

# MEDITACIONES COTIDIANAS. CULTIVO DE LA ATENCION A TRAVES DE LAS PEQUEÑAS COSAS



**RHAM, TONY**

## SINOPSIS

Vivimos rodeados de prisas, distracciones, tareas y pantallas que consumen nuestra atención. En medio de esta vorágine, estamos olvidando lo esencial: vivir cada instante.

Con un lenguaje muy asequible, rebosante de sabiduría, Tony Rham nos invita a recuperar lo que nunca debimos perder: la capacidad de mirar con atención y escuchar con presencia. A través de gestos sencillos que revelan lo invisible en medio de lo cotidiano, descubrirás que no hace falta retirarse a una montaña ni escapar del mundo para aprender a meditar.

Tras analizar el grave problema actual de la atención y la confusión que rodea a la meditación y al autoconocimiento, cada capítulo de Las meditaciones cotidianas abre un sendero hacia el conocimiento de uno mismo: el silencio, la intuición, la creatividad, el aburrimiento, el asombro, la compasión... Caminos que siempre han estado ahí y han actuado como puentes entre lo visible y lo invisible, entre la vida que sucede y la que aguarda cuando la miramos con ojos atentos.

En un mundo donde el estilo de vida moderno deteriora gravemente nuestra capacidad de atender la realidad, las meditaciones cotidianas nos recuerdan algo esencial: si pierdes tu atención, pierdes tu humanidad. Recuperarla es el primer paso para volver a ti mismo....

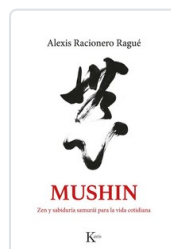


<b>Editorial</b>	KAIROS (M) MENTE, CUERPO Y ESPIRITU:
<b>Materia</b>	MEDITACION Y VISUALIZACI
<b>Colección</b>	KAIROS
<b>EAN</b>	9788411214216
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	352
<b>Tamaño</b>	200x130x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,00€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	09/02/2026

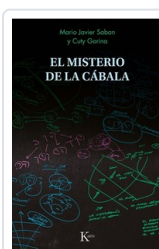
## Títulos relacionados



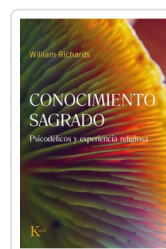
ESCUCHAR, ACOMPAÑAR, BIENTRATAR  
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y SABIDURIA SAMURAI PARA LA VIDA COTIDIANA  
RACIONERO RAGUE, ALEXIS



MISTERIO DE LA CABALA, EL  
SABAN/ GORINA



CONOCIMIENTO SAGRADO. PSICODELICOS Y EXPERIENCIA RELIGIOSA  
RICHARDS, WILLIAM A.