

editorial **K**airós

Villalbam Dokusho

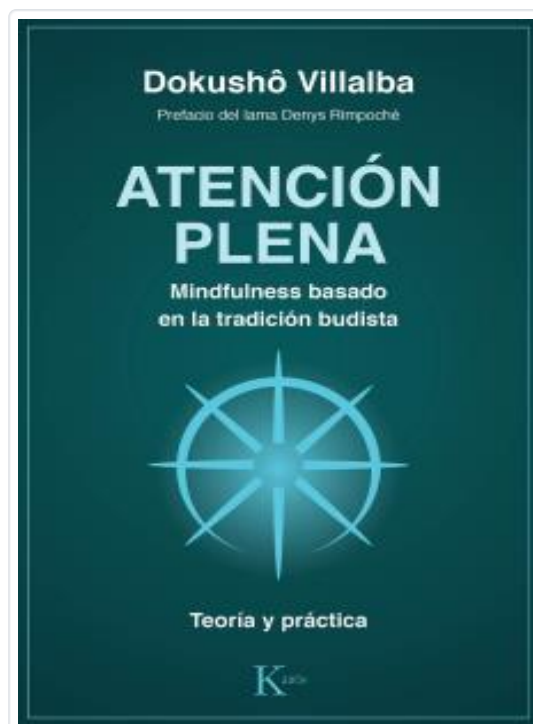
Atención plena. Mindfulness basado en la tradición budista

Teoría y práctica

Este manual basado en la tradición budista de Dokushô 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 «al otro», al entorno y a nosotros mismos.



| | |
|---------------|----------------------------------|
| Editorial | Kairós |
| Colección | Sabiduría perenne |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas | 224 |
| Tamaño | 200x130x mm. |
| Peso | 251 |
| Idioma | Español |
| Tema | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN | 9788499886763 |
| PVP | 17,00 € |
| PVP sen IVE | 16,35 € |

