



Zen del Corazón

El camino para sanar tu vida

Autor: Shinko Pérez, Ilia; Shishin Wick, Gerry

Editorial: Editorial Faro

ISBN: 9788494583810

Páginas: 208

Dimensiones: 15 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,00 €

Por fin el Zen nos ofrece cómo trabajar con las emociones para superar nuestros bloqueos. Durante las décadas que los maestros Zen Gerry Shishin Wick e Ilia Shinko Pérez llevan dirigiendo retiros de meditación, constataron una y otra vez que sus alumnos occidentales no podían avanzar en su desarrollo espiritual sin resolver antes algunos de sus conflictos emocionales internos. Por ello, han desarrollado un método sencillo pero eficaz llamado Zen del Corazón. Con él podemos liberar las memorias inconscientes que sabotean a diario nuestros buenos propósitos de cambio y transformación personal. Son ya miles las personas de varios países que les están enormemente agradecidos por haber podido mejorar sus vidas a través de este método. "Considero que el método Zen del Corazón se dirige hábilmente a resolver el gran problema de los conflictos emocionales ocultos que normalmente no se trataban en la meditación tradicional. [...] Recomiendo este libro de todo corazón." -Wendy Egyoku Nakao, abad del Centro Zen de Los Angeles "Zen del Corazón ayudará a las personas a resolver asuntos profundamente enraizados que no son accesibles a través de la meditación tradicional." -Dra. Joan Halifax, Roshi, autora de The Fruitful Darkness