

El libro del mindfulness [The Book of Mindfulness]

author: Bhante Henepola Gunaratana

2026-07

Synopsis

author	Bhante Gunaratana	Henepola
readBy	Victor Mory	
inLanguage	spanish	

El libro del mindfulness es ya el texto más leído, reconocido, y recomendado en todo el mundo acerca de la práctica de la meditación. Joseph Goldstein lo ha elogiado como una obra "extraordinariamente clara y directa." Con un lenguaje muy ingenioso y asequible, "Bhante G" - como cariñosamente se conoce a su autor - extiende su mano y ofrece su amplia experiencia y conocimientos a los oyentes de cualquier extracción y condición. Paso a paso, nos conduce a través de los mitos, realidades y beneficios de la práctica de la meditación y de la atención plena (mindfulness). Con una claridad poco habitual nos revela que ya poseemos el fundamento necesario para vivir nuestra vida de un modo más productivo, consciente y pacífico. Bhante simplemente señala cada herramienta de meditación y nos explica en qué consiste, lo que hace, y cómo emplearla con eficacia. Esta edición ampliada incluye el texto completo de la aclamada primera versión, así como un nuevo capítulo dedicado al cultivo del amor-amistad, un tema especialmente importante en el mundo convulso en el que vivimos.

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()