

## Meditación mindfulness

sobre las sensaciones

Thera, Nyanaponika

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788499501239

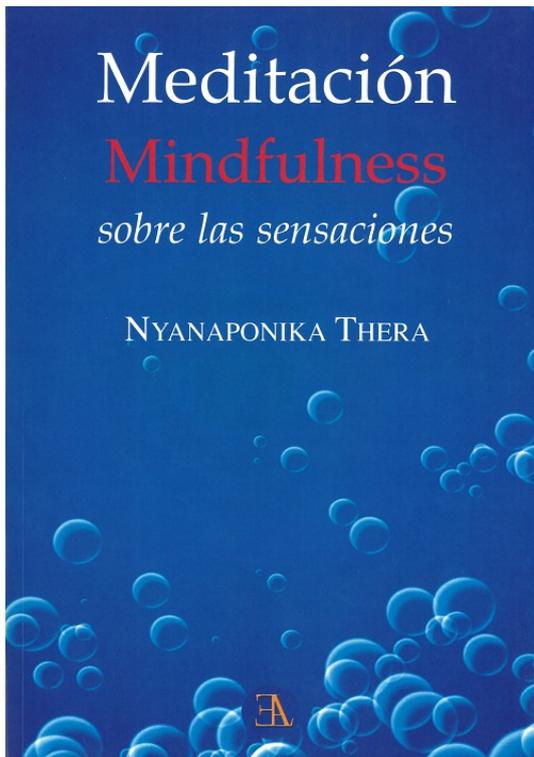
Páginas: 86

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Colección: Budismo Theravada



### SINOPSIS

**Mindfulness** es el cultivo de la plena atención en el momento presente, con una mente que no juzga ni se ve influenciada, que permanece receptiva y abierta a todo lo que sucede en cada momento.

"Si las sensaciones son contempladas como burbujas que se inflan y se desinflan, su conexión con la avidez o la aversión será más y más debilitada, hasta que finalmente se quiebre esa atadura. Mediante esta práctica, el apego a gustos y disgustos será reducido y un espacio interior será conquistado para conseguir el crecimiento de virtudes y emociones más refinadas".

"Incluso aquellos que en su vida cotidiana dedican solamente un poco de tiempo reflexivo sobre sus sensaciones y emociones, aun cuando sea hecho retrospectivamente, rápidamente encontrarán que esto puede salvarles de ser arrastrados por las corrientes de la euforia y la depresión". - Nyanaponika Thera Han dicho sobre **Mindfulness**:

"Es una herramienta para conseguir lo que uno se proponga", Daniel Goleman (autor de *Inteligencia Emocional*)

"Cuando nos establecemos en el momento presente con Mindfulness, somos libres", Thich Nhat Hanh (autor de *Lograr el milagro de estar atento*)