

EL MEJOR MOMENTO ES AHORA

Jack Kornfield

La esperada nueva obra de Jack Kornfield, maestro de meditación y mindfulness, nos enseña que la felicidad, la alegría y el amor están a nuestro alcance, aquí y ahora, sean cuales sean las circunstancias.

Jack Kornfield, que regresa al panorama editorial, después de muchos años, con uno de los títulos más importantes de su carrera nos descubre cuáles son los enemigos más habituales de nuestra consciencia y nos enseña las herramientas e inspiración para vencerlos. De hecho, afirma el autor, los tiempos de dificultad son perfectos para abrir la mente y el corazón al poder del mindfulness y la compasión.

Inspirándose en los métodos del mindfulness budista, el autor de *Camino con corazón* recorre distintas situaciones que nos desafían a lo largo de la vida para brindarnos las claves que cambiarán al instante nuestra perspectiva. A través de las reveladoras historias que son su sello personal y de ejercicios de meditación y visualización, Jack Kornfield nos enseña a llevar la mente de vuelta al refugio del presente, donde nos aguarda la iluminación, el amor incondicional y la confianza en el universo.



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 17€
288 páginas
Lanzamiento:
febrero de 2018

“ Jack Kornfield es un narrador extraordinario y un gran maestro. ”

Thich Nhat Hanh



Jack Kornfield

Es doctor en Psicología Clínica, activista, escritor y uno de los maestros más relevantes del budismo en Occidente, con un enfoque que aúna psicología y espiritualidad. Se formó como monje budista en Tailandia, Birmania e India y desde 1974 enseña meditación en distintos países del mundo. Fundador de uno de los dos centros budistas más grandes de Estados Unidos, Jack Kornfield ha impartido cursos de espiritualidad e integración junto a Stanislav Grof. Es autor de más de una docena de títulos, que han sido traducidos a veinte lenguas y que han vendido más de un millón de copias. Su obra incluye los clásicos *Camino con corazón* y *Meditación para principiantes*.