

## El pequeño libro del zen

Enseñanzas, meditaciones y prácticas para la vida diaria

Marini, Èmile

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459453

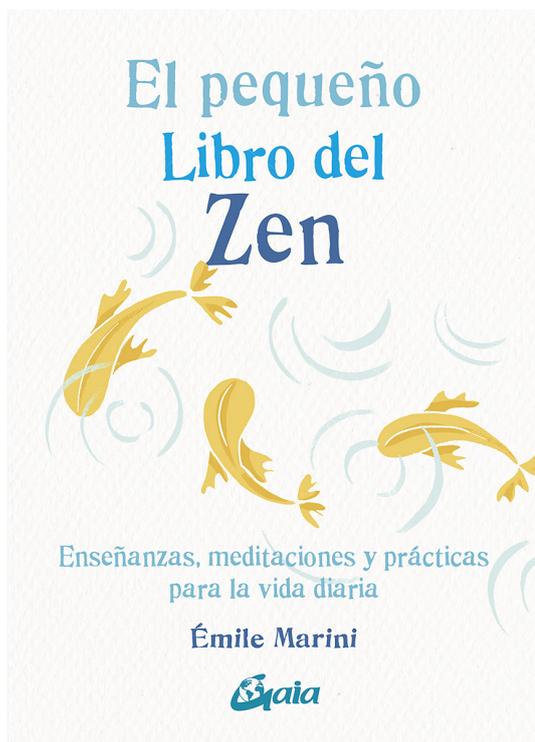
Páginas: 96

Dimensiones: 10,5 x 14,5 cm

Encuadernación: Rústica (Bolsillo)

PVP.: 7,95 €

Coleccion: Pequeño Libro



### SINOPSIS

**Accede a una inagotable fuente de calma y bienestar.** En esencia, el zen es muy sencillo y a la vez inmensamente complejo. Es un estado mental con el que abordar nuestras decisiones, acciones, relaciones y sentimientos. El zen es vida, y vivir a conciencia es la esencia del zen. *El pequeño libro del zen* enseña a emplear las herramientas y los principios de esta antigua filosofía oriental que floreció en Japón para vivir de forma más simple, sencilla y dichosa. Su nombre deriva del término japonés zazen, y alude a la quietud meditativa como práctica y recompensa, como viaje y destino final a lo largo de la vida. Con esta obra aprenderás a mejorar tu bienestar espiritual, físico y mental, a reconectar con tu intuición natural y a hallar la paz interior. Las historias esclarecedoras, bellas ilustraciones e ideas profundas de estas páginas te invitarán a la reflexión y pondrán a tu alcance la inmensa sabiduría del zen.