

Zen día a día

El comienzo, la práctica y la vida diaria
Beck, Charlotte Joko

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454328

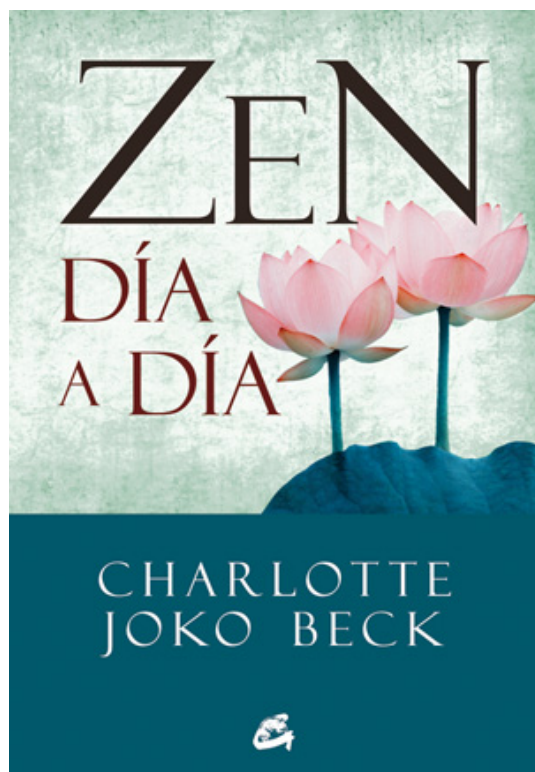
Páginas: 348

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Coleccion: Espiritualidad - Zen



SINOPSIS

Un clásico imperecedero de la famosa maestra zen norteamericana.

Hay dos textos de Charlotte Joko Beck que suelen recomendarse como referencia entre los conocedores del zen. Uno es *La vida tal como es* y el otro es la presente obra, *Zen día a día*.

Esta obra describe en qué consiste la meditación zen, cómo realizar su práctica y cómo puede aplicarse para afrontar los asuntos de la vida cotidiana, tales como el amor, las relaciones, el trabajo, el miedo, la ambición o el sufrimiento.

En definitiva, nos muestra cómo vivir la vida momento a momento con total plenitud.

La lectura de este libro nos acerca a las inspiradoras charlas que la maestra zen estadounidense Charlotte Joko Beck mantuvo con numerosos practicantes de esta disciplina en los retiros de meditación del Centro Zen de San Diego (California), del que fue una de sus fundadoras.

Nos encontramos ante unas enseñanzas sumamente prácticas y amenas que invitan a trascender las limitaciones humanas con profundidad filosófica y sentido del humor, unas enseñanzas clásicas expresadas en un lenguaje accesible para el lector occidental del siglo XXI que integran ámbitos tan diversos como el amor, el trabajo y la espiritualidad.