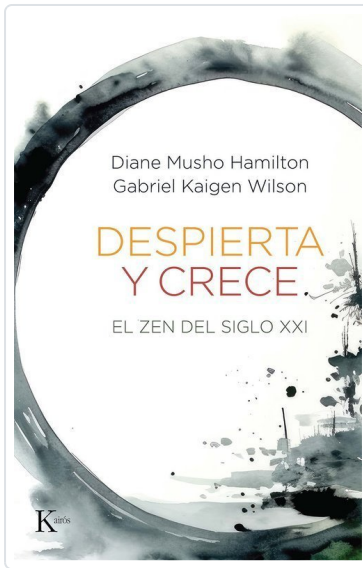


DESPIERTA Y CRECE. EL ZEN DEL SIGLO XXI



AA.VV.

SINOPSIS

Este libro ofrece una mirada renovada al camino zen: una vía de práctica espiritual que, sin renunciar a su profundidad, se adapta a los retos emocionales y relacionales de nuestro tiempo.

Diane Musho Hamilton y Gabriel Kaigen Wilson integran la meditación, el estudio del Dharma y la relación maestro-discípulo con herramientas de la psicología integral, la neurociencia y el trabajo con el trauma. El resultado es una guía lúcida y práctica para cultivar la atención, la compasión y la eficacia en la vida diaria.

Con ejercicios, ejemplos y reflexiones, Despierta y crece nos enseña a transformar las dificultades en oportunidades de crecimiento, a comunicarnos con más conciencia y a vivir con un corazón abierto en medio de la complejidad del mundo moderno....

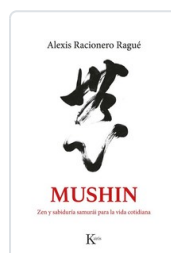


Editorial	KAIROS (M)
Materia	BUDISMO ZEN
Colección	KAIROS
EAN	9788411214322
Status	Disponible
Páginas	280
Tamaño	210x130x20 mm.
Peso	315
Precio (Imp. inc.)	21,00€
Fecha de lanzamiento	03/07/2026

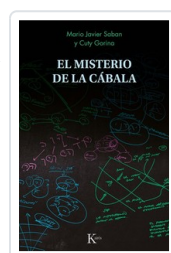
Títulos relacionados



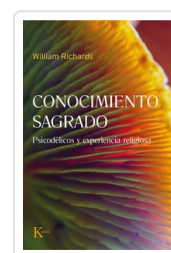
ESCUCHAR,
ACOMPANAR,
BIENTRATAR
SANZ RAMON, FINA



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.