

# SOJI. METODO BUDISTA PARA LIMPIAR EL ESPIRITU Y CREAR ESPAC



**MATSUMOTO, SHOUKEI**

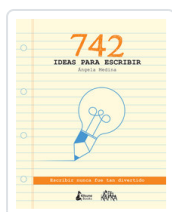
## SINOPSIS

Crea espacio para las cosas buenas de la vida con el ritual ancestral del soji. Según la creencia del budismo zen, el ritual de la limpieza, conocido en japonés como soji, es esencial para alimentar el alma, más incluso que la meditación: es una práctica que nos ayuda a dejar atrás aquello que no nos aporta nada, prescindir de lo que enturbia nuestro presente y cultivar nuestra mente para que brote el futuro. Con este delicioso y práctico manual, el célebre monje budista y escritor Shoukei Matsumoto nos enseña a convertir la rutina diaria de la limpieza en la transformadora práctica del soji para así eliminar la frustración, la tristeza o todo aquello que lastra nuestras vidas, de modo que solo quede un espacio mental en paz, reluciente y limpio de todo ruido exterior. Fortalece la mente y el corazón con la sabiduría del budismo zen ...

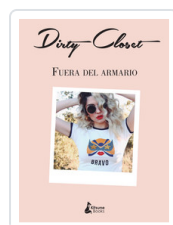


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	KITSUNE
EAN	9788418524240
Status	Disponible
Páginas	168
Tamaño	150x200x11 mm.
Peso	196
Precio (Imp. inc.)	12,90€
Fecha de lanzamiento	07/02/2022

## Títulos relacionados



**742 IDEAS PARA ESCRIBIR**  
MEDINA, ANGELA



**DIRTY CLOSET**  
CLOSET, DIRTY



**DULCES PARA EL VERANO**  
DENIZ, JESSICA



**KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS**  
GURMUKH