

KAIROS ZEN EL PODER DE MIRAR Y HACER

Gustavo Picazo

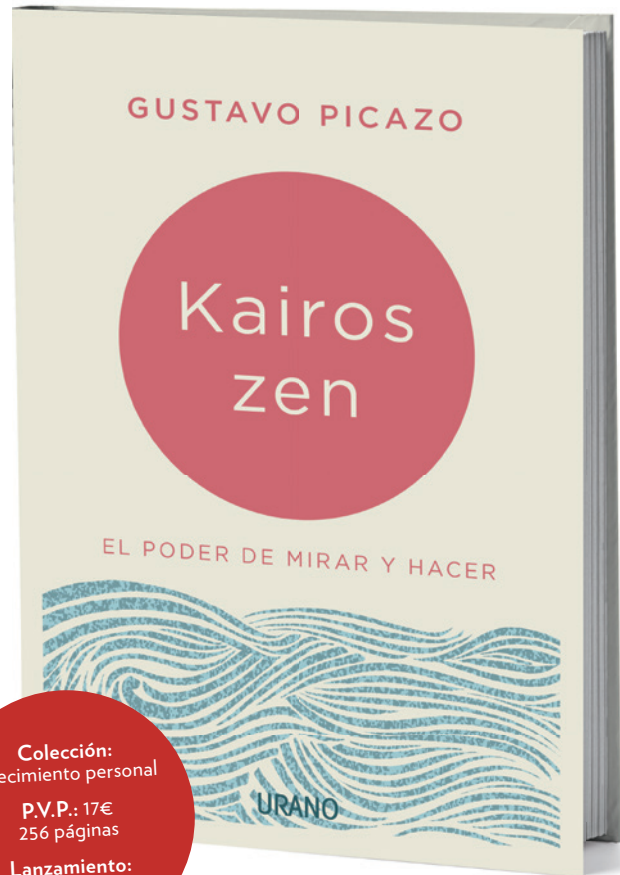
UNA FILOSOFÍA DE VIDA INTEMPORAL,
ESCRITA EN EL LENGUAJE DEL SIGLO XXI.

Gustavo Picazo, doctor en Filosofía por la London School of Economics y profesor de Lógica y Filosofía de la Ciencia en la Universidad de Murcia, firma esta obra: **una mirada particular al zen**, un saber milenario que viene de Oriente, desde el lenguaje y los estándares de rigor de la racionalidad occidental actual.

Esta **adaptación de una práctica oriental milenaria al mundo contemporáneo** la bautiza como “Kairos zen”: del griego clásico escoge “kairós” que significa oportunidad para la acción, y la une a la palabra japonesa “zen”, asociada a la práctica de la meditación o conciencia plena.

El resultado es una combinación de atención y acción: una manera de enfocar la vida basada en el ejercicio de atención a lo que nos está pasando, a las propias emociones, y al mismo tiempo, a lo que se está haciendo, a la decisión de actuar sobre el momento presente. El resultado no es sentir más alegría, ni dejar de tener miedo, rabia o tristeza, ni alcanzar la iluminación. El resultado de *Kairos Zen* es un mayor control sobre la vida, una mayor sensación de paz, una mayor percepción de la capacidad para tomar decisiones y enfrentarse a las dificultades. **Lo que persigue este libro no es amentar la felicidad, sino aumentar la serenidad.**

En definitiva, la presente obra nos enseña a relacionarnos con las emociones de una manera plena: no dejando que nos dominen, pero tampoco huyendo de ellas.



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 17€
256 páginas

Lanzamiento:
octubre de 2018

Kairos Zen es un elegante camino de crecimiento interior para encontrar la paz sin recurrir a principios mágico-religiosos ni forzarse a cambiar. Es una teoría y una práctica que reúne la adquisición de ciertas habilidades psicológicas y emocionales con inteligentes técnicas de meditación y observación. Este libro combina explicaciones teóricas con ejercicios prácticos, relatos y algunos poemas.

Kairos zen es mirar y hacer: una enseñanza con identidad propia, para ayudarnos a vivir con mayor plenitud nuestra vida, tal y como quieres vivirla, ahora.



Gustavo Picazo

Es doctor en Filosofía por la London School of Economics y, desde 2001, profesor titular de Lógica y Filosofía de la Ciencia en la Universidad de Murcia. Ha publicado numerosos artículos en revistas especializadas, sobre lógica, filosofía del lenguaje y metafilosofía, entre otras materias. *Kairos zen* es su primera publicación no académica, inspirada en el proceso personal que vivió acompañado de Antonio Francisco García Atenza, psicólogo clínico y discípulo del maestro zen Willigis Jäger. El profesor Gustavo Picazo vive actualmente con su mujer y con su hija en Alcantarilla, Murcia.