

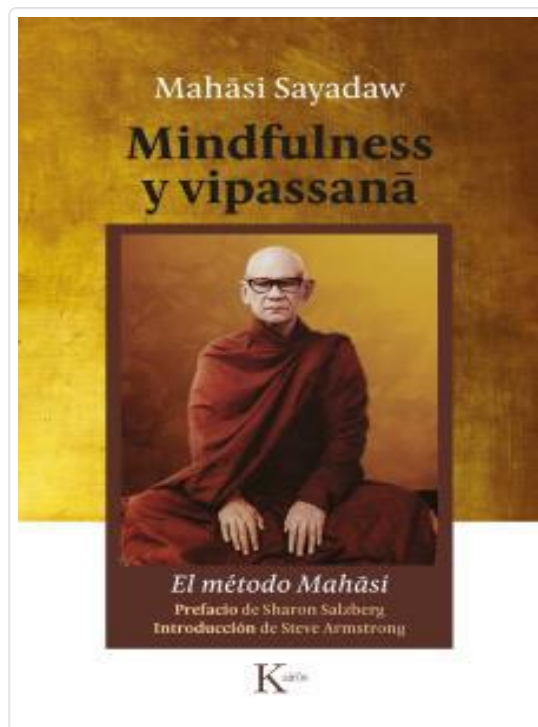
editorial **K**airós

Sayadaw, Mahasi

Mindfulness y vipassana**El método Mahasi**

Este libro contiene las enseñanzas clave del reconocido maestro de vipassana Mahasi Sayadaw, seguramente el maestro de meditación más influyente del siglo XX. Numerosos nombres relevantes del mundo del mindfulness y la meditación –Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Joseph Goldstein o Sharon Salzberg– han bebido de su método.

El texto está pensado para todo tipo de practicantes de mindfulness. Muestra el método sistemático –basado en las enseñanzas del Buda sobre los cuatro fundamentos de la atención, tal y como están explicados en el famoso «Discurso sobre el mindfulness» (Satipa??hana Sutta)– que nos conduce de forma gradual a purificar el apego, la aversión y la ignorancia y que nos lleva a experimentar directamente los estadios sucesivos del despertar que culminan en el logro del nibbana o iluminación.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	440
Tamaño	200x130x mm.
Peso	473
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499886817
PVP	22,00 €
PVP sin IVA	21,15 €

**9788499886817**