

365 Zen

Una iluminación para cada día

Amalfi, Francis

Editorial: Océano

ISBN: 9788475563831

Páginas: 380

Dimensiones: 15,5 x 15,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 8,90 €

Colección: Inspiraciones



SINOPSIS

3.^a EDICIÓN

El zen es una escuela de serenidad en la que podemos beber para afrontar los retos cotidianos con claridad y armonía. En esta singular recopilación se ofrece una cápsula inspiradora para cada día del año.

Además de koans clásicos, como "el sonido de una mano", en esta antología hemos recogido historias tradicionales y reflexiones de los principales maestros, desde Buda a referentes contemporáneos como Thich Nhat Hanh, Shunryu Suzuki o Alan Watts.

Estas perlas atemporales de la filosofía zen son un néctar para los que aspiran a la iluminación. Incluye, entre otros temas:

- Enseñanzas zen
- Meditaciones diarias
- Ejercicios para el desapego
- Koans y haikus
- Inspiraciones iluminadoras
- Cuentos tradicionales

"El granjero se ha quemado.
Ahora puedo ver la luna."

PROVERBIO ZEN