

Mindfulness

mindfulness
Lograr el milagro de estar atento



"El libro que da origen al mindfulness"

THICH NHAT HANH

Prólogo de Ramiro Calle



Lograr el milagro de estar atento
Nhat Hanh, Thich

Editorial: E. L. A.
ISBN: 9788499501581
Páginas: 70
Dimensiones: 15 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 13,50 €

SINOPSIS

La atención mental nos libra del descuido y la dispersión; la atención mental hace posible vivir cada minuto de la vida, la atención mental nos capacita para la vida. Esta filosofía de vida, más allá de un concepto religioso, busca hallar en el individuo la integridad y la calma interna. Thich Nhat Hanh, autor de más de setenta y cinco libros, entre ensayos y poesía, es el autor budista más leído después del Dalai Lama, quien ha dicho de él: "Thich Nhat Hanh nos muestra la conexión que existe entre la paz interior y la paz en la tierra".

Dalai Lama "La que considero la obra más directa, clara y de mayor alcance del monje vietnamita Thich Nhat Hanh"

Ramiro Calle