



Nacional Mensual	Divulgación	Tirada: <b>61.000</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>33.908</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>59</b>	
		Audiencia: <b>118.678</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>10%</b>	
		<b>01/02/2010</b>	Valor (€): <b>398,42</b>	
			Valor Pág. (€): <b>3.966,68</b>	
			Página: <b>96</b>	Imagen: <b>No</b>

La neurociencia más vanguardista avala una de las prácticas más características de la tradición budista: la meditación, que ha demostrado potenciar las funciones cognitivas y proporcionar equilibrio y calma interna. En este interesante volumen **Matthieu Ricard**, biólogo molecular y asesor del Dalai Lama, ofrece consejos prácticos para empezar a cultivarla.

## EL ARTE DE LA MEDITACIÓN



**Matthieu Ricard.**  
Urano. Barcelona, 2009.  
156 págs. Rústica. 13 €.

