

editorial **K**airós

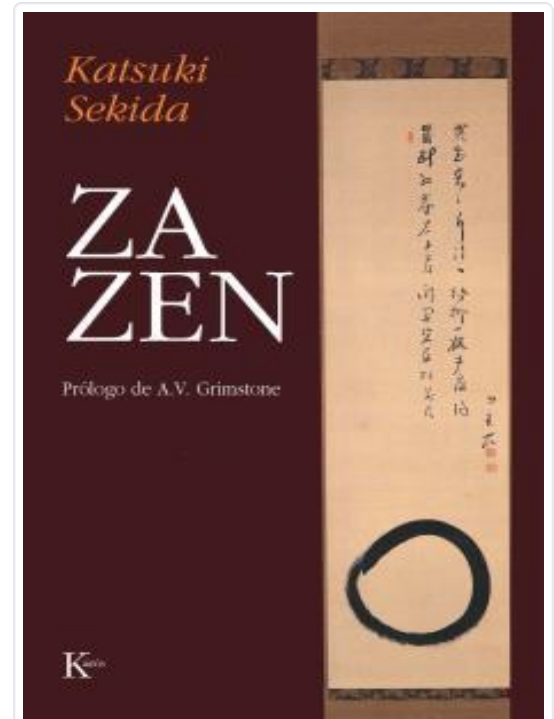
Sekida, Katsuki

## Za Zen

El enorme mérito de este libro ya clásico es el de poder utilizarse como un manual de auto-instrucción sobre el Zen. Y, muy concretamente, sobre la condición esencial de toda práctica del Zen: el zazen o meditación sentada. La postura, la respiración, el tono muscular, los mecanismos de vigilia y atención: todo es analizado con lenguaje claro y científico. A destacar, también, el examen de las opciones mentales y los estados de conciencia. Los tres tipos de nen o "impulsos de pensamiento". Los interesantes paralelos entre el Zen y la filosofía occidental.

El libro explica, particularmente, cuál es el propósito del zazen, el estado de quietud total, el samadhi donde la mente está vacía y, al mismo tiempo, en situación de extrema vigilia y percatación. Conviene distinguir -cosa que no suelen hacer los tratadistas occidentales- entre el samadhi, o existencia pura, y el kensho o iluminación. La práctica del Zen no consiste, como piensan algunos, en alcanzr exclusivamente el satori.

El trabajo con los koans (verdaderos catalizadores de la iluminación), la risa y la cognición son algunos de los otros temas que vienen a enriquecer la valiosísima información de este insustituible libro.



|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| Editorial     | Kairós                      |
| Colección     | Sabiduría perenne           |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica       |
| Páginas       | 282                         |
| Tamaño        | 130x200x mm.                |
| Peso          | 307                         |
| Idioma        | Español                     |
| Tema          | Religiones y espiritualidad |
| EAN           | 9788472452442               |
| PVP           | 17,00 €                     |
| PVP sen IVE   | 16,35 €                     |



9788472452442