editorial Kairós

Gunaratana, Bhante Henepola

Los cuatro fundamentos del mindfulness

El cuerpo, las sensaciones, la mente y el Dhamma.

El presente libro se basa en uno de los discursos más famosos del Buda, el Satipatthana Sutta, que constituye la esencia de la meditación vipassana y se ha convertido en la base de la meditación mindfulness. La práctica de contemplar los «cuatro fundamentos del mindfulness» (el cuerpo, las sensaciones, la mente y los fenómenos), que el propio Buda calificó de «senda directa para la purificación y la liberación», se recomienda a todas las personas, con independencia de lo avanzadas que se hallen en el camino espiritual.

La versión y los comentarios del bhante Gunaratana resultan extremadamente claros y concisos, sin mermar un ápice la profundidad de las enseñanzas. Se trata, en suma, de una guía de ayuda inestimable para los practicantes de la meditación.

Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	256
Tamaño	200x130x mm.
Peso	287
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499886466
PVP	16,00 €
PVP sen IVE	15,38 €

9788499886466