



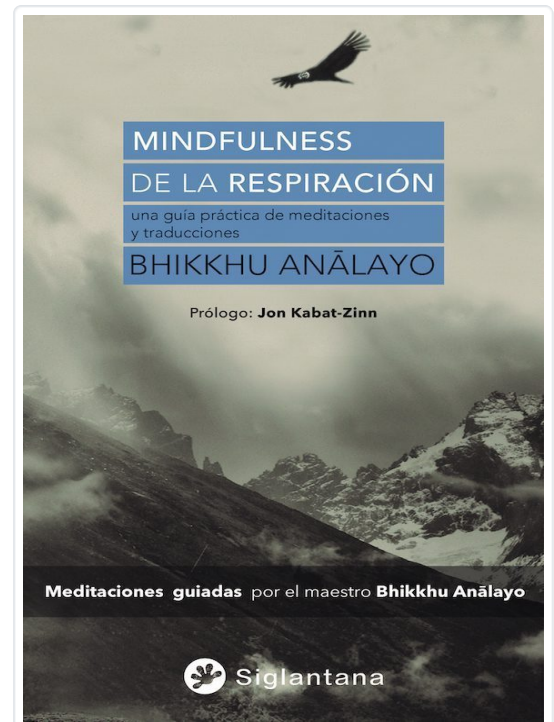
Analayo, Bhikkhu

## 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 €                     |



9788418556371