



Fecha de publicación:
10/05/2023

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Aprende a vivir el ahora

Monja Coen

Aprende el arte de vivir en el ahora en todas las situaciones de la vida corriente con solo 10 minutos al día de práctica. Sabiduría zen adaptada a los nuevos tiempos

Monja Coen nos enseña a vivir el presente basándose en los principios del zen.

No se puede hacer nada con el pasado. El futuro es una sorpresa. El ahora es cambiante, es palpable, es real. Toma el control de tu vida comprendiendo que solo puedes ser dueño del presente.

En este libro, Monja Coen demostrará que es posible estar plenamente presente en cualquier actividad. El ahora es el único momento real que existe. El pasado no puede rehacerse y el futuro aún no sabemos cómo será. Sin embargo, el presente es real, solo depende de nosotros.

Hoy en día, las distracciones diarias son infinitas. Por lo tanto, el simple hecho de estar centrado al 100 % en el ahora es una de las cuestiones más importantes y más difíciles que se nos plantean. En este libro, basado en conceptos del budismo zen y la atención plena, Coen Roshi nos enseñará cómo es posible estar presente en el aquí y ahora con técnicas rápidas y prácticas que pueden aplicarse en la vida cotidiana. Ya sea en un atasco con el coche, en el trabajo o incluso en una entrevista de trabajo... con estas técnicas, cualquiera puede convertirse en el agente principal para construir su propia historia de serenidad. Además, el libro aporta una guía de meditación e invocaciones budistas para aquellos momentos en los que debemos tomar decisiones difíciles.

Monja Coen

Monja Coen es la primera fundadora de la Comunidad Zen-Budista Zendo de Brasil que fue creada en 2001. Tuvo su primer contacto con el budismo zen en el Centro Zen de Los Ángeles, donde tomó sus votos monásticos en 1983. Vivió ocho años en el Monasterio Femenino de Nagoya, en Japón, donde se graduó como monja, capacitada para dar clases de budismo a monjes y laicos.

Volvió a Brasil en 1995, como misionera de la tradición Sôto Zenshû en Brasil. Imparte cursos y conferencias que siempre son muy populares. Presentó la serie Caminho Zen (Camino Zen), en el canal GNT.

Autora de bestsellers, ha publicado varios libros para Planeta Brasil. Son: *São eles: Zen para distraídos* (Zen para distraídos), *A sabedoria da transformação* (La sabiduría de la transformación), *108 contos e parábolas orientais* (108 cuentos y parábolas orientales), *Aprenda a viver o agora* (Aprende a vivir el ahora), *O que aprendi com o silêncio* (Lo que aprendí del silencio) y *Ponto de virada* (Punto de inflexión).