



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

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 €.

