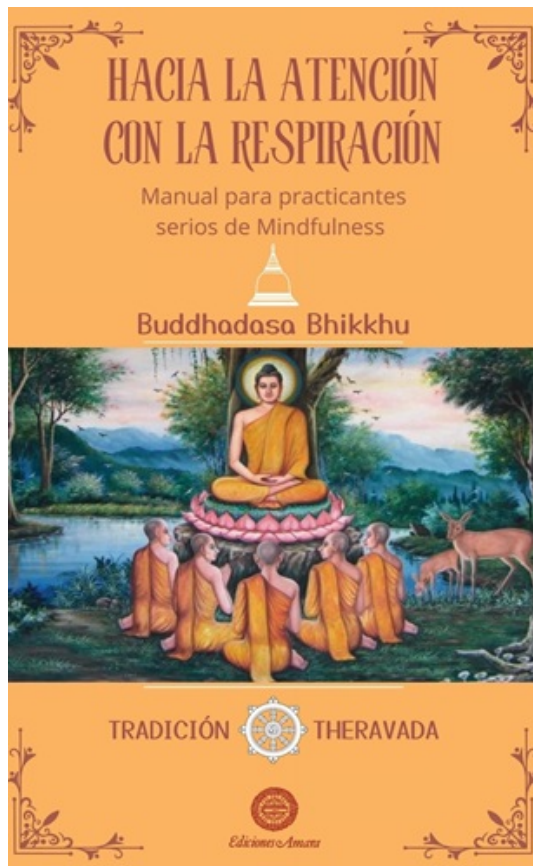


NOVEDAD



Hacia la atención con la respiración

Manual para practicantes serios de Mindfulness

Buddhadasa

Editorial: Amara

ISBN: 9791399108200

Páginas: 194

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

SINOPSIS

En *Hacia la atención con la respiración*, el maestro tailandés de meditación Buddhadasa Bhikkhu explica una de las prácticas de meditación budista más universales. Con un estilo de presentación sencillo, proporciona todo lo que necesitas saber para eliminar el estrés y la preocupación a través del «acto simple y hermoso de sentarse en silencio, consciente de la respiración», tal y como enseñó el Buda en su Anapanasati Sutta. Combinado con una traducción concisa del propio sutta, *Hacia la atención con la respiración* es una de las mejores guías sobre la práctica de la meditación budista disponibles en español. Ajahn Buddhadasa (1906-1993) es quizás el maestro budista más influyente de la historia de Tailandia.