

EL ARTE DE VIVIR CON SENCILLEZ

100 ENSEÑANZAS DE UN MONJE ZEN PARA UNA VIDA CALMADA Y FELIZ

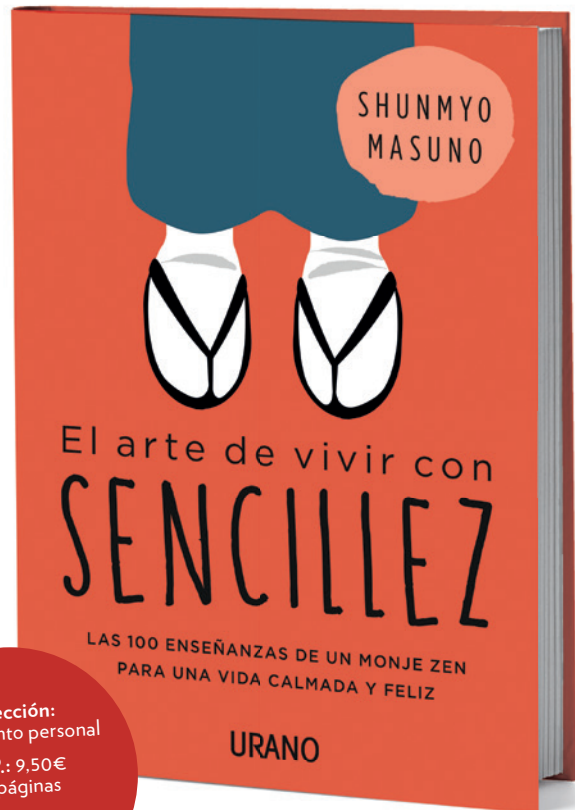
Shunmyo Masuno

100 lecciones sencillas para aplicar la esencia del zen a la vida moderna.

Para vivir al estilo zen no hace falta retirarse del mundo ni emprender un complejo aprendizaje. Hábitos tan sencillos como dejar los zapatos bien alineados cada vez que te los quitas, unir las manos cuando te embarga la ira o la inquietud, crear un pequeño jardín en el balcón u ordenar el escritorio al concluir la jornada provocan grandes cambios en la mente y el corazón.

A través de propuestas prácticas y radicalmente simples, el maestro Shunmyo Masuno, monje budista y diseñador de jardines espirituales, reúne siglos de sabiduría en cien lecciones, una por día, que iluminan lo extraordinario en lo cotidiano.

El arte de vivir con sencillez propone pequeños cambios diarios que te ayudarán a llevar una existencia alegre y sencilla al estilo zen. En el trabajo y en el hogar, en las relaciones con uno mismo y con los demás, la práctica diaria del zen transformará todas las esferas de tu vida. Descubrirás la magia de fabricar un jardín en miniatura y experimentarás la abundancia que fluye en tu vida cuando empiezas a desprenderte de lo que no necesitas. Dejarás de pensar en términos de pérdida o ganancia y expulsarás a los llamados «tres venenos» de tu mundo. Aprenderás cómo llevar un amuleto contigo te ayuda a cuidar mejor de ti mismo o la importancia de preparar una buena taza de café. Apreciarás los beneficios del



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 9,50€
224 páginas

Lanzamiento:
septiembre de 2019

zazen, conocerás a tu protagonista interior... e incluso encontrarás tiempo para no pensar en nada.

Un manual elegante y minimalista, creado por uno de los grandes maestros de nuestro tiempo, para iluminar con la serenidad y la alegría del zen el ajetreo de la vida moderna.

“ **Nos enseña a desprendernos del desorden mental igual que Marie Kondo nos enseñó a desprendernos del desorden físico.** ”

Publishers Weekly



Shunmyo Masuno

Es un moderno sacerdote zen y premiado paisajista, que lleva desde 1984 transmitiendo la esencia del budismo zen en el diseño de jardines. Dirige el templo Kenkoh-ji, uno de los más antiguos de Japón, y es profesor de diseño medioambiental en la prestigiosa escuela de arte Tama de Tokio. También ha impartido clases en algunas de las universidades más importantes del mundo, incluidas Harvard, Cornell y Brown. Internacionalmente se le conoce por sus paisajes sagrados, que presentan la naturaleza como un santuario y crean espacios especiales para «provocar momentos de pausa en la mente». Autor de varios títulos, *El arte de vivir con sencillez* es su libro más importante hasta la fecha, un éxito internacional que cautiva al público y a la prensa con su poderosa simplicidad.