



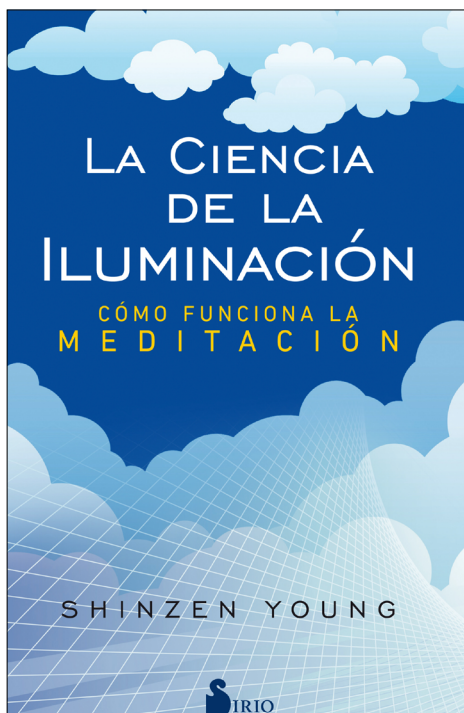
“Cómo actúa la meditación mindfulness y cómo utilizarla para aumentar nuestra capacidad cognitiva, compasión y conexión con el mundo”



El autor

Maestro norteamericano de mindfulness y asesor en investigación de neurociencia. Autor de otras tres obras y numerosos audios enfocados a la profundización en el entendimiento y práctica de la meditación. Ordenado en Japón como monje en la tradición Shin-gon, se abocó al estudio y a la práctica exhaustiva de otras tradiciones, tales como el Zen, Lakota Sioux y el Chamanismo.

www.shinzen.org



Título: La ciencia de la iluminación. Cómo funciona la meditación

Título original: Science of enlightenment

Autores: Shizen Young

P. sin IVA: 14,38 €

Tamaño: 15 x 23 cm

IBIC (Materia): VXM

Categoría: B

PVP: 14,95 €

Nº págs: 336

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417030773



9 788417 030773

CLAVES DE VENTA

- ✓ "Shinzen Young ofrece un mapa de meditación que tiene la agudeza de la buena ciencia, y es completamente atractivo y refrescante." - Tara Brach, reconocida psicóloga y autora de *Aceptación Radical y Refugio Verdadero*
- ✓ El autor destaca por el empleo de términos matemáticos o científicos para ilustrar los conceptos abstractos de la meditación.
- ✓ Con una comunidad de seguidores que roza los 10.000 en Facebook y cerca de 5.000 en Twitter.



TAGS

MEDITACIÓN// MINDFULNESS // CRECIMIENTO PERSONAL

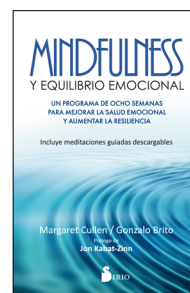
Sinopsis

¿Es la iluminación un mito o una realidad? En todas las tradiciones espirituales, los exploradores del mundo interior nos han asegurado que ese estado es una experiencia tan natural y real como las sensaciones físicas que puedas experimentar en este momento. Shinzen Young, uno de los maestros más cautivadores de nuestro tiempo, se ha dedicado durante décadas a revelar y mostrarnos las distintas dimensiones del despertar. En esta guía inusualmente lúcida, nos explica cómo actúa la meditación mindfulness y cómo utilizarla para aumentar nuestra capacidad cognitiva, compasión y conexión con el mundo. Con *La ciencia de la iluminación*, descubrirás también: cómo iniciar tu propia práctica meditativa y cómo orientarte en ella; enseñanzas universales compartidas por el budismo, el misticismo cristiano y judaico, el chamanismo, el yoga y muchos otros caminos; cómo desarrollar la concentración, la claridad y la ecuanimidad; cómo gestionar los bloqueos mentales; o las últimas investigaciones de la neurociencia, el futuro de la iluminación y mucho más.

Libros relacionados:



9 788478 089406



9 788416 579778

