

## Mindfulness y cristianismo

Entre la Palabra y el Silencio

García Campayo, Javier; Jalón, Carmen; Mas, Antonio

Editorial: Ilus Books

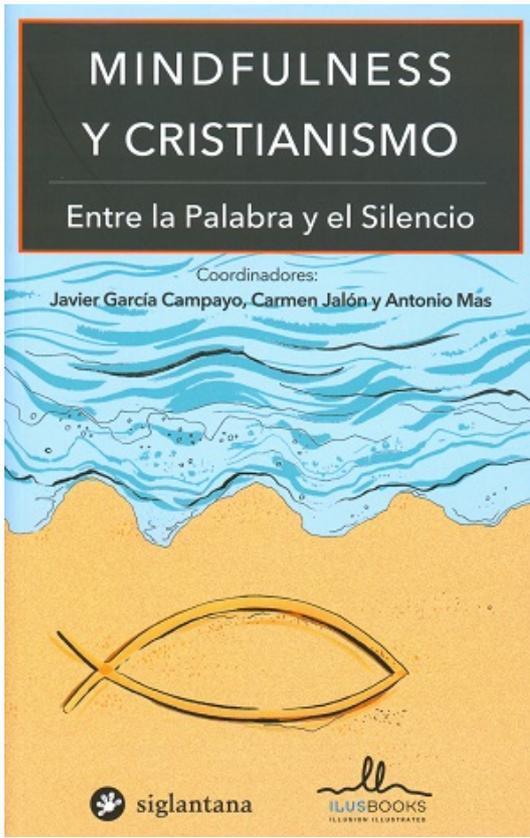
ISBN: 9788416574056

Páginas: 270

Dimensiones: 15 x 24

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



### SINOPSIS

El Mindfulness ha traspasado las fronteras orientales para convertirse en un fenómeno de masas presente en todos los campos del vivir y del saber, desde la enseñanza a la clínica. La “atención plena” potencia el auténtico significado de la realidad con conciencia y aceptación. Ahora el Mindfulness dialoga, pero más allá del cristianismo y sus grandes místicos, de los que tantas lecciones se puede aprender. Asistimos a la revolución silenciosa que potencia lo humano y libera a las personas que buscan la paz y corren tras ella. ¿Sabía usted que la meditación y la contemplación provocan cambios cerebrales con mayor protagonismo de las redes neuronales de concentración, atención, abstracción y fluidez mental? En este libro le revelamos cómo se llegó a este descubrimiento científico. Porque meditar o entregarse a la plenitud del silencio permite desnudarse del dolor y la aflicción, saborear más intensamente las mañanas cargadas de riqueza medidas por el rumor del viento, con el fulgor de un astro o con una gota de lluvia. Y valorar el conjuro de las palabras y los secretos que nos ocultan. Somos prisioneros del ruido y del estrépito del mundo. También de nuestros pensamientos negativos. En una época llena de desafecciones sociales y morales, inseparable de una civilización hipercomunicada pero escasamente reflexiva, impaciente y hostil. Este libro apuesta por la revolución de la ralentización, de la desaceleración, a fin de que los sueños no pierdan la batalla. Si usted descubrió las interioridades del Mindfulness, se emocionó con la Compasión y las posibilidades de la Aceptación y el compromiso no puede perderse este libro que completa y resuelve incógnitas que hasta ahora nunca se había dilucidado con la lucidez y profundidad que nos propone el profesor Javier García Campayo que la codirige.