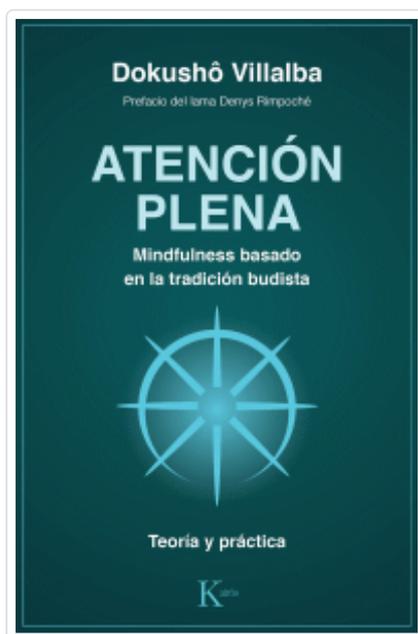


# ATENCIÓN PLENA. MINDFULNESS BASADO EN LA TRADICION BUDISTA



**VILLALBA, DOKUSHO**

## SINOPSIS

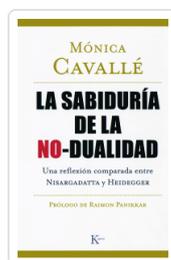
Este manual basado en la tradición budista de Dokusho Villalba Roshi, auténtico maestro zen contemporáneo, nos presenta la esencia de la experiencia del despertar del Buda: la atención plena (mindfulness). Usando un lenguaje contemporáneo, nos propone descubrirla y cultivarla siguiendo un método adaptado 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 ½al otro+, al entorno y a nosotros mismos.

...



Editorial	KAIROS
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499886763
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	200x130x14 mm.
Peso	253
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Idioma	Español

## Títulos relacionados



SABIDURÍA DE LA NO-DUALIDAD  
CAVALLE CRUZ, MONICA



TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA  
SNEL, ELINE



CUEVA Y EL COSMOS  
HARNER, MICHAEL



SENDA DEL CHAMAN  
HARNER, MICHAEL