

## EL ARTE DE VIVIR

### Thich Nhat Hanh

Para Thich Nhat Hanh, el maestro zen más venerado del mundo, **el arte de vivir consiste en emplear el mindfulness para generar felicidad en cualquier momento, hagas lo que hagas.** Desde esta elegante premisa, recurre a siete aspectos clave del budismo para revelar la libertad, la paz y la alegría que te depara la vida en presente.

Tendemos a considerar el tiempo una secuencia lineal de acontecimientos que van del pasado al futuro, pasando por alto que únicamente podemos vivir el presente. Sea lo que sea lo que busquemos, paz, felicidad o iluminación, únicamente podremos hallarlo en cada uno de los momentos que conforman nuestra vida. El arte de vivir es, pues, la capacidad de encontrar alegría y sentido en cada instante.

El maestro zen Thich Nhat Hanh propone en su nuevo libro siete meditaciones transformadoras, centradas en siete conceptos fundamentales del budismo. Las tres primeras, conocidas como los tres umbrales de la liberación, se basan en derribar las fronteras de la mente que ocultan nuestra propia perfección y nos llevan a sentirnos separados del resto del universo. Las otras cuatro, basadas en la respiración consciente, hablan de cómo trascender los apegos, aceptar el sufrimiento como camino de transformación y acceder directamente al nirvana, ese instante en que experimentamos el momento presente más allá de signos y apariencias, en toda su belleza y perfección.



Colección:  
Crecimiento personal

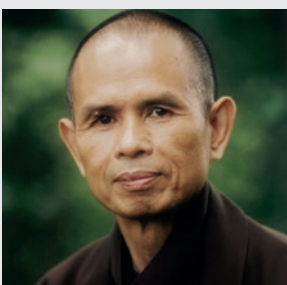
P.V.P.: 15€  
192 páginas

Lanzamiento:  
febrero de 2018

Pero el budismo, afirma el maestro, no es un sistema filosófico estático, sino el arte mismo de vivir. Thich Nhat Hanh nos ofrece la herramienta de la meditación y la práctica de la atención plena para unir estas siete etapas en un camino muy factible de iluminación, que nos acercará a nuestra auténtica naturaleza: la de un ser cósmico, eterno e interconectado con el resto del universo, que se encuentra en posesión, aquí y ahora, de todo aquello que siempre buscó.

“ Cada momento es un diamante. ”

Thich Nhat Hanh



#### Thich Nhat Hanh

Vietnam, 1926) es maestro zen, poeta, activista por la paz y autor de más de cien libros en inglés, francés y vietnamita. Venerado en oriente y occidente por igual, Thich Nhat Hanh ha sido profesor en la Universidad de Columbia y en la Sorbona y ha trabajado incansablemente por la reconciliación de los países. Considerado uno de los principales impulsores del budismo zen en occidente y nominado al Premio Nobel de la Paz, es el autor del concepto «budismo comprometido». Actualmente vive en Francia, en una comunidad budista, pero viaja por todo el mundo enseñando la práctica de la atención consciente y promoviendo soluciones no violentas a los conflictos.