

SILENCIO

Thich Nhat Hanh

El maestro budista Thich Nhat Hanh, reconocido líder espiritual, nominado al Premio Nobel de la Paz, nos enseña a explorar el poder del silencio.

En esta guía nos ofrece consejos prácticos para ayudarnos a encontrar, a través del poder de la quietud, la felicidad, la paz y nuestro propósito vital.

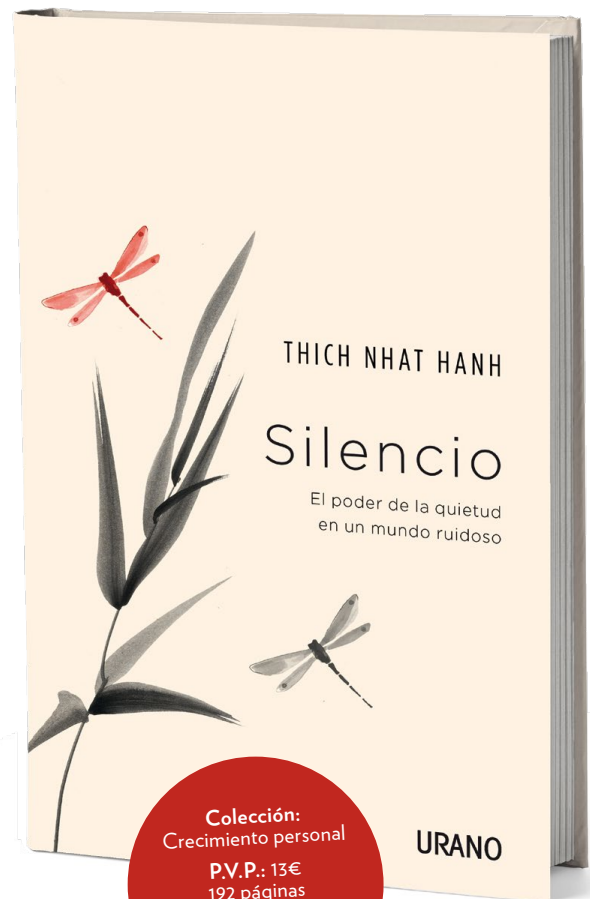
Necesitamos el silencio como el aire que respiramos, porque si nuestras mentes están atiborradas de pensamientos y palabras, no queda espacio para nosotros. Para conseguirlo Thich Nhat Hanh defiende la práctica de la plena conciencia, es decir, silenciar el ruido de nuestro interior.

La práctica de la plena conciencia ha sido ensalzada por la medicina y la psicología como herramienta clave para aumentar la autoconciencia y disfrutar de salud y bienestar. Porque solo cuando la mente se acalla podemos oír quiénes somos y cuál es nuestro propósito en la vida. Sin embargo, en el ajetreado mundo occidental no siempre encontramos el tiempo y la tranquilidad necesarios para cultivarla. Pero vivir en un estado de armonía y plenitud no requiere largas horas de meditación, ni siquiera una práctica regular. **El maestro zen Thich Nhat Hanh nos enseña a cultivar esta gracia interior mediante nuestro recurso más poderoso: el silencio.**

Mediante técnicas de respiración consciente y meditaciones tan sencillas como poderosas, Thich Nhat Hanh nos enseña a crear ese silencio interior que todos precisamos para crecer y transformarnos. El noble silencio nos concede la libertad necesaria para admirar las maravillas que nos ofrece la vida. También somos más capaces de sanar mental y físicamente, porque entramos en contacto con aquello que nos nutre de verdad. Pero, por encima de todo, el silencio nos permite oír la llamada del corazón. Solo cuando escuchamos esa llamada somos capaces de responder, quizás por primera vez, a todas esas preguntas que resuenan en él.

“ **Aprenderemos a prestar atención, a escuchar activamente y a acallar la mente. El silencio, afirma Thich Nhat Hanh, es la base de la alegría y el bienestar.** ”

Shambhala Sun



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 13€
192 páginas

Lanzamiento:
febrero de 2016

Thich Nhat Hanh

es, después del Dalai Lama, uno de los líderes espirituales que más han influido en occidente. Ordenado en la escuela zen y el budismo Mahayana, Thich Nhat Hanh combina su conocimiento profundo de la tradición con métodos e ideas de la psicología occidental para acercar el zen al lector actual. Nominado al Premio Nobel de la Paz y venerado en todo el mundo por sus poderosas enseñanzas, el maestro ha dedicado su vida a la transformación personal para el beneficio de los individuos y la sociedad. Ha publicado más



de cien libros sobre temas tan diversos como la ecología, la política, las relaciones humanas, la muerte o el impulso de la paz mundial. También ha publicado poesía, cuentos para niños y manuales de meditación.

“ **El nuevo título de Hanh es una elegante contribución a la literatura budista contemporánea y uno de los mejores trabajos del autor.** ”

Library Journal

URANO

www.edicionesurano.com

Para más información: Mariola Iborra • Dpto. de Comunicación y Prensa
miborra@edicionesurano.com • Tel. 902 13 13 15 (ext. 227) • 628 31 86 49
Patricia Perales: prensa1@edicionesurano.com • Tel. 902 13 13 15 (ext. 103) • 686 965 376