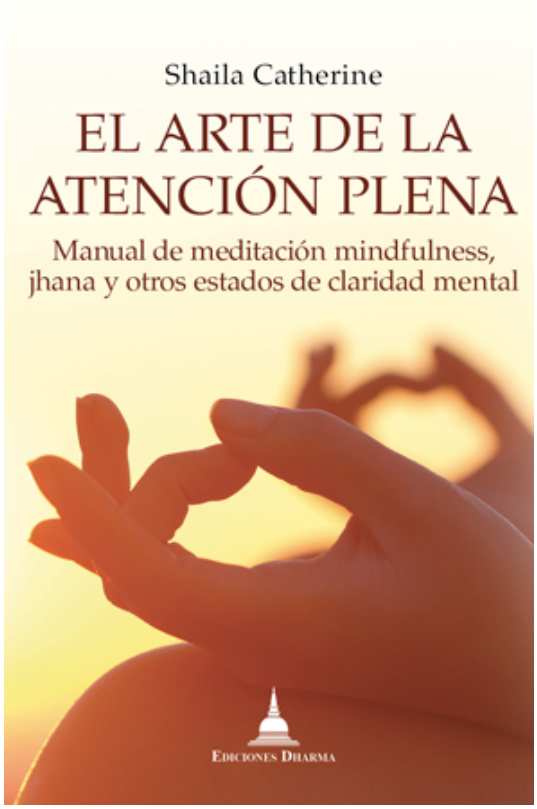

El arte de la atención plena

Manual de meditación mindfulness, jhana y otros estados de claridad mental

Catherine, Shaila

Editorial: Dharma
ISBN: 9788494869914
Páginas: 340
Dimensiones: 14 x 21.50 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 20,00 €

SINOPSIS

Ahora los meditadores (y no meditadores) pueden comprender cómo lograr estados no ordinarios con relativa facilidad. El arte de la atención plena combina ejemplos contemporáneosm pragmáticos ejercicios e instrucciones concretas para que cualquier persona pueda practicar. Proporciona una rica gama de herramientas para cultlivar una atención no distraída en la vida diaria así como en retiro. Shaila Catherine tiene una forma muy cercana de aproximarse a estos estados meditativos de los que tan poco se habla, y que llevan directamente a una visión profundamente liberadora.