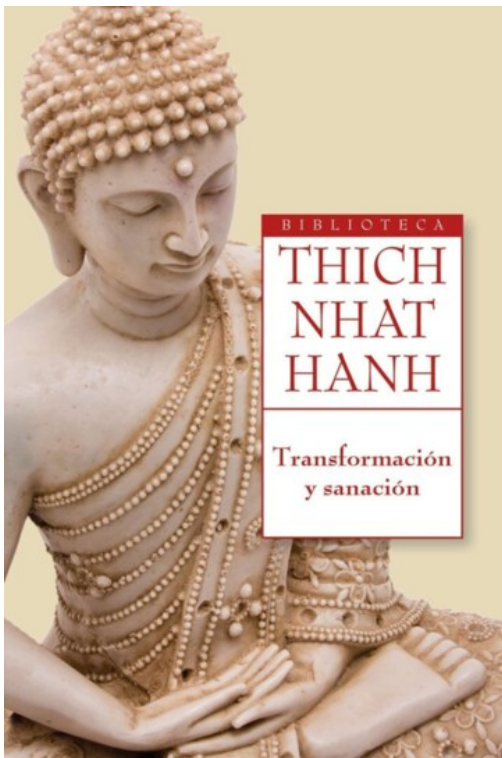




Transformación y sanación

Thich Nhat Hanh

Un libro lleno de sabiduría atemporal sobre las enseñanzas de Buda y la práctica de la atención plena.

Transformación y sanación aborda las antiguas enseñanzas de Buda sobre el modo de mantener la atención sobre el cuerpo, los sentimientos, las sensaciones, la mente y sus objetos con el fin de llevar una vida plena y experimentar liberación y júbilo en cada momento.

El libro incluye tres traducciones del Sutra de los cuatro asentamientos de la atención, así como perspicaces comentarios de Thich Nhat Hanh que facilitan la práctica de la atención plena.

Fecha de publicación:
31/12/2020

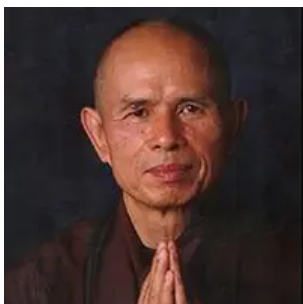
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh nació en Hue (Vietnam) y era monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh fue uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años fue monje budista y activista social. Durante la guerra del Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur.

Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales. Sus últimos años vivió en Plum Village, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar sus enseñanzas y aprender sus sencillas técnicas de meditación.

Propuesto para el premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh fue uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.