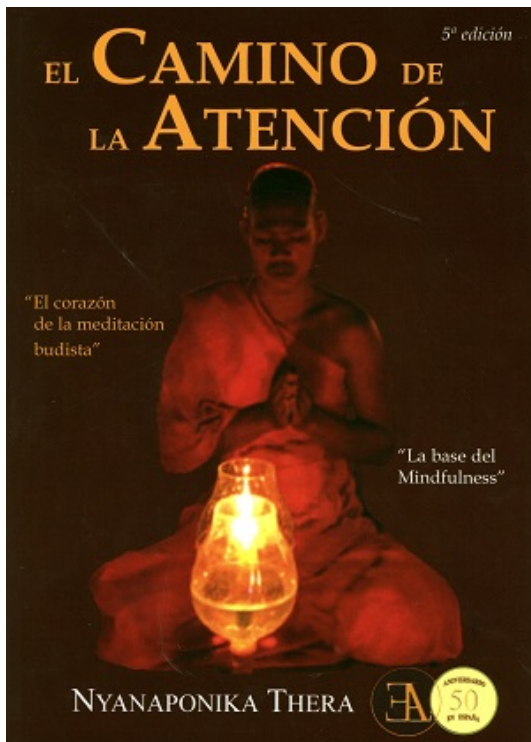


El camino de la atención

El corazón de la meditación budista
Thera, Nyanaponika

Editorial: E. L. A.
ISBN: 9788489836921
Páginas: 128
Dimensiones: 14 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 14,95 €
Colección: Buda y budismo



SINOPSIS

El "Camino de la Atención" de Buda, conocido como "Satipathana", es la base de la meditación vipassana y del mindfulness y a la vez proporciona una guía que sirve de inicio para la comprensión de estas enseñanzas y su aplicación práctica en la vida diaria.

Tengo la profunda convicción de que la práctica sistemática de la Recta Atención, tal y como la enseña el Buda en su Sermón sobre el Satipatthâna, sigue hoy en día proporcionándonos el método más simple y directo, el más profundo y eficaz, para el entrenamiento y desarrollo de la mente, para alcanzar nuestros empeños y para superar los problemas diarios y también para alcanzar la meta más alta: la total liberación de la propia mente de la Codicia, el Odio y la Ignorancia. (Nyanaponika Thera)

Debo asegurar con toda franqueza, que esta obra no debería faltar entre aquellas de habitual lectura, no solo del que simpatiza con el budismo, sino de todo buscador de lo Incondicionado y de la liberación definitiva de la mente". (Ramiro Calle)