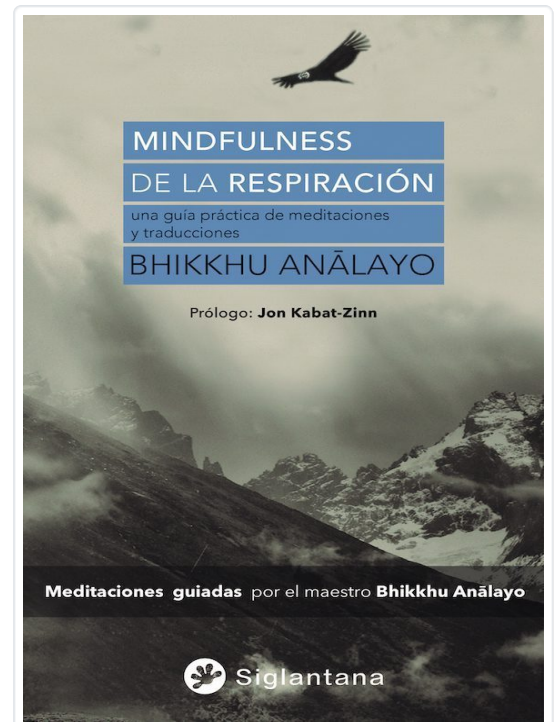
Analayo, Bhikkhu

## Mindfulness de la respiración

### Una guía práctica de meditaciones y traducciones

El erudito y maestro budista Analayo explora la práctica de la atención plena en los dieciséis pasos del Sutta Anapanasati. Se trata de un estudio autorizado y orientado a la práctica de un texto budista fundamental, útil para meditadores de cualquier tradición o formación.

Analayo presenta su comprensión de estas enseñanzas tempranas, derivada de su propia práctica meditativa y experiencia docente. Su objetivo es inspirar a los practicantes a utilizar lo que él ha encontrado útil para construir su propia práctica y llegar a ser autosuficientes.



Editorial	Siglantana
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	356
Tamaño	200x130x20 mm.
Peso	389
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788418556371
PVP	18,95 €
PVP sin IVA	18,22 €

