



Las semillas del amor

Jerry Braza

Urano

13 €

224 páginas

Las tradiciones espirituales, la psicología e incluso la más moderna neurología coinciden: si queremos sentirnos bien con los demás y con nosotros mismos, si queremos sentirnos, en definitivas cuentas, más serenos y felices, solo hay un camino: cultivar la presencia o mindfulness. Jerry Braza, maestro de zen conocido en todo el mundo por su impecable manual de meditación *Moment by moment*, utiliza la metáfora del jardín para mostrarnos qué debemos cultivar exactamente en nuestra conciencia para desarrollar la presencia en cada faceta de nuestra vida.