

Para empezar:

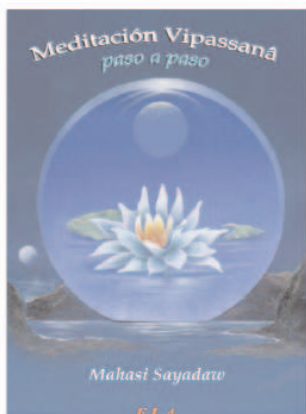


Mindfulness. Lograr el milagro de estar atento *Thich Nhat Hanh*

El libro que da origen al Mindfulness. Ideal para empezar, incluye teoría y ejercicios para realizar cada día. *La atención mental es el milagro mediante el que nos dominamos y restauramos a nosotros mismos.*

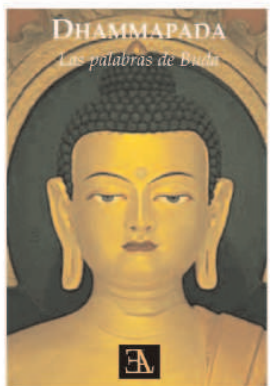
Meditación Vipassana, paso a paso *Mahashi Sayadaw*

La meditación Vipassana, tal y como la enseñó Buda. Explicada por un monje budista Theravada, probablemente *el maestro de meditación birmano más conocido en el mundo occidental.*

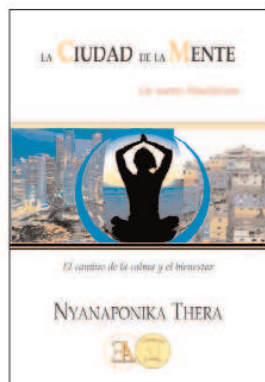


Dhammapada *Buda*

La base filosófica del Mindfulness. Conocido como el “Camino de la sabiduría”, recoge las ideas más importantes de sus enseñanzas, que nos acercan a su sabiduría y compasión, expresadas en 423 versos. *Una traducción excelente*



Para continuar:

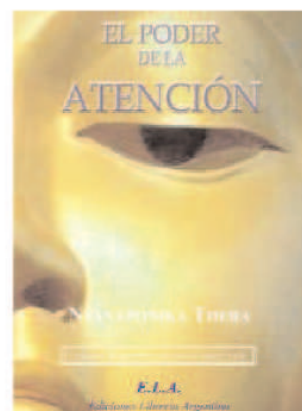


La ciudad de la mente *Un cuento Mindfulness* *Nyanaponika Thera*

En forma de un cuento, nos presenta la solución al abierto contraste entre los dos planos de la mente, las dos ciudades, que la llevan a la tensión y al conflicto.

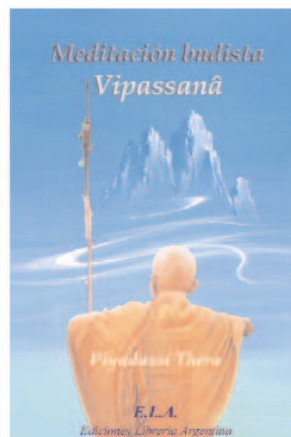
El poder de la atención *Nyanaponika Thera*

La atención mental y la concentración son funciones claves de nuestra mente. A través del desarrollo de la Atención mental pura, se puede mejorar en cualquier faceta de la vida.

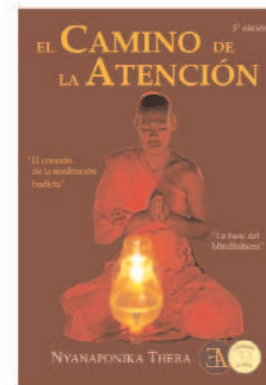


Meditación budista Vipassana

Piyadassi Thera
Consejos prácticos sobre la meditación tal y como se enseña en el budismo y que nos permite apartarnos de los acostumbrados modelos de conducta, pensamiento y acción.



Para profundizar:



Las obras más completas sobre la atención y la meditación y que juntas conforman la llamada: **“El corazón de la meditación budista”.**

El camino de la atención *Nyanaponika Thera*

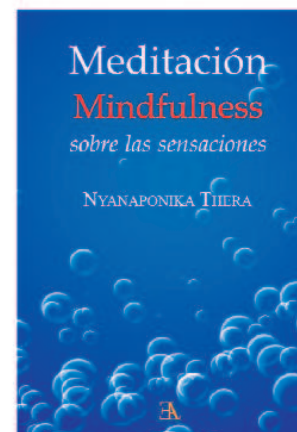
La práctica de la atención, es el método más eficaz para entrenar y desarrollar la mente. Para resolver los problemas diarios y liberarse de obstáculos como: el odio, la codicia y la ignorancia.

Los fundamentos de la atención *Nyanaponika Thera*

Recoge los textos budistas comentados sobre los que se basa el camino de la atención, para lograr la atención en la vida diaria a través de la meditación.

Meditación Mindfulness sobre las sensaciones

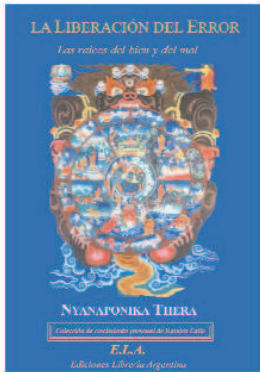
Nyanaponika Thera



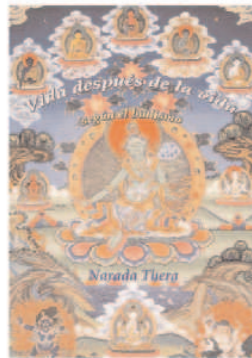
Meditación Mindfulness sobre las sensaciones *Nyanaponika Thera*

Las sensaciones son contempladas como burbujas que se inflan y se desinflan, así su conexión con la avidez o la aversión es cada vez más débil, hasta que desaparece.

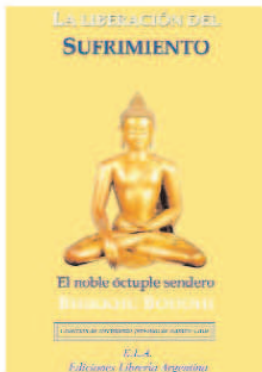
Para complementar la práctica:



La liberación del error
Nyanaponika Thera
Conociendo las raíces del bien y del mal, el origen de los conflictos y la lucha entre lo positivo y lo negativo.



Vida después de la vida, según el budismo
Narada Thera
Renacer tiene un amplio significado para los budistas.



La liberación del sufrimiento
Bikkhu Bodhi
A través del sendero marcado por Buda, el noble óctuple sendero: Recta opinión, Recto propósito, Recta palabra, Recta acción, Recto sustentamiento, Recto esfuerzo, Recta atención y Recta concentración.

Para los niños (padres y educadores):



Un bosque tranquilo, Mindfulness para niños (de 4 a 8 años)
Toda la familia disfrutará y mejorará con la aplicación de sus enseñanzas y ejercicios

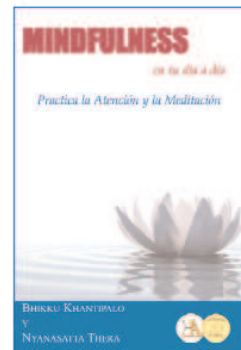
Para practicar:



Mindfulness, una técnica de vida. Cambia tu vida en 12 meses
Leonard Bullen
Sin mucho esfuerzo, dedicándole un poco de tiempo cada día, se puede salir de la rutina de la vida diaria. El autor lo llama: "método de auto-disciplina por contrato".

Meditación Vipassana
El núcleo del Mindfulness
Ramiro Calle (incluye un C.D. de meditaciones)

Un libro práctico y de fácil asimilación, para obtener todas las ventajas de una meditación bien hecha. Acompañado por un C.D. de meditaciones dirigidas.



Mindfulness en tu día a día
Khantipalo y Nyanasatta
Es posible encontrar momentos en nuestro día a día para avanzar con la práctica de la meditación. De ese modo se desarrolla la facultad de inspeccionar la mente y ver dónde se ha ido.

SOLICÍTALOS EN TU LIBRERÍA o pídelos a:

E.L.A. Ediciones Librería Argentina.
Andrés Mellado, 42. 28015 Madrid. España.
Tel: 91 543 47 81
www.libreriaargentina.com
librerla@libreriaargentina.com



Mindfulness y Vipassana



...el cultivo de la atención plena en el momento presente...



Editorial ELA
El encanto y la sabiduría de Oriente y Occidente