

El sol, mi corazón

Vivir conscientemente

Nhat Hanh, Thich

Editorial: Dharma

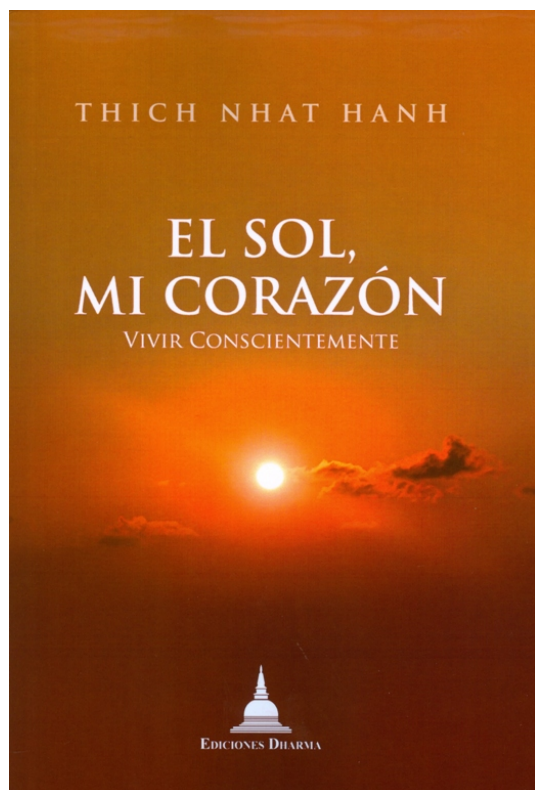
ISBN: 9788496478961

Páginas: 120

Dimensiones: 14,7 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,50 €



SINOPSIS

Con su estilo sencillo y compasivo, el monje zen, Thich Nhat Hanh, utiliza la psicología budista y la física contemporánea para exponer los principios de la interdependencia entre el mundo interior y el mundo exterior, y con la ayuda de muchas anécdotas, acompaña al lector en un recorrido que va desde sencillas prácticas de meditación para ser más consciente durante todas las actividades cotidianas hasta el logro de la visión profunda de la mente.

"Al igual que las flores y las hojas sólo son una parte de la planta, y al igual que las olas sólo son una parte del océano, las percepciones, los sentimientos y los pensamientos sólo son una parte del yo.

Las flores y las hojas son una manifestación natural de las plantas y las olas son un fenómeno natural del océano.

Puesto que ellos existen, podemos encontrar su origen, que es exactamente el mismo que el nuestro.

El sol de la atención se origina en el corazón de uno mismo. Permite que el yo ilumine al yo. Ilumina no sólo los pensamientos y sentimientos presentes, sino también a sí mismo".

THICH NHAT HANH