



Fecha de publicación:
26/02/2025

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

El libro de la sanación Zen

Paula Arai

Rituales budistas japoneses accesibles y adaptables para infundir a tu vida propósito, curación y gratitud cuando más lo necesites.

Rituales budistas japoneses accesibles y adaptables para infundir a tu vida propósito, curación y gratitud cuando más lo necesites.

¿Cómo lograr mantenerse en medio de las condiciones desordenadas de la vida diaria? Los **rituales personalizados** te pueden ayudar a **floreecer como lo hacen las flores de loto en el barro**.

Después de la muerte de su madre, Paula Arai aprendió de **budistas japoneses** el notable poder del ritual para curar, mediante **prácticas que se adaptan a las circunstancias culturales y personales de cada uno**.

Aplicando los principios de la práctica Zen, encontrarás historias y conocimientos para nutrir y cosechar una abundancia sanadora de **conexión, alegría y compasión**.

Crea en tu hogar un **altar** que te sirva como un espacio seguro para permitirte ser vulnerable, enfrentar emociones intensas y experimentar una profunda y cálida **gratitud** que derribe el miedo y la ira. **Vive** tu día a día con **atención, intención y creatividad** y lograrás la integración cuerpo-mente.

Al igual que los principios sintoístas de Marie Kondo para ordenar, Paula Arai utiliza rituales influenciados por el zen japonés para la nutrición personal y relacional y la curación espiritual.

Paula Arai

Paula Arai cursó su **doctorado en Estudios Budistas** en la Universidad de Harvard y se especializó en el zen japonés. Es la autora de *Painting Enlightenment: Healing Visions of the Heart Sutra* (Shambhala Publications), *Women Living Zen: Japanese Buddhist Nuns* (Oxford University Press) y *Bringing Zen Home: The Healing Heart of Japanese Women's Rituals* (University of Hawai'i Press). Ha sido coeditora de *The Oxford Handbook of Buddhist Practice* (Oxford University Press). Ha organizado exposiciones de las pinturas del *Sutra del corazón* de Iwasaki Tsuneo en un buen número de recintos, entre ellos el Museo de Arte del Estado de Luisiana, la Colección Crow de Arte Asiático de Dallas y el Museo Morikami en Florida. Bajo la tutela de Aoyama Shund Roshi, **se formó en el zen en el convento de monjas Aichi Senmon Nisid de Nagoya (Japón)**. Es una **oradora muy activa** y también dirige **talleres** sobre rituales de sanación. Para más información, visita www.zenhealing.org