

editorial **K**airós

Trungpa, Chögyam

Nuestra salud innata

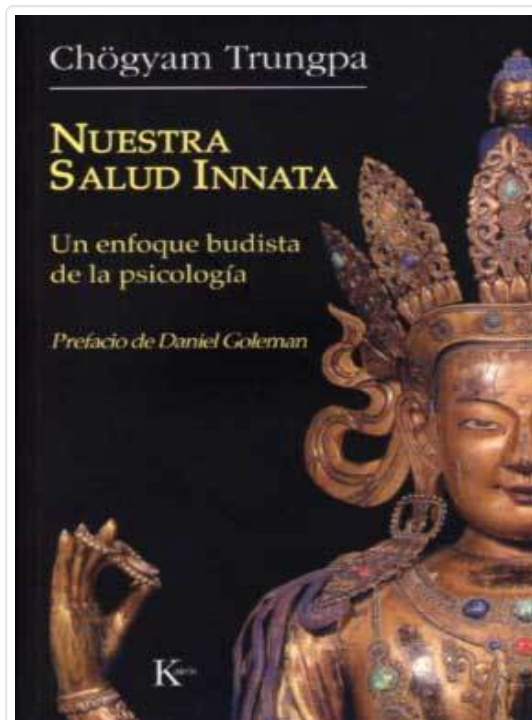
Un enfoque budista de la psicología

La psicología budista enseña que todos nacemos con una ¿salud innata?; una condición que Chögyam Trungpa describe como nuestra bondad, salud y estado de alerta básicos.

El presente libro pretende ayudarnos a conectar con este fundamento de salud mental, corporal y espiritual. Aborda las necesidades específicas de aquellos que padecen una gran angustia psicológica. Profundiza asimismo en las preocupaciones de psicoterapeutas y otros profesionales de la salud mental, además de dirigirse al público general interesado en la aplicación de la psicología y la meditación budistas en la interacción con los demás.

Nuestra salud innata reúne, en suma, las magistrales indagaciones sobre la meditación, la mente y la psicología que Chögyam Trungpa compartió con psicólogos, psicoterapeutas y estudiantes de meditación budista durante más de dos décadas.

Chögyam Trungpa ha sido un reconocido maestro de meditación, erudito, artista y autor de numerosos libros de éxito, entre los que destacan Shambhala; la senda sagrada del guerrero, Loca sabiduría, El mito de la libertad o Psicología budista; reflexiones sobre el Abhidharma (todos publicados por Kairós). Fundó la Naropa University en Boulder (Colorado), el Shambhala Training y Vajradhatu, una...



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	340
Mida	130x200x mm.
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788472456396
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €

