

## Lograr el milagro de estar atento

Un manual de meditación

Nhat Hanh, Thich

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788485898892

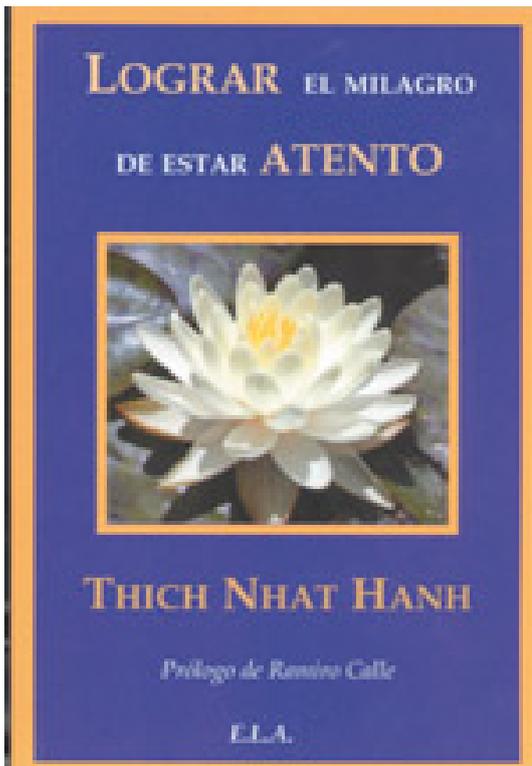
Páginas: 132

Dimensiones: 11 x 16 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,90 €

Coleccion: Nuevos tiempos



### SINOPSIS

La gente, normalmente, corta la realidad en secciones y la divide en compartimentos y de esta manera son incapaces de ver la interdependencia de todos los fenómenos.

La atención mental es el milagro mediante el que nos dominamos y restauramos a nosotros mismos.

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».*